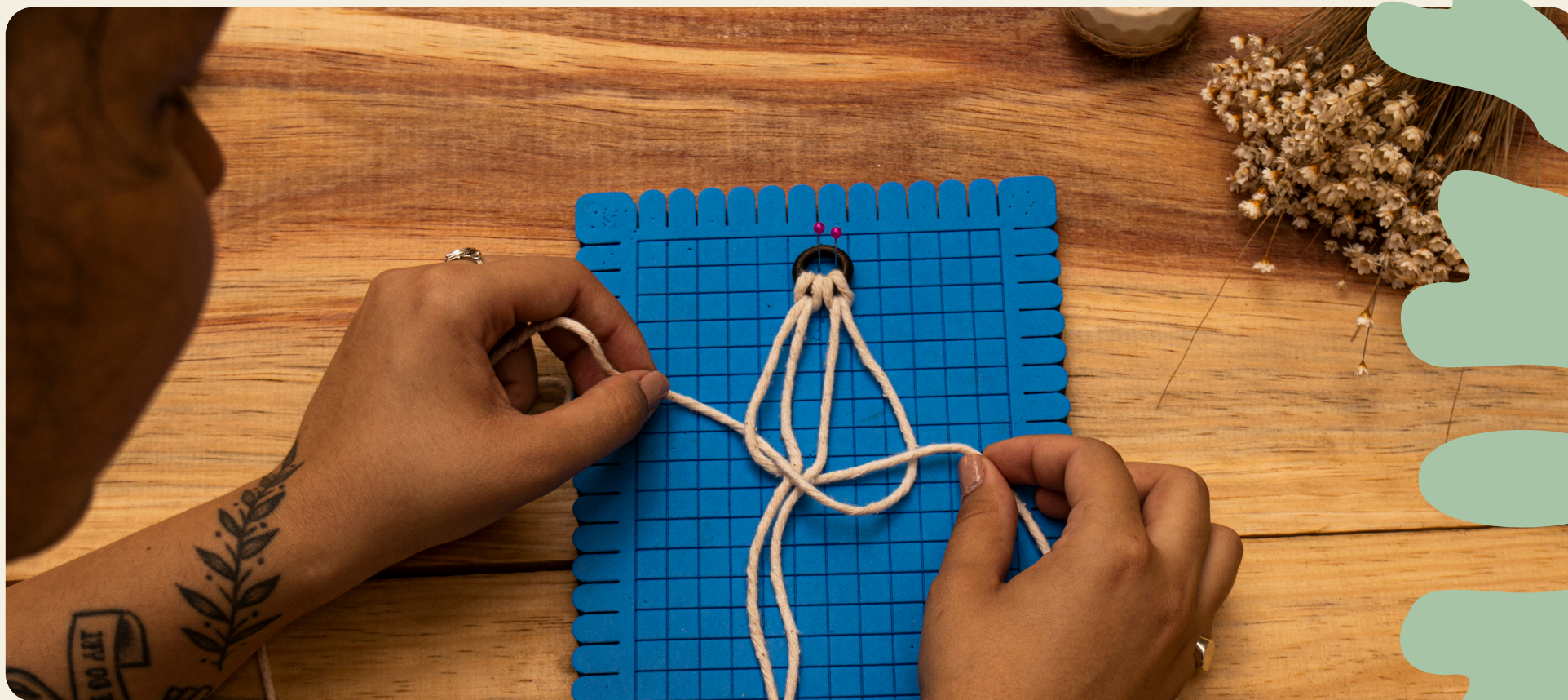


PRISCILA ISABELA GENOVEZ



DANDO NÓ NA ANSIEDADE

Relatório de Projeto de Conclusão de Curso



PRISCILA ISABELA GENOVEZ

DANDO NÓ NA ANSIEDADE

Projeto de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Comunicação da Faculdade Arquitetura, Artes e Comunicação da UNESP como requisito à obtenção do grau de Bacharel em Design – Habilitação Design Gráfico.

Orientadora: Professora Dra. Ana Beatriz Pereira de Andrade.

G335d Genovez, Priscila Isabela
Dando nó na ansiedade : Um guia prático de macramê para acalmar a mente
/ Priscila Isabela Genovez. -- Bauru, 2025
56 p. : il., tabs., fotos

Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado - Design) - Universidade
Estadual Paulista (UNESP), Faculdade de Arquitetura, Artes, Comunicação e
Design, Bauru

Orientadora: Ana Beatriz Pereira de Andrade

1. Design Emocional. 2. Macramê. 3. Autocuidado Feminino. 4. Artesanato.
5. Estado de fluxo. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Dados fornecidos pelo autor(a).

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente à minha filha, Sofia, por transformar a minha vida e por me mostrar que sou mais forte do que imagino. É por ela que eu luto e me dedico todos os dias.

Agradeço aos meus pais, Ricardo e Tude, por apoiarem todos os meus sonhos e por não medirem esforços para me ajudar. E também por cuidarem com tanto carinho da Sofia, para que eu pudesse continuar meus estudos. Sem vocês, nada disso seria possível.

À minha orientadora, Ana Bia, pelas contribuições fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus amigos, que fizeram parte da minha jornada e nunca soltaram a minha mão, mesmo nos momentos mais difíceis.

Por fim, agradeço aos membros da banca examinadora pela disponibilidade em avaliar este trabalho e pelas contribuições ao longo da minha formação.

RESUMO

Este Projeto de Conclusão de Curso em Design Gráfico apresenta o desenvolvimento do e-book *Dando nó na ansiedade: um guia prático de macramê para acalmar a mente*. O trabalho parte da necessidade de criar métodos acessíveis de autocuidado, considerando especialmente a carga mental feminina e os impactos da sobrecarga na saúde emocional de mulheres. A fundamentação teórica integra o conceito de Design Emocional, que orientou as decisões estéticas e funcionais do projeto, e a autoetnografia, utilizada para compreender a experiência de ansiedade e sobrecarga vivida pela autora. O e-book propõe o macramê como prática capaz de promover o estado de fluxo (*flow*), contribuindo para o foco e a calma por meio da repetição dos nós e do fazer manual. A eficácia do e-book foi validada por meio de um teste de usabilidade com 35 participantes, que confirmaram a clareza das instruções, a harmonia visual e o potencial do guia como ferramenta de bem-estar.

Palavras-chave: Design Emocional, Macramê, Autocuidado Feminino, Artesanato, Estado de Fluxo.

ABSTRACT

This Graphic Design Thesis presents the development of the e-book *Untangling Anxiety: a practical macramé guide to calm the mind*. The work addresses the need to create accessible self-care methods, considering especially the female mental load and the impacts of overload on women's emotional health. The theoretical foundation integrates the concept of Emotional Design, which guided the aesthetic and functional decisions of the project, and autoethnography, used to understand the author's experience of anxiety and overload. The e-book proposes macramé as a practice capable of promoting the *flow* state, contributing to focus and calm through the repetition of knots and manual work. The effectiveness of the e-book was validated through a usability test with 35 participants, who confirmed the clarity of the instructions, the visual harmony, and the potential of the guide as a well-being tool.

Keywords: Emotional Design, Macramé, Women's Self-Care, Craftmaking, Flow State.



SUMÁRIO

06

1. INTRODUÇÃO

1.1 O e-book como ferramenta da calma

1.2 Autoetnografia: quando o processo vira método

08

02. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Design Emocional: Os níveis de conexão com a calma

2.2 O estado de fluxo (*flow*) e o fazer manual como experiência de bem-estar

2.3 O papel da mulher e o autocuidado na contemporaneidade

13

03. METODOLOGIA

3.1 Abordagem metodológica: Autoetnografia e Design Centrado no Usuário (DCU)

15

04. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

4.1 Cronograma de desenvolvimento

4.2 Pesquisa de similares

4.3 Painel Semântico

SUMÁRIO

4.4 Persona primária

4.5 Público-alvo

4.6 Tipografia

4.7 Paleta de cores

4.8 Produção e edição das fotografias

4.9 Formato

4.10 Grids e estrutura editorial

4.11 Ilustração e elementos gráficos

45 5.RESULTADOS

5.1 Resultados do desenvolvimento do e-book

5.2 Análise dos dados do Teste de Usabilidade

54 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

55 7.REFERÊNCIAS

1. INTRODUÇÃO

O projeto *Dando nó na ansiedade* nasceu da junção entre minha vida pessoal, o amor por práticas manuais e o Design Gráfico.

Em um momento em que me sentia sobrecarregada emocionalmente, tentando equilibrar maternidade, estudos e carreira, encontrei no macramê uma maneira de desacelerar e me reconectar comigo mesma.

Foi a partir dessa experiência que surgiu o desejo de compartilhar o macramê não só como uma técnica, mas como uma ferramenta para lidar com as emoções.

Meu objetivo com o e-book é criar uma experiência acolhedora, que ensina e traz paz, levando em conta os conceitos do Design Emocional. Como propõe Norman (2008), o Design Emocional reconhece que a experiência do usuário vai além da função prática, abrangendo dimensões viscerais, comportamentais e reflexivas.

1.1 O e-book como ferramenta da calma

A escolha pelo formato digital partiu do propósito de tornar o material acessível e fácil de consultar. Este e-book não é apenas um guia para ensinar nós de macramê; ele é um convite a uma pausa.

Os elementos, como cores, tipografia, tom de voz e ritmo do layout, foram planejados para oferecer uma experiência sensorial suave, alinhada à prática meditativa que o macramê naturalmente estimula.

1.2 Autoetnografia: quando o processo vira método

A minha própria trajetória, que deu origem a esse projeto, acabou se tornando uma metodologia. A autoetnografia me permitiu transformar minhas experiências de ansiedade e sobrecarga em um resultado concreto, orientando o design de forma sincera e sensível. Essa jornada pessoal ajudou a definir quem é o público-alvo, o tom do conteúdo e a importância social da proposta: criar algo simples, acessível e emocionalmente acolhedor para mulheres que vivem momentos intensos como esses.



2.REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Design Emocional: Os níveis de conexão com a calma

O Design Emocional trata de explorar como as emoções influenciam a relação entre usuários e objetos. Segundo Norman (2008), as emoções impactam diretamente na percepção e na relação dos usuários com os objetos, influenciando não só sua aparência visual, mas também sua funcionalidade prática e o vínculo simbólico criado com o produto.

Dessa forma, o design vai além de uma simples solução estética, atuando como uma ponte para experiências subjetivas que podem despertar sentimentos de bem-estar, conforto e emoções positivas.

De acordo com o autor, a experiência emocional manifesta-se em três níveis distintos: visceral, comportamental e reflexivo.

No nível visceral, a resposta é automática e vem de atributos sensoriais do produto, como forma, cor e textura, que estimulam reações instintivas e despertam atração.

O nível comportamental refere-se à interação e usabilidade, caracterizando-se pelo prazer derivado do uso intuitivo e da realização facilitada de tarefas.

Por fim, o nível reflexivo envolve a interpretação e atribuição de significado à experiência, considerando fatores como memória, identidade e valores pessoais e culturais.

No projeto Dando Nó na Ansiedade, o Design Emocional foi adotado como método para orientar as escolhas visuais e funcionais.

No nível visceral, foi escolhida uma paleta de cores com tons suaves e pouco saturados, complementada por ilustrações, texturas e elementos gráficos orgânicos, com o objetivo de transmitir uma sensação de tranquilidade e acolhimento.

Para o nível comportamental, o design do layout foi planejado de forma clara e previsível, ajudando na compreensão das fases de cada nó e do projeto como um todo. A combinação da tipografia Poppins com instruções em linguagem simples ajuda na compreensão, enquanto fotos sequenciais reforçam o aprendizado visual e tornam a execução das tarefas mais fácil, sem sobrecarregar a mente.

Por fim, o nível reflexivo é atingido com a narrativa pessoal apresentada na seção "Quem Sou Eu", que contribui para a criação de identificação e empatia, evidenciando que o e-book resulta de uma vivência

verdadeira de superação. As mensagens de encorajamento e o tom afetuoso das orientações estimulam a reflexão acerca do autocuidado e da necessidade de desaceleração. Assim, o produto desenvolvido não se limita a uma ferramenta didática, mas também promove valores relacionados ao bem-estar e ao equilíbrio emocional.

2.2 O estado de fluxo (*flow*) e o fazer manual como experiência de bem-estar

Mihaly Csikszentmihalyi (1990) introduz o conceito de *flow* (estado de fluxo) para caracterizar o estado mental em que o indivíduo encontra-se plenamente imerso em uma atividade. Trata-se de uma condição de prazer intrínseco, acompanhada de concentração intensa. Tal estado ocorre quando há um equilíbrio entre os desafios apresentados pela tarefa e as habilidades do indivíduo, que facilitam a imersão total, perda da percepção temporal e sensação de controle sobre a ação.

Em síntese, o *flow* é uma experiência de total envolvimento, onde pensar e agir se unem de maneira harmoniosa.

A experiência de imersão total que o macramê pode proporcionar é definida como o estado de *flow*, no qual:

[...] o estado em que as pessoas estão tão envolvidas na atividade que nada mais parece importar; a experiência em si é tão prazerosa que elas a realizarão mesmo que a um grande custo, pela simples razão de fazê-la. (CSIKSZENTMIHALYI et al., 1990, p. 4, tradução nossa)

No projeto digital, a técnica de macramê foi utilizada como uma estratégia criativa para ajudar a alcançar o estado de *flow*. A repetição de nós e o ritmo tranquilo, junto ao contato manual com os fios, criam uma dinâmica que mistura concentração e relaxamento. Essa combinação facilita a imersão na atividade e faz com que a pessoa perceba seu progresso, mesmo com habilidades mais básicas.

Da mesma forma, a escolha de projetos curtos e acessíveis permite que a usuária alcance resultados visíveis em pouco tempo, corroborando para a realização pessoal, essencial para atingir o *flow*.

O trabalho manual, devido à sua natureza repetitiva e concentrada, constitui uma estratégia potencial para a redução das tensões diárias e a reorganização do tempo interno. Estudos realizados no país indicam que envolver-se em tarefas manuais tem efeitos positivos imediatos na saúde mental e na sensação de bem-estar.

O estudo sobre grupos de artesanato na atenção primária concluiu ter havido uma “melhora da autoestima, empoderamento, redução da ansiedade e depressão e maior reconhecimento de suas capacidades” (ALVES et al., 2020, p. 1).

De modo semelhante, pesquisa recente confirma que “a prática regular de tais manualidades mostrou exercer significativa influência positiva sobre a saúde mental dos participantes, especialmente em relação a aspectos afetivos, tais como ansiedade e estresse” (DE MARCHI; ROSSETTI, 2021, p. 33).

2.3 O papel da mulher e o autocuidado na contemporaneidade

A vida contemporânea coloca às mulheres uma variedade de desafios de ordem emocional, profissio-

e familiar, frequentemente resultando em sobrecarga cognitiva. A carga mental feminina é a responsabilidade invisível de pensar, planejar e gerenciar várias tarefas ao mesmo tempo, mesmo quando há divisão de tarefas no âmbito doméstico ou profissional:

as construções estereotipadas de gênero naturalizam a ideia de que a mulher deve assumir a maior parte das responsabilidades domésticas e de cuidado, o que acarreta sobrecarga física e psicológica, impactando diretamente sua saúde mental. (Labiak, Lacerda e Zwielewski, 2023, p. 7)

A pesquisa Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres (THINK OLGA, 2023, p. 3) evidencia a gravidade desse cenário ao apontar que “a ansiedade, transtorno mais comum no Brasil, faz parte do dia a dia de seis em cada dez mulheres brasileiras”, com base em um levantamento realizado com 1.078 participantes. Esse dado revela o impacto coletivo da sobrecarga feminina na saúde mental e reforça a importância de desenvolver estratégias que promovam momentos de autocuidado.

Apesar desse contexto, o relatório indica um movimento significativo de conscientização: 91% das entrevistadas afirmam que a saúde emocional deve ser levada a sério, e 76% relatam estar prestando mais atenção a ela, especialmente após a pandemia (THINK OLGA, 2023, p. 4). Esses dados mostram não apenas a dimensão coletiva do sofrimento psíquico, mas também a disposição das mulheres em adotar práticas de cuidado e reconexão.

Nesse contexto, o público-alvo do projeto Dando Nó na Ansiedade são mulheres que lidam com o estresse causado por múltiplas demandas e buscam métodos acessíveis para lidar com a ansiedade. Este ebook foi desenvolvido como um recurso de autocuidado criativo, combinando aspectos de design e artesanato para oferecer uma proposta que mescla sensibilidade e funcionalidade.



3. METODOLOGIA

3.1 Abordagem metodológica: Autoetnografia e Design Centrado no Usuário (DCU)

A metodologia deste projeto foi pensada para combinar o conceito do Design Emocional, com a necessidade de criar uma solução prática e empática. Para isso, utilizei dois pilares principais que se complementam.

Autoetnografia: Essa foi a principal metodologia usada, que se baseia em experiência pessoal como fonte de dados qualitativos. O relato sobre meu momento de pico de ansiedade e a descoberta terapêutica do macramê, serviram como uma base concreta que justificou a criação do guia e ajudaram a definir quem seria a Persona principal. Essa abordagem possibilita que o projeto vá além de uma simples descrição técnica, apoiando-se em uma experiência real e profunda relacionada à carga mental feminina.

Design Centrado no Usuário (DCU): Este princípio assegurou que o desenvolvimento do e-book fosse conduzido de modo estruturado com o objetivo de reduzir os obstáculos enfrentados pela Persona. A utilização do princípio DCU garantiu que todas as decisões relacionadas ao design, como a facilidade de compreensão e a linguagem utilizada, fossem voltadas

para reduzir frustrações e sobrecarga, validando o ebook como um recurso eficiente para incentivar o bem-estar. Posteriormente, validado através de um formulário de teste de usabilidade rápido (Google Forms) aplicado a 35 participantes com perfil semelhante à Persona.



4. DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

4.1 Cronograma de desenvolvimento

O cronograma foi elaborado com o objetivo de organizar as etapas de desenvolvimento do projeto e garantir um fluxo de trabalho mais equilibrado entre criação, execução e validação. Cada fase foi planejada de acordo com o processo de design, iniciando pela concepção e planejamento do conteúdo, passando pela produção prática (fotografias, tutoriais e diagramação), até a finalização e revisão do material.

O cronograma foi estruturado da seguinte forma:

1. Briefing e planejamento do conteúdo, incluindo o mapeamento das referências visuais e definição dos tutoriais;
2. Produção e edição fotográfica, voltadas à demonstração prática dos nós e projetos;
3. Diagramação do e-book, com foco na clareza visual e no equilíbrio entre texto e imagem;
4. Escrita teórica, englobando o referencial conceitual e metodológico;
5. Revisão e entrega do relatório.



Figura 1

Cronograma do projeto. Fonte: Acervo pessoal

4.2 Pesquisa de similares

O ponto de partida do projeto foi a análise de produtos e publicações já existentes que abordam o macramê sob uma perspectiva didática e estética. A pesquisa teve como objetivo identificar padrões visuais, estratégias narrativas e recursos de comunicação aplicados em e-books e livros sobre o tema. Entre os principais referenciais analisados estão:

- *Os Nós da Minha Vida*, de Osana Barreto, que apresenta o macramê a partir de um relato pessoal, unindo técnica e experiência emocional.
- *Do Nó ao Sucesso*, que aborda o macramê sob um viés empreendedor, com foco em profissionalização e mercado.
- *Mindful Macramê*, de Isabella Strambio, cuja proposta associa o fazer manual a práticas de atenção plena e bem-estar.
- A obra *Os Nós da Minha Vida* apresenta o macramê a partir de uma perspectiva autobiográfica, na qual a autora compartilha sua trajetória pessoal com a técnica e sua relação com a maternidade, o luto e o autoconhecimento. Essa abordagem inspirou a decisão de inserir uma narrativa pessoal no e-book, reforçando o vínculo emocional entre autora e leitora.



Figura 2

Análise dos similares. Fonte: Acervo pessoal.

Já o e-book *Mindful Macramê*, de Isabella Strambio, explora a prática do macramê associada ao mindfulness — termo que, neste projeto, foi

reinterpretado a partir do conceito de flow (CSIKSZENTMIHALYI, 1990). A publicação digital combina tutoriais simples com textos que incentivam a calma e a presença no momento presente. A composição visual apresenta uma paleta de tons suaves e layouts minimalistas, que embasaram as decisões estéticas do projeto *Dando Nó na Ansiedade*.

Por fim, *Do Nó ao Sucesso* apresenta o macramê com uma visão voltada para o empreendedorismo, com ênfase na comercialização do produto artesanal. Apesar do foco distinto, o material foi relevante por evidenciar a escassez de obras nacionais que associam o uso do macramê ao bem-estar.

4.3 Painel Semântico

Com base nas leituras e análises anteriores, foi desenvolvido um painel semântico reunindo referências de cores, texturas, fotografias e composições gráficas. O 15 objetivo foi traduzir visualmente o conceito central do projeto: acalmar por meio da manualidade.

As imagens selecionadas priorizaram tons suaves e elementos orgânicos— elementos que comunicam simplicidade, cotidiano, natureza e tranquilidade. O painel serviu como guia de estilo, assegurando

coerência estética entre as páginas do e-book e as fotografias produzidas.

4.4 Persona primária

Este projeto tem sua gênese na minha experiência pessoal. Como mãe, universitária e profissional autônoma, a carga mental manifestou-se de forma aguda durante o período da minha gestação (2024), coincidindo com as demandas finais da graduação e a manutenção da minha atividade profissional.

Essa tripla sobrecarga resultou em um período de ansiedade intensa e exaustão emocional, onde o ruído mental constante se tornou a minha principal barreira para o bem-estar. Eu precisava de uma forma de ancorar a atenção e construir ordem em meio ao descontrole. Neste contexto de crise, o macramê foi descoberto como uma prática terapêutica em meio ao caos.

A partir desta experiência definiu-se:

- **Problema:** A alta ansiedade e sobrecarga da Persona.
- **Solução:** Criar um guia prático que utilize o Design Gráfico para replicar a experiência do Flow da autora, transformando a prática técnica do macramê em uma ferramenta intencional de autocuidado e calma.

4.5 Público-alvo

A definição do público-alvo do projeto Dando Nó na Ansiedade foi um passo fundamental para alinhar as decisões de design à experiência das leitoras. O e-book foi desenvolvido para mulheres entre 20 e 55 anos, que enfrentam rotinas sobrecarregadas e buscam formas acessíveis de aliviar a ansiedade e reconectar-se consigo mesmas. Esse recorte foi estabelecido com base em observações pessoais e em dados recentes sobre saúde mental e questões de gênero.

De acordo com a pesquisa Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres (THINK OLGA, 2023), seis em cada dez mulheres brasileiras convivem com a ansiedade no dia a dia — além disso, enfrentam sintomas como: estresse, irritabilidade, sonolência, fadiga, baixa autoestima, insônia e tristeza. Esse dado mostra como a divisão desigual das tarefas e a pressão constante por produtividade afetam especialmente as mulheres, tornando-as mais sensíveis a iniciativas que incentivem pausas, foco e uma conexão emocional.

Além disso, o projeto considera a maneira que o público-alvo consome conteúdo digital atualmente. O e-book foi criado pensando na leitura em celulares e tablets, com uma fonte confortável e um visual leve,

para que a navegação seja fácil e agradável, mesmo durante pequenas pausas ao longo do dia. A ideia é transformar o contato com o conteúdo em uma experiência breve de desaceleração, ajudando a dar uma pausa na rotina.

4.6 Tipografia

A escolha tipográfica do projeto foi guiada pelos princípios do Design Emocional, priorizando a legibilidade, o acolhimento visual e a coerência estética com o propósito de tranquilidade e foco proposto pelo e-book. Foram selecionadas duas famílias tipográficas complementares: Caprasimo e Poppins.

A tipografia Caprasimo, usada em títulos e subtítulos, foi escolhida por sua expressividade e tom acolhedor. As formas cheias e arredondadas transmitem uma sensação de segurança e confiabilidade, pontos importantes para o tom afetivo do projeto. A aparência da fonte remete ao artesanal, trazendo à mente a textura do macramê e a sensação de acolhimento que o trabalho manual oferece. A fonte Caprasimo oferece uma alternativa contemporânea à Cooper Black, que é famosa por sua aparência acolhedora e retrô.



Figura 4

Fonte Caprasimo. Fonte:
<https://fontmeme.com/fontes/fonte-caprasimo/>

A Poppins foi adotada para os textos corridos e instruções, devido à sua alta legibilidade e geome-

tria equilibrada. Como uma tipografia sem serifa contemporânea, transmite clareza e simplicidade, favorecendo a leitura digital em diferentes dispositivos.



Figura 5

Fonte Poppins.

Fonte: <https://fontmeme.com/fontes/fonte-poppins/>

A decisão de trabalhar com apenas duas famílias tipográficas contribuiu para a coerência visual e evitou a sobrecarga cognitiva. A hierarquia tipográfica entre as duas fontes, foi pensada com a finalidade de organizar visualmente o conteúdo e facilitar a leitura fluida, especialmente considerando que o público-alvo é composto por mulheres com rotinas sobrecarregadas e pouco tempo para se dedicar a atividades que exigem concentração prolongada. Além disso, a combinação entre uma tipografia expressiva (Caprasimo) e outra neutra (Poppins) materializa o equilíbrio conceitual do projeto: unir emoção e funcionalidade, estética e clareza, forma e propósito.

4.7 Paleta de cores

A definição da paleta de cores do e-book Dando Nó na Ansiedade foi definida considerando o Design Emocional, buscando traduzir a sensação de serenidade, natureza, conforto e acolhimento. As cores escolhidas: Argila (#885848), Sálvia (#a7c4a6), Damasco (#d99d79) e Areia (#f4efe0).
Paleta



Figura 6

Paleta de cores. Fonte: Acervo pessoal

O tom Argila simboliza a essência, a conexão com a natureza e a sensação de segurança. Foi utilizado nos textos em contraste com o fundo Areia. Sálvia, um verde acinzentado suave, foi escolhida por sua associação direta à serenidade, ao equilíbrio e também à natureza. Evitando que o e-book se torne excessivamente neutro, o tom Damasco foi aplicado pontualmente em detalhes e elementos gráficos. Por fim, o Areia cumpre a função de base neutra e respirável, também contrasta bem com o tom Argila.

4.8 Produção e edição das fotografias

As imagens foram produzidas em ambiente doméstico, aproveitando iluminação natural, o que favoreceu tons suaves e uma atmosfera intimista, aproximando a leitora da realidade artesanal do processo. Essa escolha contribuiu para uma estética orgânica e autêntica, reforçando a ideia de que o macramê pode ser praticado em espaços simples e cotidianos, sem a necessidade de um ambiente de estúdio ou equipamentos profissionais.





Figura 7
Produção das fotos. Fonte: Acervo pessoal

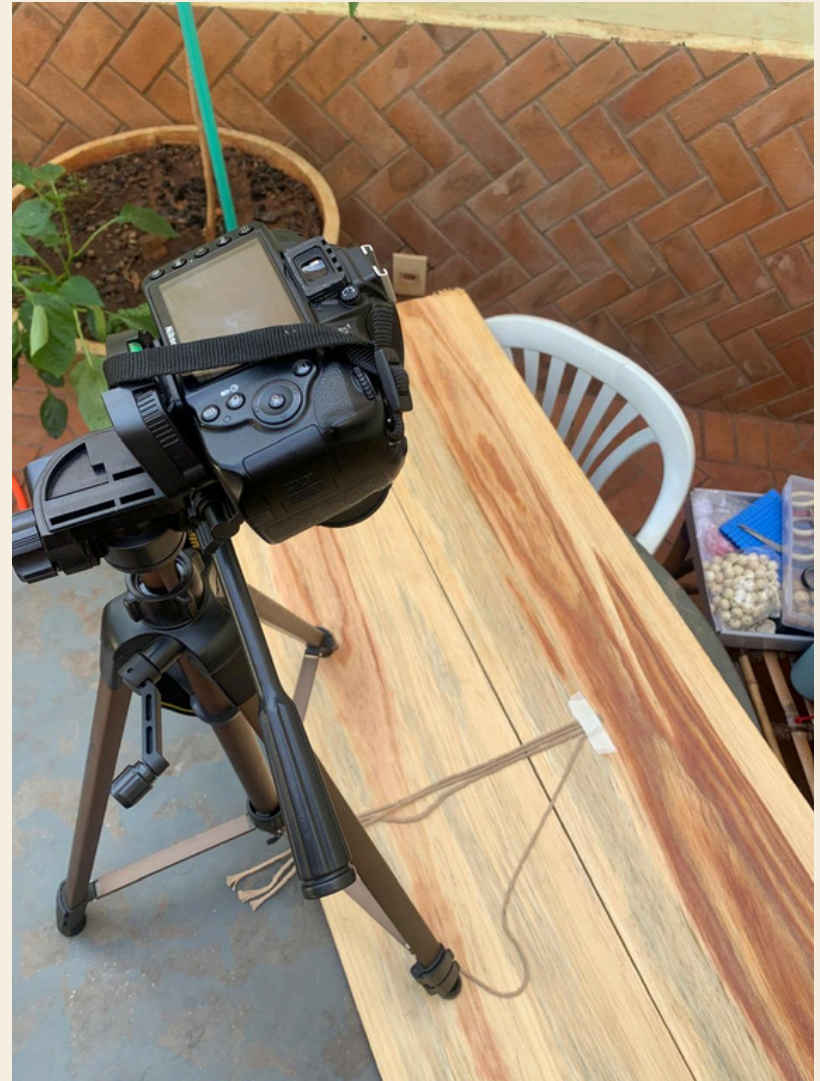


Figura 8
Fotografando os nós. Fonte: Acervo pessoal

As imagens foram capturadas com uma câmera NIKON D3200, utilizando iluminação natural. O ISO 100 foi escolhido para preservar a nitidez e evitar ruídos na imagem, enquanto o tempo de exposição médio foi de 1/125 s, garantindo estabilidade nas cenas de movimento.

A distância focal variou entre 35 mm e 54 mm, de acordo com a necessidade de aproximação dos planos, e a abertura média de f/5.6 permitiu equilíbrio entre profundidade de campo e luminosidade. Essas configurações foram ajustadas conforme a incidência de luz ambiente, já que as fotos foram produzidas em diferentes períodos do dia e em dias diferentes.

As fotografias foram enquadradas priorizando planos próximos, evidenciando as mãos em movimento e a textura dos fios, que facilitam a compreensão dos nós. A repetição dos gestos, captada em sequência, reforça o ritmo calmo da prática e ajuda na assimilação visual das etapas.



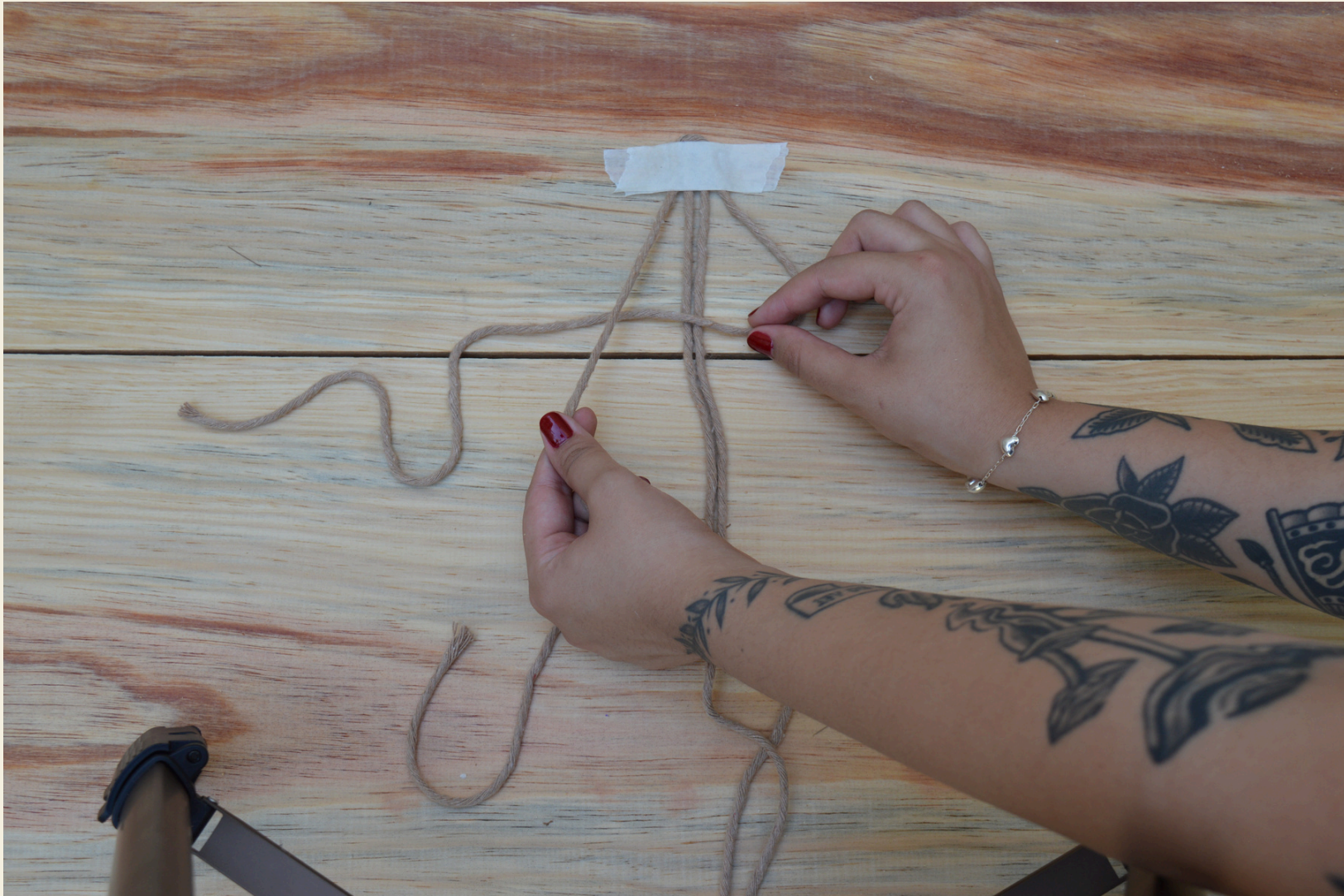


Figura 9

Foto fazendo nó sem edição. Fonte: Acervo pessoal



Figura 10

Foto dos chaveiros sem edição. Fonte: Acervo pessoal

As fotografias foram capturadas em formato RAW e editadas no software Adobe Photoshop, permitindo maior controle sobre ajustes de cor, iluminação e textura, além de assegurar uniformidade estética em todas as imagens.

Na fase de pós-produção, foi realizado o ajuste de temperatura de cor, enfatizando tons mais quentes para reforçar a sensação de acolhimento e naturalidade da luz ambiente.

Também foram aplicadas correções de contraste, textura e nitidez, com o intuito de evidenciar os detalhes dos fios e realçar a materialidade do barbante, aspecto essencial para a compreensão dos tutoriais e para o caráter sensorial da proposta visual. Essas escolhas reforçam a atmosfera calma e tátil do projeto, alinhando o tratamento fotográfico à identidade emocional do e-book.





Figura 11

Foto fazendo chaveiro com edição. Fonte: Acervo pessoal



Figura 12

Foto fazendo suporte de plantas com edição.

Fonte: Acervo pessoal

4.9 Formato

O e-book foi desenvolvido em formato digital pensado para leitura confortável tanto em telas de computador quanto em dispositivos móveis. As páginas foram diagramadas no formato 1080 × 1920 px, seguindo a proporção vertical (9:16), semelhante ao formato de tela de smartphones. Essa escolha facilita o acesso do público-alvo, composto majoritariamente por mulheres com rotinas sobrecarregadas, que frequentemente utilizam o celular como principal dispositivo de leitura.

Além disso, a orientação vertical favorece a visualização sequencial das fotografias do processo de macramê, mantendo a clareza das etapas e garantindo uma experiência de leitura fluida.

4.10 Grids e estrutura editorial

A organização visual do e-book *Dando Nó na Ansiedade* foi planejada com base em três grids principais. Cada um deles tem uma função específica na comunicação, ajudando a criar ritmo, hierarquia e uma aparência coerente ao longo das páginas. O uso consistente desses grids garantiu que as informações ficassem claras, que o

texto e as imagens se complementam bem, e que a leitura fosse leve e agradável – aspectos essenciais para um design emocional que transmite tranquilidade e ajuda a manter o foco.

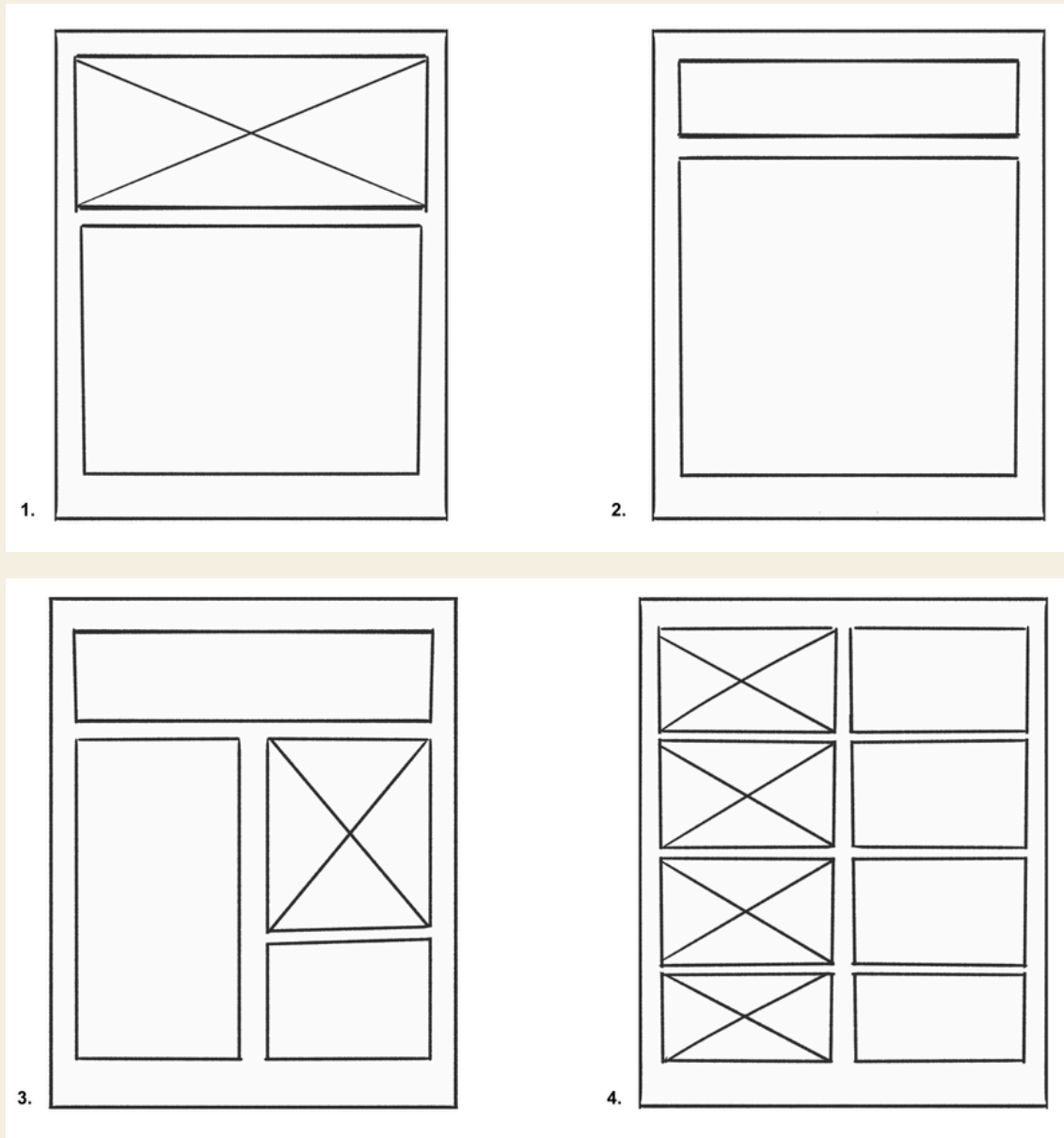


Figura 13
Rascunhos grids.
Fonte: Acervo pessoal

A escolha por múltiplos grids foi feita de maneira consciente, baseada na demanda por equilibrar elementos instrucionais e emocionais. Cada estrutura desempenha uma função comunicacional específica, contribuindo para a coerência visual do e-book e reforçam a experiência enquanto produto editorial que estimula os sentidos, ensina e oferece acolhimento emocional.

Grid 1: Esse grid foi aplicado nas aberturas dos projetos do e-book e tem função de criar uma hierarquia visual clara, destacando primeiro o elemento imagético e, em seguida, o conteúdo textual. Nesse grid a leitura fica fluida e cria uniformidade entre as seções principais.

Grid 2: Esse grid é ideal para páginas mais densas, como listas explicativas e apresentações teóricas. Favorece uma leitura confortável, com margens amplas e respiro adequado.

Grid 3: Utilizou-se em páginas que demandam uma combinação harmoniosa entre texto e imagem promovendo um uma sequência visual equilibrada sem interromper o fluxo de leitura. É eficaz para contextualizações e explicações adicionais.

Grid 4: Esse modelo foi aplicado nos capítulos de nós e projetos, garantindo clara associação entre a

imagem e a instrução textual. A repetição da estrutura reforça o ritmo didático e contribui para uma aprendizagem mais intuitiva.

4.11 Ilustração e elementos gráficos

O desenvolvimento da identidade visual do e-book foi sustentado por um painel de referências visuais (moodboard específico para ilustração), apresentado a seguir, que consolidou os aspectos estéticos e conceituais que orientaram a criação da capa e dos elementos gráficos internos. Esse conjunto de referências inclui ilustrações autorais contemporâneas, símbolos orgânicos, gestos manuais, composições boho, paletas terrosas e formas inspiradas na estética artesanal.

Esses elementos influenciaram o desenvolvimento dos três componentes gráficos do e-book:

- símbolo solar;
- elemento botânico,
- raminhos decorativos,

Foram incorporados no layout para criar ritmo visual, reforçar a estética natural e transmitir uma sensação de aconchego e tranquilidade.

Esses elementos foram ilustrados digitalmente através do software Procreate.





Figura 14
Elemento Solar.
Fonte: Acervo pessoal

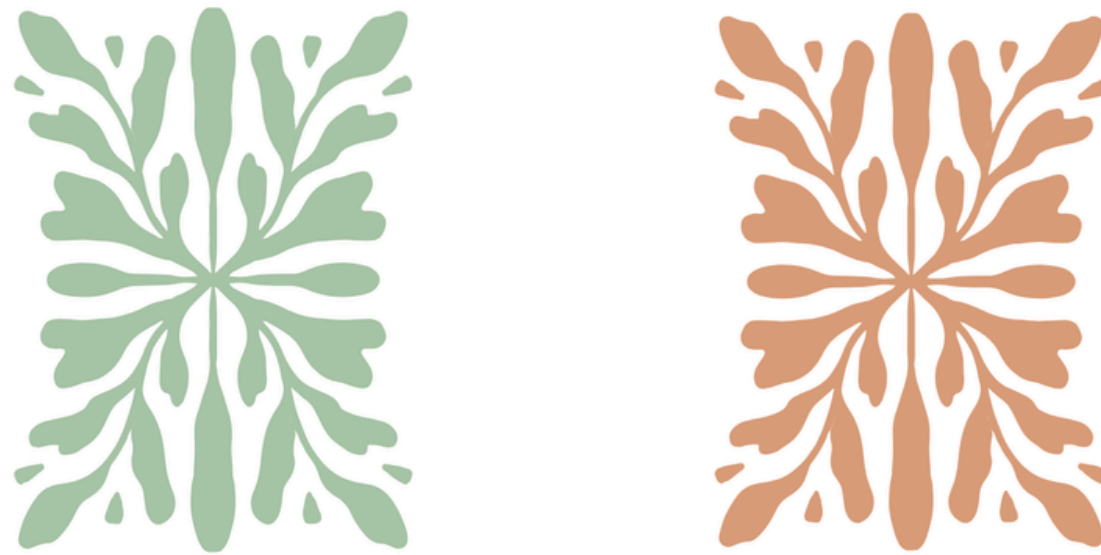


Figura 15
Elemento Botânico.
Fonte: Acervo pessoal

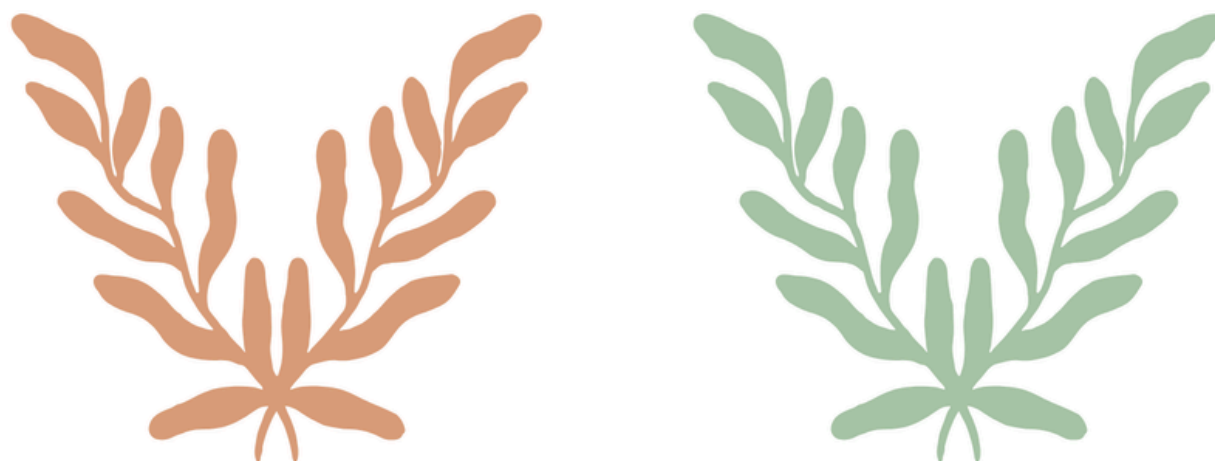


Figura 16
Elemento Raminhos.
Fonte: Acervo pessoal

A ilustração da capa teve papel essencial na construção da identidade visual do guia, contribuindo para traduzir visualmente a proposta emocional do projeto.

O processo começou com o esboço, no qual foram definidos o conceito e a composição geral: as mãos fazendo um nó simboliza o ato de enfrentamento e transformação da ansiedade. A posição das mãos também foi inspirada no gesto meditativo Gyan Mudra, comumente utilizado em práticas de meditação e yoga para favorecer a concentração e a clareza mental. Essa escolha buscou associar o macramê a uma prática meditativa ativa, na qual o ato de criar se torna também um exercício de foco e tranquilidade.

A ilustração foi elaborada digitalmente por meio do software Procreate, utilizando um iPad e uma caneta digital, o que possibilitou o controle preciso dos traços e texturas, preservando um aspecto orgânico e artesanal.

As cores e volumes foram aplicados de modo a remeter à materialidade do fio e à iluminação natural presente nas fotografias. Os tons terrosos e quentes reforçam a percepção de acolhimento e serenidade, enquanto o contraste entre o marrom do barbante e o fundo claro proporciona um equilíbrio visual sutil, alinhado à atmosfera emocional do projeto.





Figura 17
Esboço da capa.
Fonte: Acervo pessoal

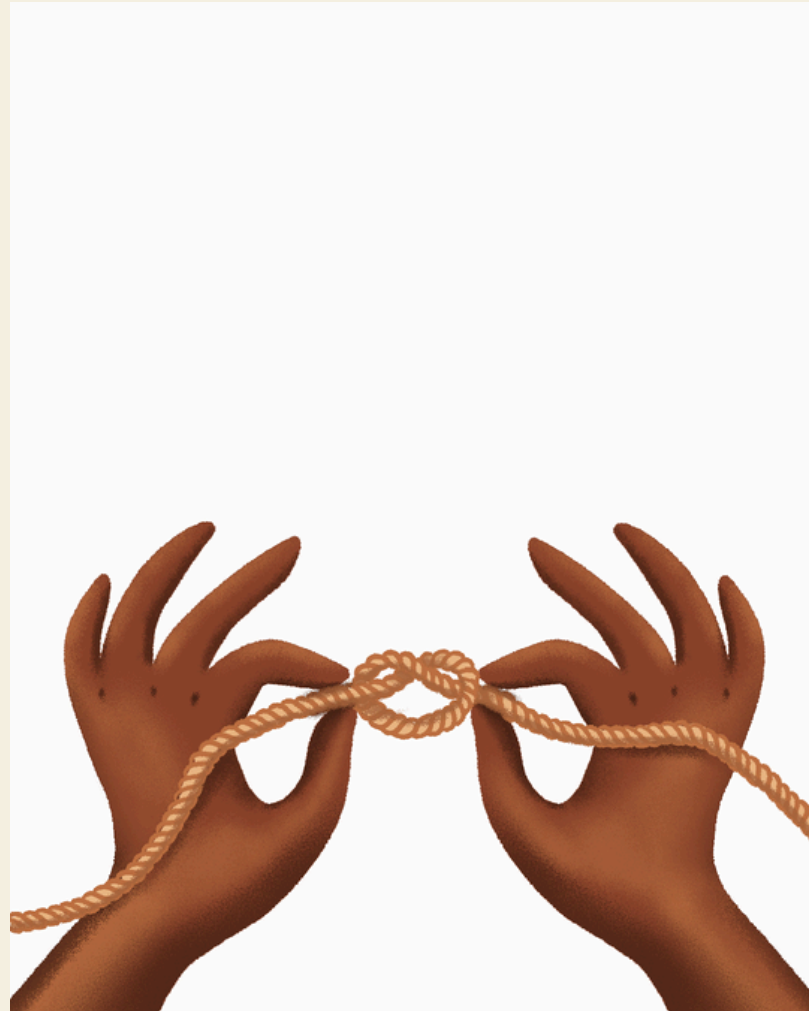


Figura 18
Ilustração da capa.
Fonte: Acervo pessoal



Figura 19
Capa finalizada.
Fonte: Acervo pessoal

Durante o processo de diagramação da capa, após finalizar a ilustração principal das mãos realizando o nó, surgiu a necessidade de ampliar a composição visual para reforçar a atmosfera acolhedora e orgânica proposta pelo projeto. Por isso, foram incorporados ao fundo dois elementos adicionais: o elemento gráfico de folhas, desenvolvido previamente para compor a identidade visual do e-book, e uma esfera central.


A sobreposição desses elementos teve como objetivo criar profundidade, unidade estética e um fluxo visual mais harmônico entre o título e a ilustração principal. Essa combinação resultou em uma capa mais equilibrada e coerente com o propósito emocional do projeto.

5. RESULTADOS

5.1 Resultados do desenvolvimento do e-book

O e-book *Dando Nó na Ansiedade* foi elaborado como um material digital que incorpora elementos gráficos, fotográficos e textuais fundamentados nos princípios do Design Emocional, com ênfase na clareza didática e no suporte ao bem-estar da leitora. As páginas seguintes mostram a versão final da identidade visual, incluindo os grids diagramáticos e os componentes criados ao longo do processo de desenvolvimento.





Conteúdo

QUEM SOU EU	3
MAPA DE APRENDIZAGEM	7
O QUE VOCÊ IRÁ PRECISAR	9
NÓS ESSENCIAIS	
• NÓ LAÇADA	10
• NÓ QUADRADO	12
• NÓ ESPIRAL	15
• NÓ ESCONDIDO	17
PROJETO 1: MARCA-PÁGINAS	20
PROJETO 2: CHAVEIRO	28
PROJETO 3: SUPORTE DE PLANTAS	34
O NÓ QUE TE ANCOROU	42
DANDO NÓ NA ANSIEDADE	2

Figura 20

CONTEÚDO DO E-BOOK DANDO NÓ NA ANSIEDADE.

Fonte: Acervo pessoal

QUEM SOU EU

Mãe, Tatuadora e Universitária: O nó que me ancorou.

Olá, eu sou a Priscila. Sou estudante de Design Gráfico na UNESP de Bauru e atuo como tatuadora desde 2021. Quero compartilhar a jornada que me levou a criar este guia.

Em julho de 2024, enfrentei um período de intensa sobrecarga acadêmica e profissional, que culminou em um grande desgaste da minha saúde mental. No final de agosto, a notícia da minha gravidez mudou radicalmente meu futuro. O medo e a ansiedade foram imediatos, pois o cenário era de incerteza: a graduação incompleta, a necessidade de retornar à casa dos meus pais e a pausa na minha carreira de tatuadora.

Em janeiro de 2025, em uma curta viagem pelo interior de Minas Gerais, a rica tradição artesanal da região me trouxe uma inspiração vital: decidi que usaria essa energia criativa para reafirmar minha autonomia e criar minhas próprias peças. Busquei o macramê e, ao retornar, comecei imediatamente a adquirir materiais e a estudar tutoriais.

O macramê se revelou um método acessível e eficiente. Minha primeira criação, um suporte de vaso de plantas, marcou o início de uma nova fase. Em seguida, a criação do móvel para minha filha e a produção em série de 50 chaveiros como lembrancinhas, ocuparam minha mente no período final da gestação — o pico da minha ansiedade.



Nessa intensa jornada de criação, o macramê me proporcionou uma experiência transformadora: consegui controlar ativamente a ansiedade, melhorando significativamente minha autoestima e confiança. Cada nó se tornou um ato de foco e resgate, provando que o Design e a criação manual são poderosas ferramentas de cura.

- Priscila Osnovitz

DANDO NÓ NA ANSIEDADE 3

Figura 21

QUEM SOU EU do e-book *Dando nó na ansiedade*.

Fonte: Acervo pessoal

NÓS ESSENCIAS: NÓ ESCONDIDO

Nó Escondido

Este nó é usado para dar um acabamento limpo e elegante, escondendo as pontas de fios que não serão mais utilizados. É a prova de que seu trabalho tem um visual finalizado e intencional.



Use este momento para canalizar a sua concentração na beleza do acabamento. Com esse nó, você celebra o trabalho e a ordem que você criou com suas próprias mãos.



1. Prepare o fio de amarração.

Corte 2 fios de 100 cm e corte um fio de 60 cm. Usaremos os fios maiores para fazer o nó laçada na argola de madeira e serão a base do nó. O fio menor, usaremos como fio de amarração.



2. Forme a argola.

Posicione o fio de amarração paralelamente aos fios principais, deixando uma argola voltada para baixo, com a ponta curta virada para o centro da peça.

DANDO NÓ NA ANSIEDADE 17

Figura 21

NÓ ESCONDIDO do e-book *Dando nó na ansiedade*.

Fonte: Acervo pessoal

PROJETO 1: MARCA-PÁGINAS



Marca-páginas

O Marca-Páginas é sua primeira e rápida vitória. Este projeto foi desenhado para provar que a repetição de poucos nós serve como um exercício de foco e ancoragem, mesmo quando seu tempo é fragmentado. Ele será um lembrete físico e útil do seu compromisso com o autocuidado.

MATERIAIS UTILIZADOS:

- Barbante de 16 fios
- Argola de madeira (aprox. 15mm de diâmetro)
- Tesoura
- Macramê board
- Alfinetes
- Pente fino
- Fita métrica
- Fita crepe

TEMPO: 20 - 25 min

OS NÓS: Utilizaremos o nó laçada, o nó quadrado e o nó escondido para o desenvolvimento desse projeto.

Figura 22

MARCA-PÁGINAS do e-book *Dando nó na ansiedade*.

Fonte: Acervo pessoal



Figura 23
 MARC-PÁGINAS FINALIZADO do e-book *Dando nó na ansiedade*.
 Fonte: Acervo pessoal

5.2 Análise dos dados do Teste de Usabilidade

A aplicação do formulário de usabilidade, respondido por 35 participantes, validou a eficácia do Design Emocional adotado no e-book e confirmou a relevância social do projeto. Os resultados demonstram que as escolhas estéticas, funcionais e narrativas foram bem-sucedidas em promover calma, clareza e identificação.

Os resultados obtidos corroboram que o e-book atingiu o público previsto na fase de concepção. A maioria das participantes (48,6%) declarou viver sob múltiplas demandas, como maternidade, atividade profissional, estudos e cuidado domésticas, condição que caracteriza a carga mental feminina, conforme abordado por Labiak, Lacerda e Zwielewski (2023).

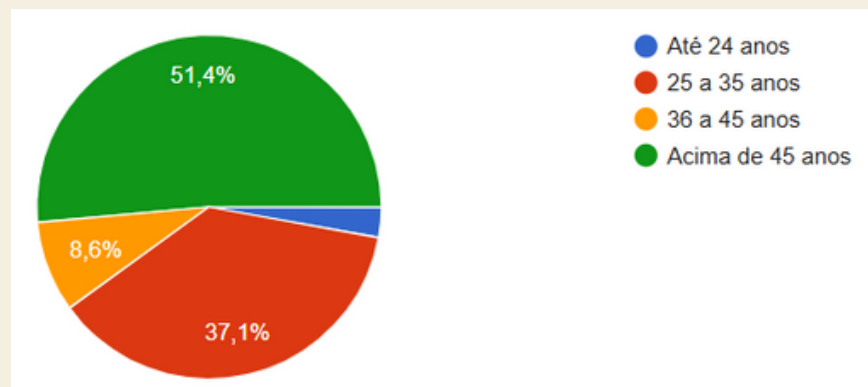


Figura 24

Gráfico da pesquisa (2025)

Fonte: Acervo pessoal

Essa análise reforça a relevância do e-book para mulheres com rotinas fragmentadas e tempo limitado para a realização de autocuidado.

O teste de usabilidade comprovou que o e-book atendeu aos três níveis do Design Emocional propostos por Norman (2008): visceral, comportamental e reflexivo. A tabela a seguir apresenta os indicadores avaliados:

NÍVEL	PERGUNTA AVALIADA	MÉDIA (1-5)	PERCENTUAL DE APROVAÇÃO (4 E 5)	COMPROVAÇÃO DE TESE
Visceral (estética)	As cores, fontes e o uso do espaço em branco transmitiram calma e acolhimento?	4,57	91,4% (32 de 35)	A paleta de cores e o layout, foram eficazes em gerar uma primeira impressão de calma e baixo estresse, mitigando a exaustão visual
Comportamental (Didática)	O tutorial do Nó Laçada foi claro e fácil de seguir apenas com foto e texto?	4,91	91,4% (32 de 35)	A clareza didática valida o layout B (Tutorial em Grid), sendo crucial para o acesso ao Estado de Fluxo (Csikszentmihalyi, 1990) e para evitar frustrações.
Reflexivo (Significado)	O tom pessoal e o bloco “O FIO DA CALMA” motivaram o uso do macramê como autocuidado?	4,68	94,3% (33 de 35)	A narrativa auto etnográfica foi bem-sucedida em criar identificação e empatia, atribuindo um significado de empoderamento e autocuidado.

Figura 25

Tabela da pesquisa (2025)

Fonte: Acervo pessoal

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidencia a relevância do design enquanto prática socialmente sensível e ética, com potencial de contribuir para discussões contemporâneas acerca de saúde mental, cuidado e bem-estar.

Apesar dos obstáculos enfrentados durante o processo, sobretudo relacionados ao prazo de execução, à conciliação com responsabilidades maternas e às limitações de recursos disponíveis, os resultados demonstram a viabilidade de desenvolver soluções impactantes mesmo em contextos de elevada demanda pessoal.

Para investigações futuras, recomenda-se a ampliação do projeto para outros formatos, tais como vídeo-tutoriais, oficinas presenciais ou versões interativas do e-book. Além disso, sugere-se a criação de novos produtos artesanais que explorem distintas dimensões do design emocional.

Ainda, propõe-se aprofundar o estudo acerca da utilização de artes manuais como estratégia de regulação emocional, especialmente entre mulheres submetidas à sobrecarga cotidiana.

7. REFERÊNCIAS

ALVES, Kali Vênus Gracie et al. Grupos de artesanato na atenção primária como apoio em saúde mental de mulheres: estudo de implementação. *Estudos de Psicologia*, Campinas, v. 37, e190011, 2020. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/epsic/v25n1/a10v25n1.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2025.

BARRETO, Osana. Os nós da minha vida. [S.l.: s.n.], 2022.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly et al. *Flow: the psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row, 1990.

DE MARCHI, Barbara Frigini; ROSSETTI, Claudia Broetto. Bem-estar e prática de manualidades com fios durante a pandemia de covid-19. *Revista Construção Psicopedagógica*, v. 31, n. 32, p. 33-48, 2022. Disponível em: <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/cp/v31n32/03.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2025.

DO NÓ AO SUCESSO. [S.l.: s.n.], 2022. E-book.

LABIAK, Fernanda Pereira; LACERDA, Maria do Carmo Silva; ZWIELEWSKI, Grazielle. Influências das construções estereotipadas de gênero na carga mental de trabalho das mulheres. *Revista Encena*, Palmas: Universidade Federal do Tocantins, v. 9, n. 1, p. 1-16, 2023.

NORMAN, Donald A. *Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things*. New York: Basic Books, 2008.

STRAMBIO, Isabella. *Mindful Macramé: 20 Conscious Projects for Mindfulness and Relaxation*. London: Search Press, 2019.

THINK OLGA. *Esgotadas: o empobrecimento, a sobrecarga de cuidado e o sofrimento psíquico das mulheres*. São Paulo: Lab Think Olga, 2023. Disponível em: <https://lab.thinkolga.com/esgotadas>. Acesso em: 12 nov. 2025.

VICENTE, Loide Regina dos Santos. *Do resgate cultural à geração de renda: a trajetória das mulheres artesãs do município de Paracambi*. 2021. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação Agrícola) – Instituto de Agronomia, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2021. Disponível em: https://bdtd.ibict.br/vufind/Record/UFRRJ-1_1adcf870ea70e46b0487eb7748f545fa. Acesso em: 20 jun. 2025.



[Acesso ao link do e-book](#)