



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CAMPUS AGRESTE
NÚCLEO DE DESIGN E COMUNICAÇÃO
CURSO DE DESIGN**

HANNA KARDENYA DA SILVA

EU SOU AUTISTA E NÃO SABIA:

Um projeto editorial

**Caruaru
2025**

HANNA KARDENYA DA SILVA

EU SOU AUTISTA E NÃO SABIA:

Um projeto editorial

Memorial Descritivo de Projeto apresentado ao Curso de Design do Campus Agreste da Universidade Federal de Pernambuco – UFPE, como requisito parcial para a obtenção do grau de bacharel em Design.

Orientadora: Prof^a. Ms. Sophia de Oliveira Costa e Silva

Caruaru

2025

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Silva, Hanna Kardenya da.

Eu sou autista e não sabia: um projeto editorial / Hanna Kardenya da Silva. -
Caruaru, 2025.

61 : il., tab.

Orientador(a): Sophia de Oliveira Costa e Silva

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro Acadêmico do Agreste, Design, 2025.

Inclui referências, apêndices.

1. Autismo. 2. Design inclusivo. 3. Projeto editorial. 4. Acessibilidade. I.
Silva, Sophia de Oliveira Costa e. (Orientação). II. Título.

070 CDD (22.ed.)

HANNA KARDENYA DA SILVA

EU SOU AUTISTA E NÃO SABIA:

Um projeto editorial

Memorial descritivo de projeto apresentado ao Curso de Design da Universidade Federal de Pernambuco, Campus Agreste, como requisito parcial para obtenção do grau de bacharel em Design.

Aprovada em: 14/08/2025

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Ms. Sophia Costa (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Marcela F. Bezerra
Universidade Federal de Pernambuco

Prof.^a Dr.^a Rosimeri Pichler
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais Abel e Valdenice e ao meu irmão Helder, por sempre me incentivarem de maneira carinhosa e sem cobranças, enxergando em mim um potencial que às vezes não creio possuir. Agradeço por terem me permitido trilhar o caminho da arte e criatividade sem represálias ou críticas, fomentado em mim o desejo de continuar mesmo quando as responsabilidades e a saúde mental enfraquecida me fizeram cogitar desistir. Eu amo vocês com todo amor que tenho em mim.

A Inácio, meu companheirinho felino, cuja presença me faz tão bem. Nestes 15 anos de companhia, praticamente metade da minha vida, estive ao meu lado nos momentos mais felizes e me deu forças nos momentos mais desafiadores. Eu amo ser recebida todos os dias por você e ver sua inteligência e sua personalidade desabrochando com a maturidade.

A Cinzo, meu novo amorzinho felino que eu não planejava adotar, mas que hoje cuida de mim tanto quanto cuido dele. Neste momento está ao meu lado como minha sentinela e apoio emocional com essa barriga de meio metro a qual sou permitida tocar quando bem quero.

À professor Sophia por ter me guiado neste projeto, me auxiliado a concretizar um sonho que ainda era disforme em minha mente. Por também ter me apresentado oportunidades que de outra forma não teria acesso.

Não por fim, mas como coluna estrutural, eu agradeço a quem, por falta de melhor definição ou compreensão, chamo de Deus. Por ter alinhado o tempo e as circunstâncias da minha entrada na universidade num momento tão crítico, permitindo-me passar no vestibular mesmo sem preparo algum, e retornar a Pernambuco para permanecer durante o momento de pandemia com meus familiares. Por ter me dado o privilégio de aprender sobre o que desde criança me inspira e aquece meu coração: livros e ilustrações.

RESUMO

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de um projeto editorial voltado à criação de um livro autoral ilustrado, baseado na experiência pessoal de uma psicóloga autista com diagnóstico tardio. A proposta surgiu a partir da constatação da escassez de materiais acessíveis e sensíveis que abordem o autismo na vida adulta, especialmente no contexto feminino, marcado por invisibilidade e subdiagnóstico. O projeto abrange a criação da capa, diagramação, ilustrações e impressão de um protótipo físico, concebido a partir de diretrizes de acessibilidade e design inclusivo voltadas ao público neurodivergente. Para isso, foram consideradas orientações como o uso de fontes sem serifa, esquemas cromáticos suaves, espaçamento adequado e metáforas visuais que facilitassem a compreensão e o envolvimento emocional. A metodologia utilizada foi baseada nas etapas propostas por Bruno Munari, adaptadas às especificidades do projeto, permitindo um processo criativo estruturado e sensível à identidade da autora. O resultado é um livreto que busca informar, acolher e representar experiências subjetivas, ao mesmo tempo em que propõe uma abordagem gráfica acessível, contribuindo para o debate sobre o autismo adulto e para a ampliação dos recursos visuais voltados a esse público.

Palavras-chave: autismo; design inclusivo; projeto editorial; acessibilidade.

ABSTRACT

This work presents the development of an editorial design project aimed at creating an illustrated authorial book based on the personal experience of a late-diagnosed autistic psychologist. The proposal emerged from the observation of the lack of accessible and sensitive materials that address autism in adulthood, especially in the female context, which is often marked by invisibility and underdiagnosis. The project includes the creation of the cover, layout, illustrations, and printing of a physical prototype, designed according to accessibility guidelines and inclusive design principles for neurodivergent audiences. Recommendations such as the use of sans-serif fonts, soft color schemes, generous spacing, and visual metaphors were considered to enhance comprehension and emotional engagement. The methodology was based on the stages proposed by Bruno Munari, adapted to the project's specificities, allowing for a structured creative process aligned with the author's identity. The result is a booklet that seeks to inform, welcome, and represent subjective experiences while offering an accessible graphic approach, contributing to the discussion on adult autism and expanding the range of visual resources aimed at this audience.

Keywords: autism; inclusive design; editorial project; accessibility.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APA	Associação Americana de Psiquiatria (<i>American Psychological Association</i>)
CID	Classificação Internacional de Doenças
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (<i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>)
OMS	Organização Mundial de Saúde
TEA	Transtorno do Espectro Autista

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	9
1.1	OBJETIVO GERAL.....	10
1.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
2	METODOLOGIA.....	11
3	DESENVOLVIMENTO PROJETUAL.....	13
3.1	PROBLEMA E DEFINIÇÃO DO PROBLEMA.....	13
3.1.1	Transtorno do Espectro Autista.....	13
3.1.2	Público-alvo e justificativa.....	15
3.2	COMPONENTES DO PROBLEMA E COLETA DE DADOS.....	16
3.2.1	Diretrizes para diagramação inclusiva.....	17
3.2.2	Produção de moodboards.....	18
3.2.3	Ilustrações.....	19
3.3	CRIATIVIDADE.....	21
3.3.1	Diagrama.....	21
3.3.2	Tipografia.....	22
3.3.3	Esquema Cromático.....	24
3.3.4	Diagramação.....	27
3.4	MATERIAIS E TECNOLOGIA.....	34
3.4.1	Método de Impressão e materiais.....	34
3.4.2	Softwares Utilizados.....	35
3.5	EXPERIMENTAÇÃO.....	37
3.6	MODELOS E VERIFICAÇÃO.....	40
3.6.1	Submeter o protótipo a críticas.....	41
3.6.2	Fazer adaptações necessárias.....	42
3.7	DESENHO DE CONSTRUÇÃO.....	42
3.7.1	Finalização do protótipo.....	42
3.8	SOLUÇÃO.....	43
3.8.1	Ficha Técnica.....	46
4	RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	47
	REFERÊNCIAS.....	49
	APÊNDICE A - O LIVRO COMPLETO.....	51

1 INTRODUÇÃO

O presente Memorial Descritivo consiste na descrição do desenvolvimento de um projeto editorial com base na vivência pessoal de uma psicóloga autista de diagnóstico tardio. O Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente em sua manifestação em mulheres adultas, ainda é marcado por invisibilidade e desconhecimento social, o que torna o diagnóstico tardio uma realidade comum.

Esse cenário evidencia a necessidade de materiais acessíveis, que comuniquem de forma sensível e clara as experiências subjetivas de pessoas neurodivergentes. A proposta deste projeto é justamente criar um livro autoral ilustrado, unindo elementos autobiográficos e conhecimento técnico da psicologia, por meio de um design gráfico voltado para a inclusão.

A motivação para este projeto nasceu de uma experiência pessoal: ao descobrir o próprio diagnóstico, a autora sentiu a necessidade de transformar esse processo em algo que pudesse ajudar outras pessoas a se reconhecerem, compreenderem suas vivências e, se necessário, buscarem apoio especializado. A obra foi pensada para dialogar tanto com pessoas autistas quanto com familiares, profissionais da saúde mental e demais interessados no tema.

O projeto contempla a criação de capa, diagramação, ilustrações e impressão de um protótipo, levando em consideração diretrizes de acessibilidade e conforto visual para leitores neurodivergentes. As decisões de design — como o uso de fontes sem serifa, espaçamento generoso, cores suaves e metáforas visuais — foram orientadas por literatura técnica sobre design inclusivo e por experimentações pessoais que buscaram equilibrar técnica e personalidade.

Para guiar o processo de desenvolvimento, foi adotada a metodologia de Bruno Munari, adaptada às demandas específicas do projeto. O método permitiu organizar o percurso criativo desde a definição do problema até a elaboração e finalização do protótipo impresso, garantindo coerência entre forma, conteúdo e público-alvo. Ao final, o produto resultante não é apenas um livro ilustrado, mas uma peça gráfica que busca comunicar com empatia, acessibilidade e identidade.

1.1 OBJETIVO GERAL

- O objetivo geral do presente trabalho consiste no desenvolvimento de um livro autoral que aborde as experiências de uma psicóloga autista com diagnóstico tardio, sendo o escopo deste projeto editorial a criação da capa, diagramação, ilustrações e impressão.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar referências visuais que auxiliem no desenvolvimento do projeto;
- Elaborar o projeto editorial de um livro autoral sobre vivências de uma pessoa com TEA;
- Produzir a capa, diagramação, ilustrações e impressão do livro a partir do método projetual de Bruno Munari.

2 METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste projeto, foi adotada a metodologia desenvolvida por Bruno Munari (2008) em seu livro *Das coisas nascem coisas*. Seu método consiste em doze etapas que levarão à solução do problema, conforme elencadas resumidamente no quadro a seguir.

Quadro 1: Metodologia de Bruno Munari

Nº DA ETAPA	ABREVIÇÃO	ETAPA	DESCRIÇÃO
1	P	Problema	Necessidade a ser resolvida
2	DP	Definição do Problema	Quais os aspectos do problema serão trabalhados
3	CP	Componentes do problema	Decomposição da necessidade inicial em subproblemas
4	CD	Coleta de Dados	Pesquisa e busca de referências
5	AD	Análise de Dados	Investigar os dados coletados
6	C	Criatividade	Ponderar sobre as possíveis soluções
7	MT	Materiais e Tecnologia	Considerar materiais e tecnologias disponíveis para a execução do projeto
8	E	Experimentação	Testar novas formas de aplicação de materiais, tecnologias e instrumentos
9	M	Modelo	Elaboração de esboços parciais e possibilidades de resolução
10	V	Verificação	Testes com possíveis usuários e verificação da necessidade ou não de alterações
11	DC	Desenho de Construção	Fabricação de um protótipo
12	S	Solução	Concepção da solução, ou do produto

Fonte: Bruno Munari (2008)

Estas etapas descritas acima não são fixas e é facultado ao designer modificar o processo de acordo com suas necessidades projetuais. Desta forma, para este projeto foram aglutinadas as etapas 1 e 2, 4 e 5, bem como 9 e 10, resultando em 9 etapas descritas no quadro a seguir:

Quadro 2: Metodologia de Bruno Munari adaptada

Nº DA ETAPA	ABREVIÇÃO	ETAPA	DESCRIÇÃO
1	P e DP	Problema e Definição do Problema	<ul style="list-style-type: none"> • Produção de um livro • Elaboração de um projeto gráfico de um livro sobre o Transtorno do Espectro Autista.
2	CP e CD	Componentes do Problema e Coleta de Dados	<ul style="list-style-type: none"> • Capa • Diagramação • Ilustrações • Esquema cromático • Tipografia • Produção de Moodboards
4	C	Criatividade	<ul style="list-style-type: none"> • Elaboração de alternativas para cada Componente do problema
5	MT	Materiais e Tecnologia	<ul style="list-style-type: none"> • Método de impressão • Definição de materiais para impressão • Softwares utilizados
6	E	Experimentação	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolvimento de protótipo inicial
7	M e V	Modelo e Verificação	<ul style="list-style-type: none"> • Submeter o protótipo a críticas de designers e pessoas com TEA • Fazer adaptações necessárias
8	DC	Desenho de Construção	<ul style="list-style-type: none"> • Finalização do protótipo
9	S	Solução	<ul style="list-style-type: none"> • O livreto finalizado

Fonte: Elaborado pela autora (2024)

3 DESENVOLVIMENTO PROJETUAL

3.1 PROBLEMA E DEFINIÇÃO DO PROBLEMA

O problema a ser tratado neste memorial de projeto é a elaboração do projeto editorial de um protótipo de livreto acerca do Transtorno do Espectro Autista através da ótica de uma psicóloga autista de diagnóstico tardio. Desta forma, o saber teórico da Psicologia seria unido ao conhecimento prático das vivências de uma pessoa autista. Também é objetivo deste trabalho que o livro reflita não só a personalidade da autora através do design e das ilustrações, mas também oferecer uma proposta de diagramação inclusiva que seja adequada à leitura para pessoas autistas.

3.1.1 O Transtorno do Espectro Autista

Conforme descrito no Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5) o TEA é um transtorno do Neurodesenvolvimento, ou seja, está presente na vida do indivíduo desde os estágios iniciais do desenvolvimento, acarretando prejuízos no funcionamento pessoal, profissional, social, acadêmico ao longo da vida (APA, 2022).

A Classificação Internacional de Doenças (CID11) foi publicada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), apresentando uma definição do TEA em seus contextos de comprometimento intelectual e de linguagem:

“O transtorno do espectro autista é caracterizado por déficits persistentes na capacidade de iniciar e manter interações sociais recíprocas e na comunicação social, além de uma variedade de padrões de comportamento, interesses ou atividades restritos, repetitivos e inflexíveis que são claramente atípicos ou excessivos para a idade e o contexto sociocultural do indivíduo [...] Indivíduos ao longo do espectro exibem uma gama de possibilidades de funcionamento intelectual e habilidades linguísticas.” (OMS, 2019, tradução própria)

O termo “Espectro Autista” se refere ao fato de que a expressão do transtorno não é homogênea entre todos os indivíduos. Há atualmente a compreensão que

indivíduos com TEA podem ser divididos em 3 grupos, que configuram sua necessidade de suporte elencadas de maneira resumida no quadro a seguir:

Quadro 3: Níveis de comprometimento do TEA

NÍVEL DE GRAVIDADE	COMUNICAÇÃO SOCIAL	COMPORTAMENTOS REPETITIVOS E RESTRITIVOS
<p>Nível 1</p> <p>Necessidade de suporte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Déficits na comunicação social. ● Dificuldade para iniciar interações sociais. ● Respostas atípicas ou sem sucesso a aberturas sociais dos outros. ● Pode apresentar interesse reduzido por interações sociais. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inflexibilidade de comportamento causa interferência significativa no funcionamento em um ou mais contextos. ● Dificuldade em trocar de atividade. ● Problemas para organização e planejamento são obstáculos à independência.
<p>Nível 2</p> <p>Necessidade de suporte substancial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Déficits graves na comunicação social verbal e não verbal; ● Prejuízos sociais aparentes mesmo com apoio; ● Limitação em dar início a interações sociais e resposta reduzida ou anormal a aberturas sociais que partem de outros. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inflexibilidade do comportamento ● Dificuldade de lidar com a mudança comportamentos restritos/repetitivos aparecem com frequência suficiente para serem óbvios ao observador casual e interferem no funcionamento em uma variedade de contextos. ● Sofrimento e/ou dificuldade de mudar o foco ou as ações.
<p>Nível 3</p> <p>Necessidade de suporte substancial</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Déficits graves nas habilidades de comunicação social verbal e não verbal causam prejuízos graves de funcionamento, ● Grande limitação em dar início a interações sociais e resposta mínima a aberturas sociais que partem de outros. ● Reage somente a abordagens sociais muito diretas. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Inflexibilidade de comportamento ● Extrema dificuldade em lidar com a mudança ou outros comportamentos restritos/repetitivos interferem acentuadamente no funcionamento em todas as esferas. ● Grande sofrimento/dificuldade para mudar o foco ou as ações.

Fonte: APA (2022, p. 52) Adaptação da Autora (2024)

Nas últimas décadas, tem sido perceptível um aumento de casos do Transtorno do Espectro Autista tanto em crianças quanto em adultos. (SCHECHTER E GREYER, 2008). Castro (2023) explica que no Brasil ainda não há dados concretos, mas estima-se que exista uma população de 6 milhões de crianças autistas, sendo a maior expressão desse transtorno entre pessoas do sexo masculino na infância.

Pereira (2023) defende que devido estratégias e comportamentos compensatórios, a expressão do TEA em pessoas do sexo feminino é mais sutil, podendo este transtorno passar despercebido pela maior parte da vida. Devido a esta baixa expressão dos sintomas na maior parte da vida, o Espectro Autista feminino carece ainda de estudos aprofundados.

A OMS (2018) corrobora a fala de Pereira ao descrever que os sintomas podem revelar-se apenas quando as demandas sociais superam as capacidades da pessoa com TEA. Desta forma, na idade adulta, com o advento destas demandas, os índices de autismo entre os sexos se aproximam, podendo chegar a 1,8 casos masculinos para 1 feminino. (POSSEURD et. al., 2021, apud PEREIRA, 2023)

3.1.2 Público-alvo e justificativa

É neste contexto de carência de mais materiais sobre a expressão do autismo na fase adulta, em especial do autismo feminino, que surge a pergunta: Como seria possível auxiliar pessoas a compreender um pouco da experiência vivida por uma pessoa com TEA de uma maneira simples, direta e leve, podendo este material ser utilizado tanto por profissionais quanto leigos?

A produção deste material é justificada pela possibilidade de encurtamento de anos de dificuldades adaptativas e levar possíveis autistas à busca pelo diagnóstico e terapia precoce antes que surjam outros transtornos aos quais indivíduos com TEA são mais propensos, bem como a perda de capacidades deste indivíduo.

Desta forma, o público-alvo é composto por pessoas autistas, profissionais da área de saúde mental, pessoas familiares de autistas e indivíduos que tenham a suspeita do diagnóstico. Apesar da delimitação deste público-alvo para fins de guiar aspectos projetuais, o livro poderá ser consumido por todos que tenham interesse no assunto do Transtorno do Espectro Autista.

3.2 COMPONENTES DO PROBLEMA E COLETA DE DADOS

A diagramação dos elementos editoriais deste livro baseia-se nos princípios descritos por Ellen Lupton (2024) em seu livro *Pensando com Tipos*. Nele, diagramação e tipografia são discutidas de maneira clara e objetiva.

Neste projeto, os elementos pré-textuais, ou seja, aqueles apresentados antes do texto que de fato contém as informações acerca do autismo, serão os que seguem, conforme descritos por Aneel (2002).

- **Capa:** Primeira página externa do produto. Contém o título do trabalho, nome da autora e é de extrema importância pois deve ter apelo emocional e visual que irá estimular a curiosidade pela leitura do material.
- **Contracapa:** parte traseira da capa
- **Folha de guarda:** Fica entre a capa e o corpo do livro tendo neste projeto apenas uma função estética por se tratar de uma brochura.
- **Folha de rosto:** apresentará informações essenciais de identificação da publicação como nome da autora, título, subtítulo e ano.
- **Ficha catalográfica:** Tabela que apresentará os dados técnicos do trabalho que facilitará a catalogação em bibliotecas.
- **Dedicatória:** texto curto no qual o trabalho será dedicado a alguém
- **Sumário:** Lista de divisão dos capítulos do trabalho com indicação do número da página onde cada um estará localizado.

Já para os elementos textuais serão compostos pelos que descritos a seguir:

- **Introdução:** Parte inicial do texto onde será apresentado o objetivo da obra.

- **Abertura de capítulos:** Serão utilizados para sinalizar o início de um capítulo, com o título e uma breve abertura sobre o que será tratado no capítulo em questão.
- **Desenvolvimento:** parte principal do livreto onde será desenvolvido o assunto.
- **Ilustrações:** Explicitarão e complementarão o texto, sendo compostos por pinturas digitais.
- **Notas de Rodapé:** transmitem informações que se forem introduzidas no corpo do texto prejudicarão o fluxo da leitura. A numeração será reiniciada a cada capítulo.

3.2.1 Diretrizes para diagramação inclusiva

Como proposta afirmada na definição do problema de realizar um projeto editorial inclusivo e adequado à leitura por pessoas autistas, foi necessário buscar na literatura diretrizes que pudessem orientar o trabalho a ser desenvolvido.

A literatura no campo do design editorial ainda carece de aprofundamento para o tema específico do autismo, no entanto foi possível incorporar condutas já estabelecidas pelo design universal e acessibilidade. Neste trabalho foram utilizadas as recomendações oferecidas pela *British Style Guide* (ASSOCIAÇÃO BRITÂNICA DE DISLEXIA, 2014), que em seu manual oferece diretrizes que visam a diminuição do estresse visual e facilitam a leitura. Tais orientações podem ser benéficas não apenas para pessoas com dislexia ou autismo, mas para todos os indivíduos ao tornar os documentos mais confortáveis visualmente.

Quanto à mídia impressa, a orientação é que o papel seja espesso o suficiente para que a impressão não apareça do outro lado. O uso do papel fosco é preferível em vez do papel brilhante e, sempre que possível, o fundo não deve ser branco pois pode ser percebido por algumas pessoas como ofuscante.

É preferível também que o tamanho da letra do corpo do texto deve estar entre 12 e 14 sem serifa, podendo alguns leitores preferirem fontes maiores. O alinhamento deve ser mantido à esquerda com bordas irregulares em vez de justificadas. Ao serem

utilizadas colunas, deve ser evitado que estejam muito próximas. Os títulos devem ser escritos com fontes maiores e em negrito com letras minúsculas.

Para a facilidade da compreensão do conteúdo, é preferível que este não seja disposto em longos blocos de texto corrido, podendo como alternativa de acessibilidade ser disposto em caixas de texto ou tópicos. A escrita preferivelmente deve ser feita de maneira direta, curta e simples.

Quanto às cores, recomenda-se o uso de fundos de cor única, evitando padrões, imagens de fundo e outros elementos visuais que possam servir como distração. Deve-se assegurar um bom nível de contraste entre o fundo e o texto, optando por texto em cores escuras sobre fundos claros, mas não brancos. Tons como creme ou pastéis suaves são preferíveis, respeitando possíveis preferências individuais.

3.2.2 Produção de moodboards

Para a tomada de decisões que ocorrerão nas etapas posteriores, a criação de moodboards (ou painéis de referência) será essencial. Esta pesquisa foi iniciada pelo painel de personalidade da autora, buscando transmitir as peculiaridades da autora e suas vivências enquanto autista conforme exibido na página a seguir.

Utilizando inteligência artificial por ser um meio rápido e sem viés afetivo, foi redigido o prompt: *“se você fosse definir uma pessoa e seus traços de personalidade olhando essas imagens, quais palavras-chave você usaria? Utilize 5 ou 6 palavras.”* A resposta para este comando gerou a seguinte resposta:

- **Sensível** – aprecia pequenos detalhes, momentos calmos e conexões afetivas.
- **Criativa** – envolvida com arte, música e expressão visual.
- **Introspectiva** – valoriza o tempo sozinha, contemplando ou relaxando.
- **Afetuosos** – conexão com animais, toque, e relações humanas calorosas.
- **Natureza** – sente-se bem em ambientes naturais, verdes e suaves.
- **Espiritualizada** (ou intuitiva) – elementos como cristais e contemplação indicam uma busca por equilíbrio interior.

Imagem 1: Moodboard de personalidade

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.2.3 Ilustrações

Devido a dificuldades de comunicação, as imagens sempre constituíram uma parte importante na vida da autora. As ilustrações, portanto, serão uma parte muito importante do livreto.

Prezando pela objetividade visual das ilustrações, a linguagem imagética escolhida foram as figuras de retórica visual aplicadas ao design explicadas por Lima (2023), onde usa como ponto de partida as figuras de linguagem clássicas — como metáfora, metonímia, repetição e antítese — aplicadas aos elementos visuais, neste caso as ilustrações. A utilização destas figuras de retórica visual é feita para construir mensagens visuais persuasivas e impactantes. Sua utilização busca evocar significados, guiar a compreensão e ir além da mera estética, pois comporta diferentes significados em si e oferecem a possibilidade de uma síntese visual.

Para definir o estilo das ilustrações, o moodboard de personalidade foi utilizado e baseando-se novamente nas características identificadas foi criado um moodboard, adicionando referências de ilustrações metafóricas, que servirá de inspiração para as ilustrações.

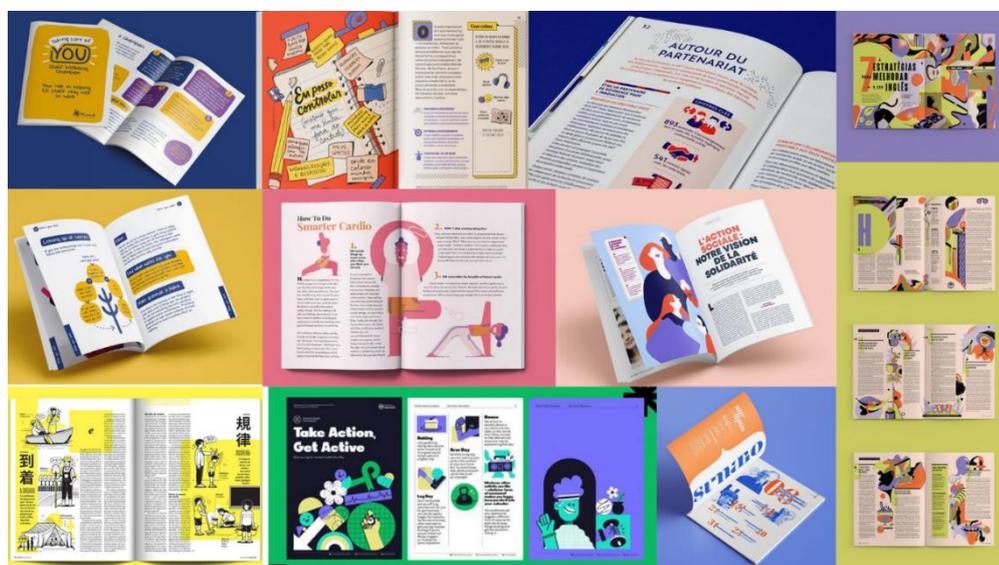
Imagem 2: Moodboard de ilustrações



Fonte: Elaborado pela Autora (2024)

Já para definição do estilo de diagramação, foi utilizado o painel semântico de projetos editoriais como segue abaixo. Estes exemplos de diagramação foram escolhidos por apresentarem uma paleta de cores marcante, integração entre ilustrações e conteúdo do texto, tipografia expressiva, exploração do espaço negativo e margens amplas para criar respiro visual, estética amigável para fins didáticos e priorização da acessibilidade e clareza, sem perder a criatividade.

Imagem 3: Painel semântico de projetos editoriais



Fonte: Elaborado pela Autora (2024)

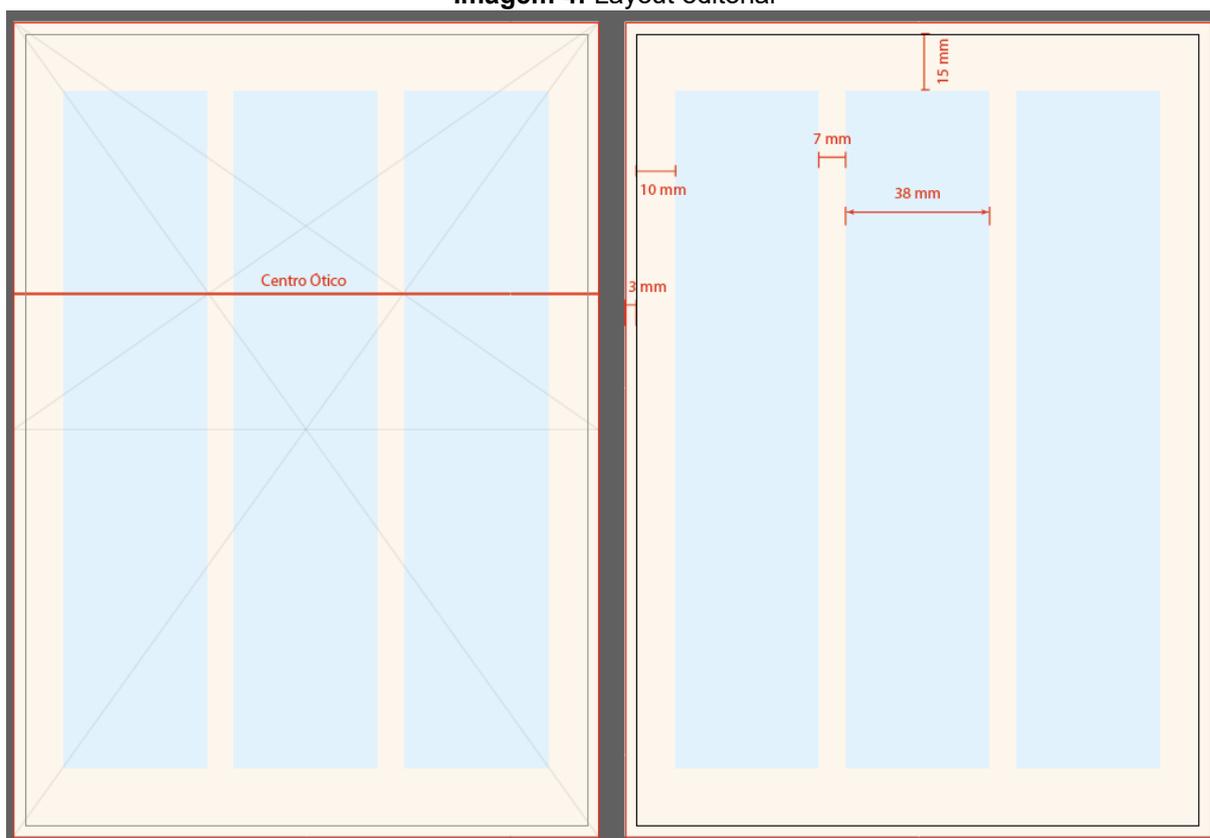
3.3 CRIATIVIDADE

O livreto desenvolvido é de autoria da própria designer, que une sua formação em Psicologia pela UFPE (2016) à vivência enquanto pessoa neurodivergente. A motivação para a criação do material parte da necessidade de auto expressão, mas também do desejo de promover empatia em relação às experiências de pessoas com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Trata-se de um conteúdo pensado para comunicar, de forma acessível e sensível, aspectos do autismo tanto para pessoas neurodivergentes quanto para profissionais da área clínica, além de leitores interessados no tema ou que possuem vínculos afetivos com alguém autista.

Desta forma, baseando-se na coleta de dados e munida das referências nos moodboards e palavras-chave da personalidade, na etapa da criatividade foram elaboradas alternativas para cada um dos componentes do problema conforme demonstrado a seguir.

3.3.1 Diagrama

Baseando-se nas diretrizes inclusivas acima elucidadas, os elementos textuais elencados como os componentes do problema deverão ser dispostos seguindo um layout de 3 colunas, pois é parte do projeto incluir ilustrações e esta possibilidade de disposição de elementos textuais e imagéticos trará flexibilidade e certo dinamismo ao mesmo tempo que respeita a previsibilidade necessária ao público autista.

Imagem 4: Layout editorial

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Idealizou-se que os títulos, tanto da abertura de capítulos quanto do sumário sejam adicionados no centro ótico da página. É comum que livretos no formato brochura sejam confeccionados em papel no tamanho A5 (148 x 210 mm), devido à praticidade e à adequação desse formato para publicações de pequeno porte e por se tratar de um tamanho funcional e econômico.

3.3.2 Tipografia

Sendo o público-alvo indivíduos com TEA e possivelmente também com TDAH, a diagramação e tipografia buscará promover a inclusão. É de conhecimento profissional que pessoas com de neurodivergências podem apresentar sensibilidades sensoriais que podem levar à hiper estimulação e, conseqüentemente, à distração. Desta forma, é necessário prezar pelo minimalismo e objetividade visual no projeto gráfico.

A fonte Museo Sans, sem serifa, foi escolhida para o corpo do texto por sua facilidade de leitura em mídias impressas e digitais, bem como contraste em possíveis fundos coloridos. Esta tipografia também proporciona diferentes espessuras e inclinação para itálicos que serão utilizados nas notas de rodapé.

Imagem 5: Demonstração alfanumérica da tipografia Museo Sans 300

Museo Sans

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 123456789!@#\$%^&*()

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Baseando-se nas palavras-chave que descreveram a personalidade da autora (Sensível, Criativa, Introspectiva, Afetuosa, Natureza, Espiritualizada/intuitiva), foram definidas duas tipografias para os títulos, sendo estas Relika Maliks e Pontiff Wide.

Imagem 6: Demonstração alfanumérica da tipografia Relika Maliks

Relika Maliks

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 123456789!@#\$%^&*()

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 7: Demonstração alfanumérica da tipografia Pontiff Wide

Pontiff Wide
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789!@#\$%&*()

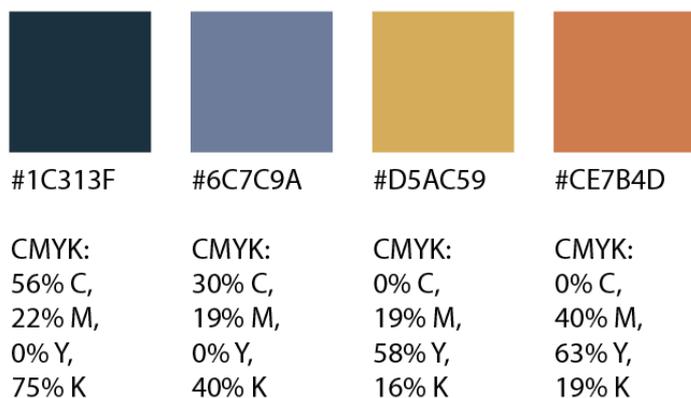
Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.3.3 Esquema Cromático

Sendo o projeto editorial pensado para a impressão, foi necessário escolher cores CMYK para trabalhar dentro dos softwares pois este sistema de cores permite prever com mais precisão como as cores vão aparecer fisicamente no papel, já que leva em conta a absorção e sobreposição de tintas.

Sendo o tema central do livro o TEA, o esquema cromático inicialmente escolhido era composto pelas quatro cores do autismo, porém com menor saturação, a saber, azul claro e escuro, vermelho e amarelo. As cores e o formato de peças de quebra-cabeça levaram a associações técnicas com a geometria e minimalismo advindos do pensamento Bauhausiano e da arte de Piet Mondrian. Estas referências foram escolhidas inicialmente por comunicarem minimalismo, que evitaria possíveis sobrecargas sensoriais e fazerem uso das cores básicas do autismo anteriormente mencionadas. Conforme as diretrizes previamente definidas, foram criadas algumas alternativas tecnicamente satisfatórias. No entanto a rigidez destas diretrizes e o não reconhecimento pessoal no resultado truncou o processo criativo bloqueando-o e inviabilizando a conclusão do projeto por um semestre.

Imagem 8: Paleta de cores inicial



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 9: Experimentação de diagramação com referências de Mondrian e Bauhaus



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Para ultrapassar este obstáculo, foi necessário voltar ao moodboard de personalidade e utilizar as palavras-chave como guia. Com este reconhecimento da importância do uso não apenas da técnica estéril, foi possível a inclusão do toque pessoal para além de diretrizes projetuais iniciais. Desta forma, a primeira coisa a ser

feita foi a escolha de um novo esquema cromático que ressoasse com algo interno e transmitisse a personalidade da autora, que bem antes do diagnóstico de TEA, demonstrava identificação com arte, cores vibrantes e apreço por formas mais complexas do que as transmitidas pelo minimalismo.

Sendo assim, foi escolhido um novo esquema cromático, sendo utilizado um esquema de cores complementares, sendo algumas modificadas em brilho dentro do projeto editorial. Também foram evitados o branco e o preto absolutos.

Imagem 10: Paleta de cores final

						
#FF636D	#564F9C	#596EB8	#FFAF25	#FF8460	#FFF9EF	#261D14
CMYK: 0% C, 61% M, 57% Y, 0% K	CMYK: 44% C, 49% M, 0% Y, 39% K	CMYK: 52% C, 40% M, 0% Y, 28% K	CMYK: 0% C, 31% M, 85% Y, 0% K	CMYK: 0% C, 48% M, 62% Y, 0% K	CMYK: 0% C, 2% M, 6% Y, 0% K	CMYK: 0% C, 24% M, 45% Y, 85% K

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

A escolha das cores foi inicialmente feita de maneira intuitiva, mas buscando na literatura, pôde-se perceber que as cores também se alinhavam tecnicamente com o propósito do projeto, bem como as diretrizes para a diagramação inclusiva.

Heller (2022) explica que as cores são mais que um fenômeno ótico e técnico, mas também conferem significados e identificação emocional. O amarelo, como cor da luz, é associado à leveza, luminosidade e criatividade. Quando combinado com rosa e branco, forma acordes visuais de delicadeza, e suavidade. Já quando se junta o amarelo ao vermelho e ao laranja, compõe o acorde do calor e da energia.

O laranja, por sua vez, é a cor do lúdico, da diversão e da sociabilidade, sendo percebido como não convencional e animado. Como cor complementar do azul (associado à espiritualidade e silêncio), o laranja expressa o oposto: movimento, calor e vitalidade. Visualmente, o laranja equilibra luz e calor, tornando os ambientes mais aconchegantes e estimulantes. Sua temperatura é agradável: menos agressiva que o

vermelho, e mais suave que o amarelo. Por isso, é ideal para estimular corpo e mente de forma positiva. Já o violeta é citado como a mais singular das cores, sugerindo um caráter distinto, marcante e intuitivo (HELLER, 2022).

A partir das novas cores escolhidas, foi reacendida a criatividade através da identificação pessoal e novas alternativas foram elaboradas para o projeto editorial em questão.

3.3.4 Diagramação

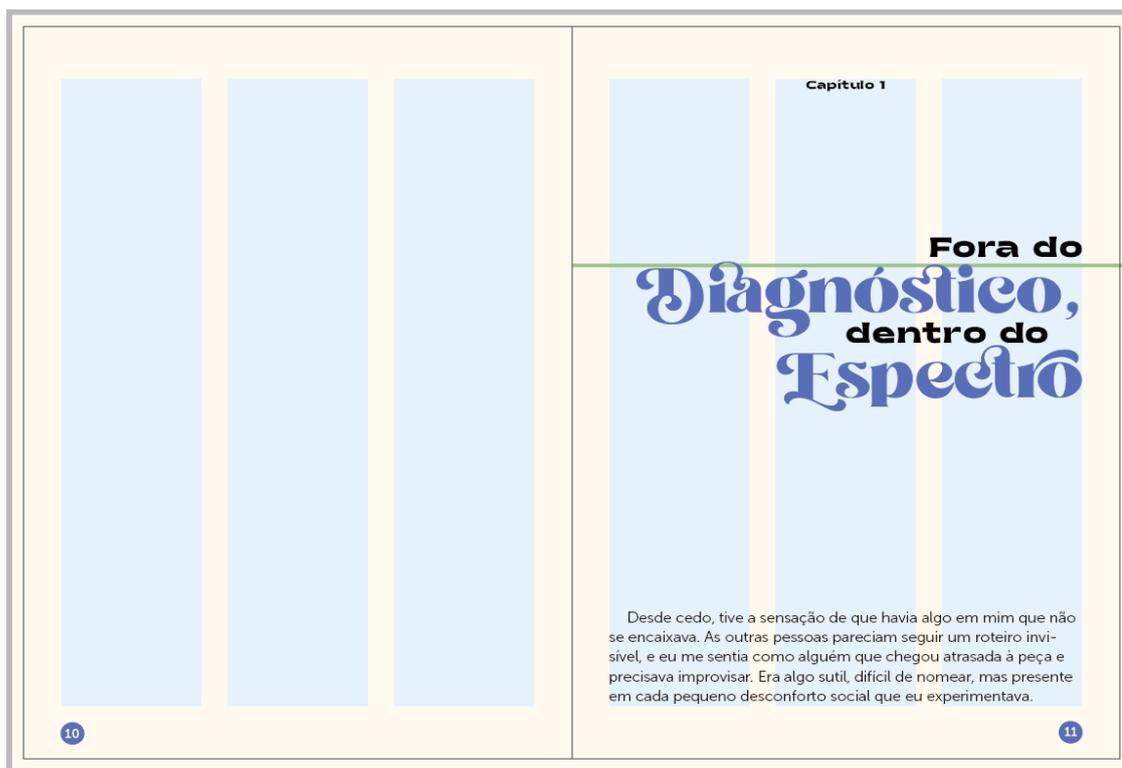
- **Páginas de abertura de capítulo**

Utilizando-se do layout editorial previamente definido e apresentado na imagem 4, foi feita a elaboração da abertura dos capítulos com uma página dupla, onde do lado direito da lâmina foi sinalizado de maneira centralizada o número do capítulo no topo da página direita seguido pelo título alinhado à direita. A letra Relika Malik, sendo mais ornamental, foi utilizada apenas em palavras-chave enquanto Pontiff Wide sendo mais legível foi escolhido para a maior porção do título.

Apesar da recomendação do alinhamento à esquerda como discutido nas diretrizes para a diagramação inclusiva, a decisão de manter o alinhamento do título à direita foi mantida pois julgou-se que pelo tamanho ampliado das fontes escolhidas a atenção não seria desviada, pois o contraste por tamanho levaria à consequente atração do olhar.

Cada abertura de capítulo conta com uma breve abertura, como um resumo do conteúdo abordado no capítulo. Este resumo foi disposto de maneira corrida e horizontal ao longo das três colunas, pois por ser curto, a hipótese é que não cansaria o leitor neurodivergente.

Imagem 11: Estrutura das páginas de abertura de capítulos



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 12: Estrutura final das páginas de abertura de capítulos



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

- **Ilustrações**

Ainda utilizando a imagem 11 como exemplo para descrição do processo criativo, foi determinado para o projeto editorial que a página à esquerda fosse ocupada por uma ilustração com função de uma metáfora visual do conteúdo abordado no capítulo.

Buscou-se com a ilustração da abertura dos capítulos utilizá-la com a função de traduzir o conteúdo do capítulo de forma simbólica, criando uma ponte entre forma e conceito. Essa disposição busca equilibrar estímulo visual e textual, oferecendo ao leitor uma introdução ao conteúdo tanto pelo viés gráfico quanto pelo discursivo.

No processo de criação das ilustrações do interior do livro, não foi utilizada a auto fotografia, como descrito no tópico Capa, mas duas técnicas: (1) em algumas situações o desenho espontâneo adquiridos com a experiência ao longo dos anos e estudo pessoal bem como (2) referências de anatomia e perspectiva disponíveis em bancos de imagem, como Pinterest e Google Imagens.

Dentro do capítulo as imagens puderam seguir uma representação mais literal do conteúdo escrito ou simplesmente ornamental para equilibrar visualmente as manchas gráficas.

Imagem 13: Ilustração executada



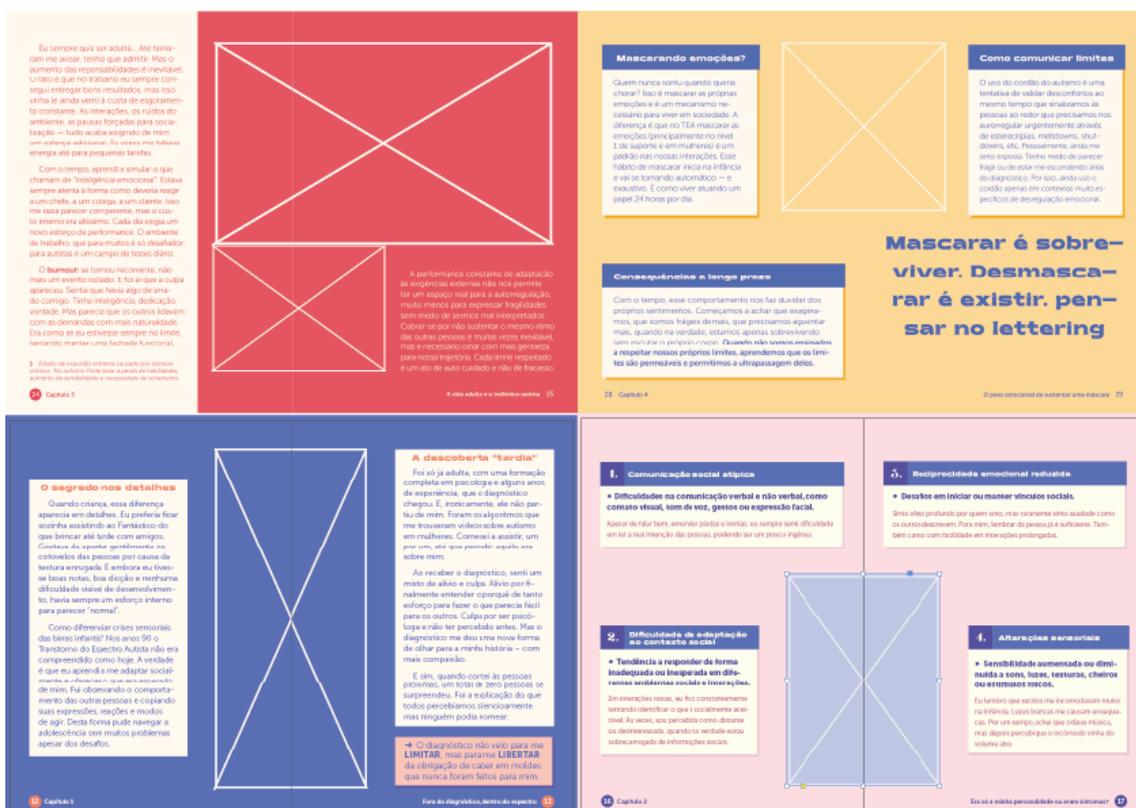
Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

● Páginas de conteúdo

Para as páginas de conteúdo, foram utilizadas caixas ou blocos de texto dispostas entre as três colunas, buscando pensar na mancha gráfica que geraria na página e buscando ainda delimitar espaços que serão utilizados para pequenas ilustrações relacionadas ao assunto tratado.

Foi priorizada a escrita do conteúdo em blocos de texto menores e mais diretos, porém foram abertas algumas exceções quando era explicitado um fluxo de pensamento que, se cortado abruptamente, poderia também interromper a eficácia da mensagem a ser tratada. Desta forma, a disposição do texto também contou com a intuição do que o conteúdo escrito poderia despertar no leitor evitando interromper o fluxo da informação.

Imagem 14: Compilado de páginas de conteúdo



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

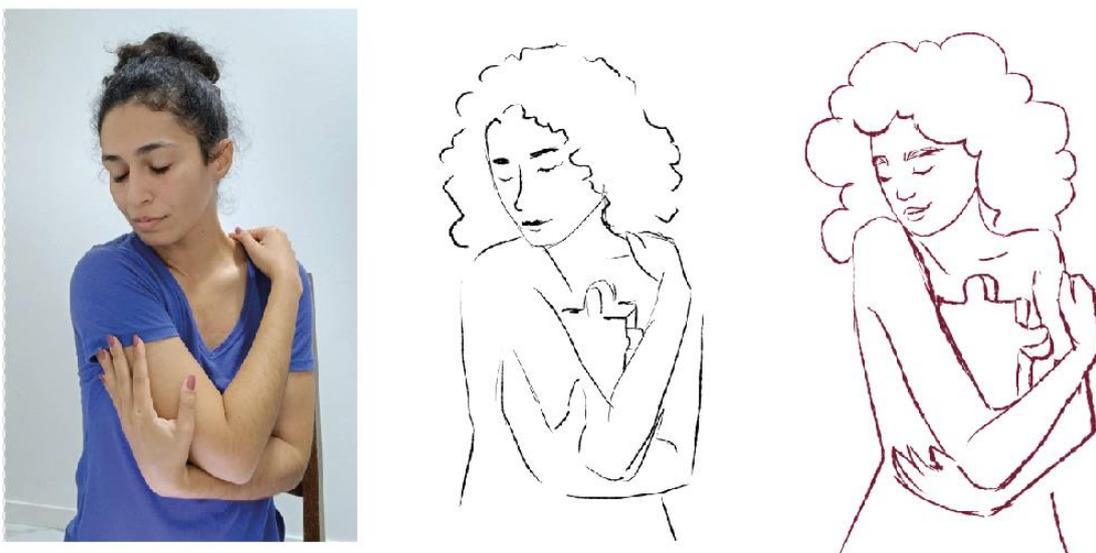
- **A capa**

A confecção da capa deu-se por último devido sua importância, pois ela é o primeiro contato que o leitor terá com o livreto e ela poderá ser determinante para que haja o desejo de ler o conteúdo ou não.

Seguindo a diretriz projetual da retórica visual para ilustrações, a capa também foi desenvolvida neste molde utilizando especificamente a metáfora (analogia entre coisas diferentes) e a metonímia (a substituição de uma coisa por outra intimamente associada ou a parte de uma coisa para representar o seu todo) descritas por Lima (2023). Para preservar o minimalismo, a ilustração foi propositalmente planejada para ser simples e conversar de maneira equilibrada com o título, que é mais ornamental.

O conceito pensado para a capa foi a descoberta do TEA e a subsequente autocompreensão e auto acolhimento advindos da explicação de que a existência do indivíduo neurodivergente é atípica.

Imagem 15: Processo de criação do conceito



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 16: Capa finalizada



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

- **Recurso interativo e visual**

A “Mandala da Resiliência” foi elaborada durante a elaboração da diagramação por uma necessidade pessoal, como um recurso concreto que celebra as pequenas vitórias, muitas vezes não reconhecidas. Desta forma, foi elaborado este recurso interativo visando transformar uma experiência subjetiva em algo concreto. A metáfora da flor de lótus, que floresce mesmo em ambientes adversos, se traduz visualmente em uma mandala que pode ser colorida aos poucos, oferecendo uma representação gráfica de conquistas emocionais e pessoais.

Esse tipo de recurso torna-se especialmente valioso para pessoas neurodivergentes, como indivíduos no espectro autista, que muitas vezes se beneficiam de formas visuais e estruturadas para compreender, organizar e expressar experiências internas que, de outra forma, seriam abstratas ou difíceis de comunicar verbalmente.

A interatividade do recurso — o ato de pintar a mandala progressivamente — acrescenta uma dimensão tátil e sensorial que fortalece o vínculo emocional com a prática. Para o público autista, esse envolvimento concreto e ritualizado pode funcionar como uma estratégia de autorregulação emocional, além de criar uma rotina visual que favorece a previsibilidade e o senso de controle.

Esse tipo de suporte visual e interativo também responde à necessidade de recursos que promovam a autonomia e respeitem diferentes modos de processamento cognitivo e sensorial. Como defende Mulcahy (2013), mandalas são recursos gráficos simples e acessíveis que podem facilitar o autoconhecimento e apoiar processos terapêuticos por meio da expressão simbólica. A mandala proposta cumpre esse papel ao oferecer uma forma personalizada, não invasiva e acolhedora de registro emocional, que pode ser especialmente significativa para pessoas no espectro autista, cujas formas de comunicação e expressão muitas vezes se afastam dos padrões neurotípicos.

Imagem 17: Recurso interativo e visual - Mandala da Resiliência



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.4 MATERIAIS E TECNOLOGIA

3.4.1 Método de Impressão e materiais

O método de impressão foi o jato de tinta, que é realizado sem contato direto com o papel por matriz ou chapa. A tinta é depositada por pequenas gotículas sobre o papel através de bicos minúsculos (chamados nozzles), controlados por um cabeçote de impressão. A formação da imagem ocorre à medida que o papel se move na impressora.

Este método de impressão utiliza o sistema CMYK, com quatro cores principais: o Ciano (C), o Magenta (M), o Amarelo (Y) e o Preto (K). Essas cores são misturadas em diferentes proporções para formar todas as outras cores na imagem.

A imagem é enviada diretamente do arquivo digital para o papel, o que torna o processo rápido, versátil e econômico para pequenas tiragens como é o propósito deste projeto com a produção de uma quantidade limitada de protótipos.

Para o teste do protótipo inicialmente os materiais escolhidos foram:

- Papel sulfite tamanho A4 com 75g/m² para o miolo
- Papel Opaline 180g/m² para a capa

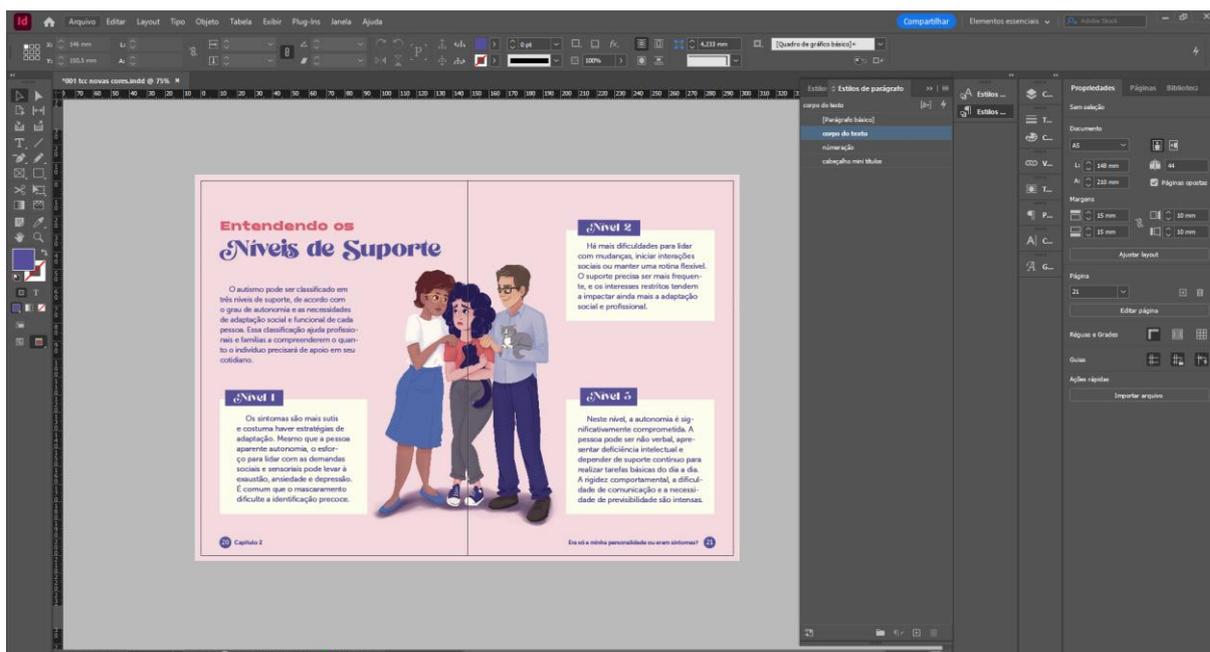
A encadernação definida para o livreto foi a brochura canoa. O acabamento consistirá das páginas impressas dobradas e grampeadas ao meio.

3.4.2 Softwares Utilizados

Para a diagramação foi utilizado o programa InDesign, da empresa Adobe. Este software permite a criação de estilos de parágrafos e caracteres, automatizado a formatação do texto em lotes.

Além da criação de estilos, o programa também foi escolhido por possibilitar a configuração de sangria do documento e criação de páginas-mestre, criadas para aplicar automaticamente elementos repetitivos a várias páginas de um documento. Elas funcionam como moldes estruturais, economizando tempo e garantindo consistência visual ao layout.

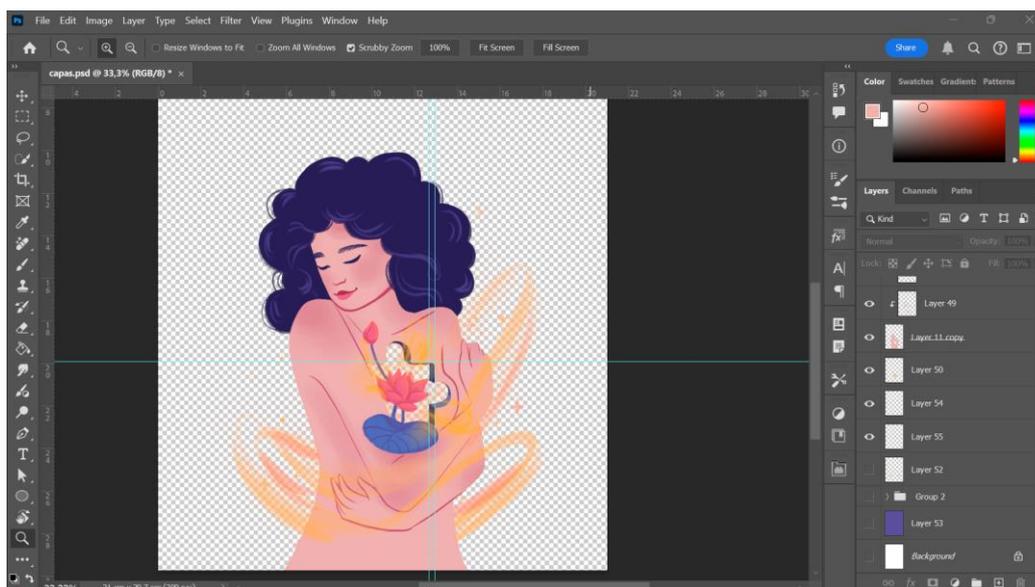
Imagem 18: Adobe InDesign



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Já para a confecção dos rascunhos e ilustrações, o software utilizado será o Photoshop, também da empresa Adobe. Este software foi escolhido por permitir a importação das páginas diagramadas no InDesign. Desta forma, o desenho dos rascunhos será feito exatamente onde foram deixados os espaços para as ilustrações.

O Photoshop confere flexibilidade e consequente facilidade de fazer alterações nos rascunhos, proporcionando agilidade para gerar várias ideias, reutilização de elementos que funcionam e exclusão ou ocultação de elementos imagéticos não aprovados na fase de experimentação. Seus pincéis podem ser configurados para imitar mídias tradicionais como lápis, carvão, entre outros.

Imagem 19: Adobe Photoshop

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.5 EXPERIMENTAÇÃO

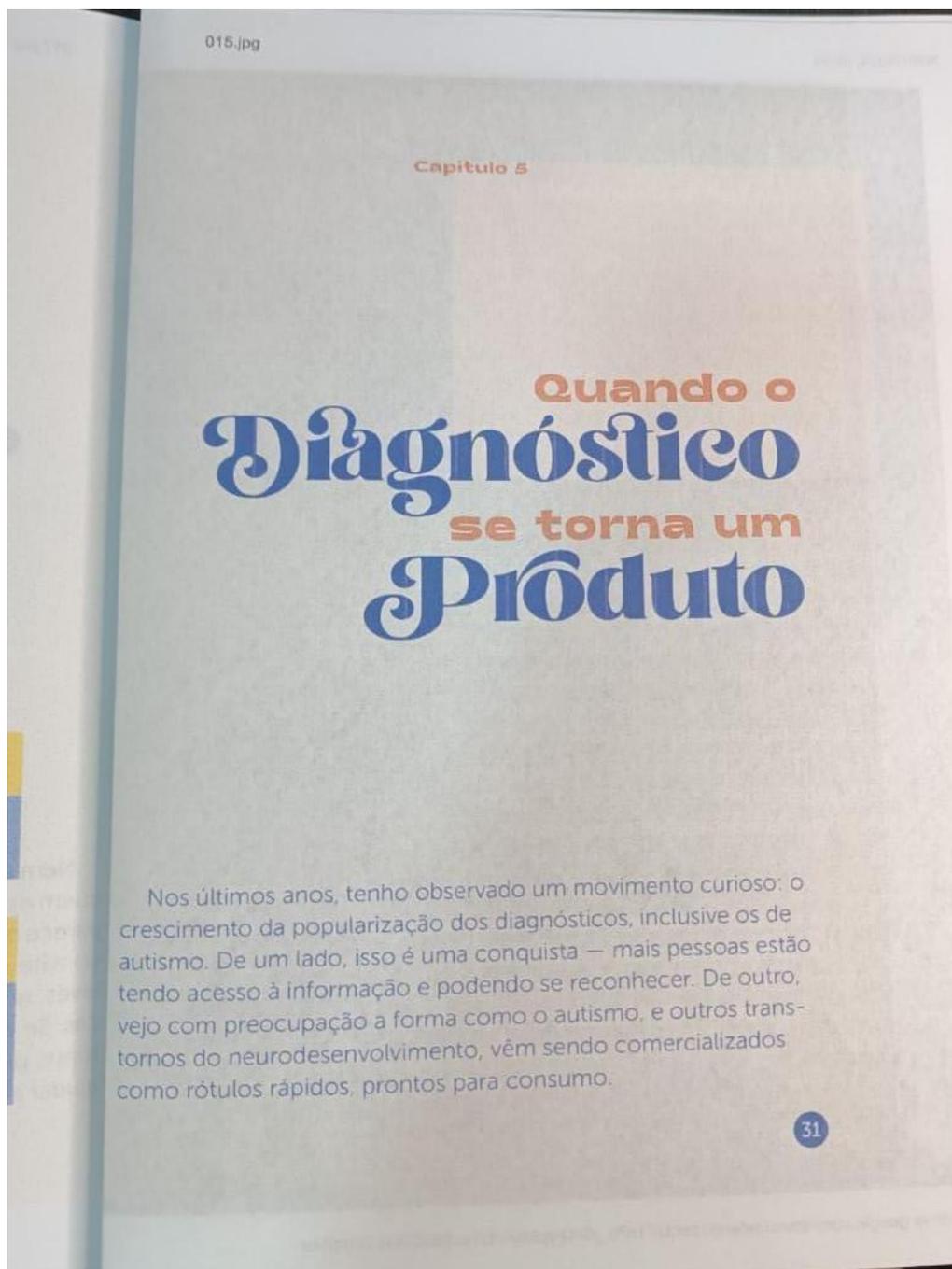
A Experimentação consistiu inicialmente na elaboração de *mockups* digitais e posteriormente na impressão de um protótipo inicial com as especificações descritas no item 3.7.1.

Imagem 20: Mockup digital

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

O Papel sulfite tamanho A4 com 75g/m² para o miolo demonstrou-se inadequado pois após o depósito da tinta, o papel tornava-se transparente, sendo possível enxergar a impressão da página seguinte.

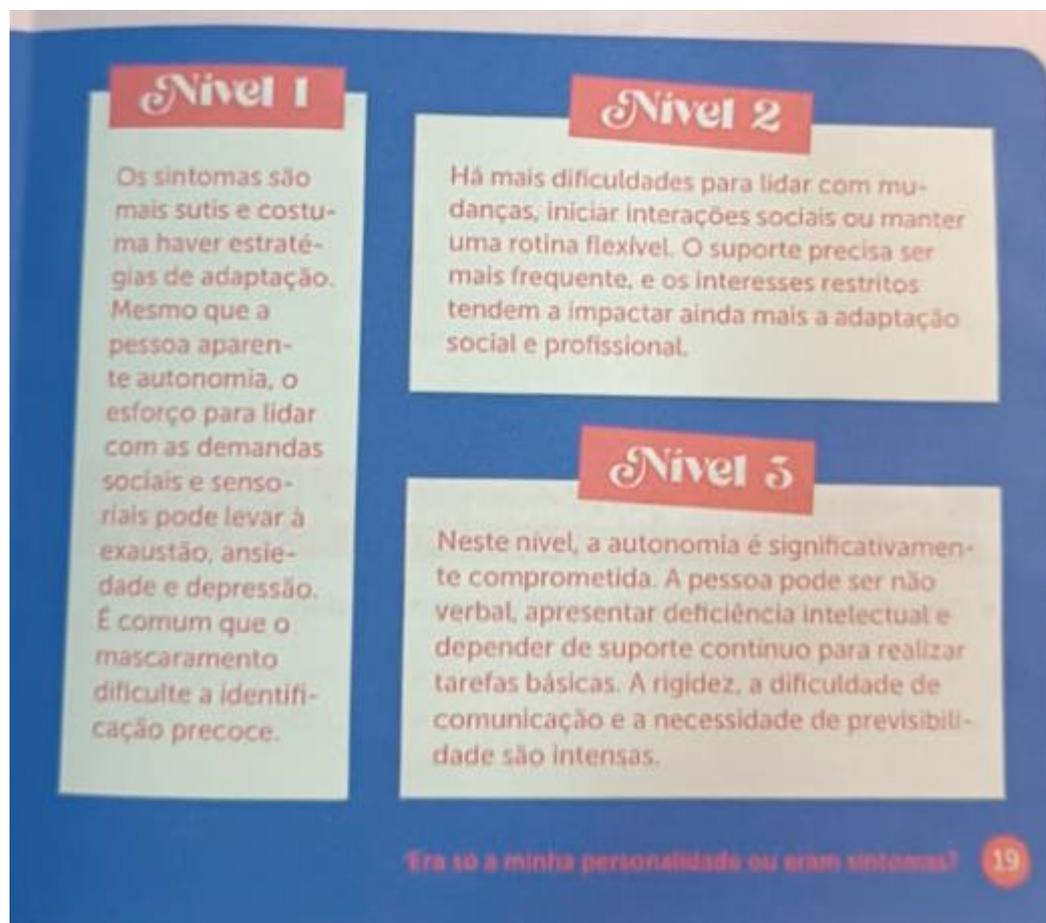
Imagem 23: transparência na impressão teste em sulfite 75g/m²



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Na imagem 23 é possível perceber a transparência ao fundo. Tal efeito é esteticamente desagradável e remove a atenção do leitor da página atual e seu conteúdo.

Imagem 24: Contraste insuficiente



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Já nesta imagem pode-se perceber o contraste insuficiente do título do capítulo sinalizado ao lado da numeração da página.

Estes testes realizados demonstraram-se muito valiosos para o aperfeiçoamento do projeto. A partir das observações realizadas, foi possível identificar maneiras de corrigir os problemas técnicos identificados.

3.6 MODELOS E VERIFICAÇÃO

3.6.1 Submeter o protótipo a críticas

Esta sessão não foi concluída a contento como de início foi planejada. Foram utilizadas redes sociais em grupos de pessoas com TEA para recebimento de feedback, no entanto houve pouquíssimo engajamento e não foram recebidos insights expressivos. A ausência de feedback do público gerou frustração e afastamento emocional desta etapa.

Foram com 4 designers que vieram as observações e críticas que ajudaram a lapidar o projeto editorial descrito neste memorial. Não houve questionário estruturado, apenas a explicação dos objetivos a serem alcançados com o projeto, o acolhimento de críticas e lapidação do que já havia sido projetado. A conversa com os companheiros de profissão também levou à reflexão da necessidade da inclusão da personalidade no projeto em detrimento da técnica tão rígida que chegou a tornar a criatividade infértil, como discutido no planejamento do esquema cromático (item 3.3.3).

Em sua maioria as críticas eram acerca da necessidade de criar mais espaços de respiro e a diminuição da concentração de elementos. Em algumas páginas pontuais também foram apontadas a necessidade de aumentar o contraste entre a cor e peso da tipografia em relação ao fundo. Estas observações foram colocadas em prática sobretudo aumentando o espaço entre parágrafo, linhas e colunas. Segue comparação entre o projeto antes e depois da aplicação das orientações advindas das críticas.

Imagem 25: Comparação do projeto editorial antes e depois das críticas



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.6.2 Fazer adaptações necessárias

A partir da experimentação com a impressão e a constatação das limitações das decisões tomadas inicialmente, foi escolhido o papel 40kg de 120g/m² para compor o miolo do livreto. A impressão neste papel apresentou um acabamento refinado e suave. Este papel também se alinha com as diretrizes adotadas de design editorial inclusivo, sendo um papel fosco e espesso o suficiente para não transparecer a página seguinte.

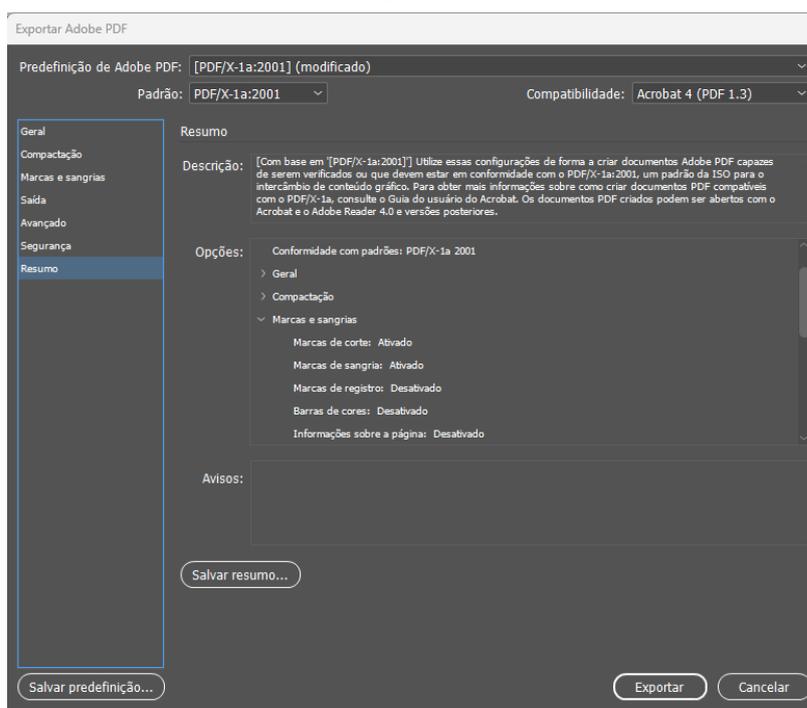
A capa foi impressa em papel opaline de 180g/m² que gerou resultados satisfatórios. Este papel conferiu proteção adequada ao miolo.

3.7 DESENHO DE CONSTRUÇÃO

3.7.1 Finalização do protótipo

Após todo o processo descrito neste memorial, desde a ideia abstrata aos testes, o projeto enfim é finalizado. Para isto, foi necessária a exportação do arquivo de maneira adequada para impressão conforme solicitação da gráfica.

O livreto foi exportado em PDF/X-1a:2001, com 300 pixels por polegada, com as marcas de corte e de sangria contendo 3mm. Foram desprezadas as marcas de registro e barra de cores na exportação do documento. A imposição de páginas foi realizada no próprio inDesign.

Imagem 26: Configurações de exportação

Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.8 SOLUÇÃO

Esta etapa final do método de Bruno Munari representa a concretização prática de todo o processo investigativo e criativo anteriormente descrito. No caso deste memorial de projeto, constitui o protótipo de livreto, correspondendo à materialização das ideias em um objeto gráfico funcional, visualmente coerente e alinhado com os objetivos definidos nas etapas iniciais.

Foram considerados elementos como o formato (livreto brochura A5), a escolha do papel, as decisões de layout baseadas em acessibilidade e legibilidade, e o conteúdo pensado para facilitar a leitura e a navegação do público-alvo. A solução, portanto, não é apenas a peça pronta, mas o resultado de um processo estruturado de reflexão e experimentação.

Imagem 27: Protótipo físico - Capa



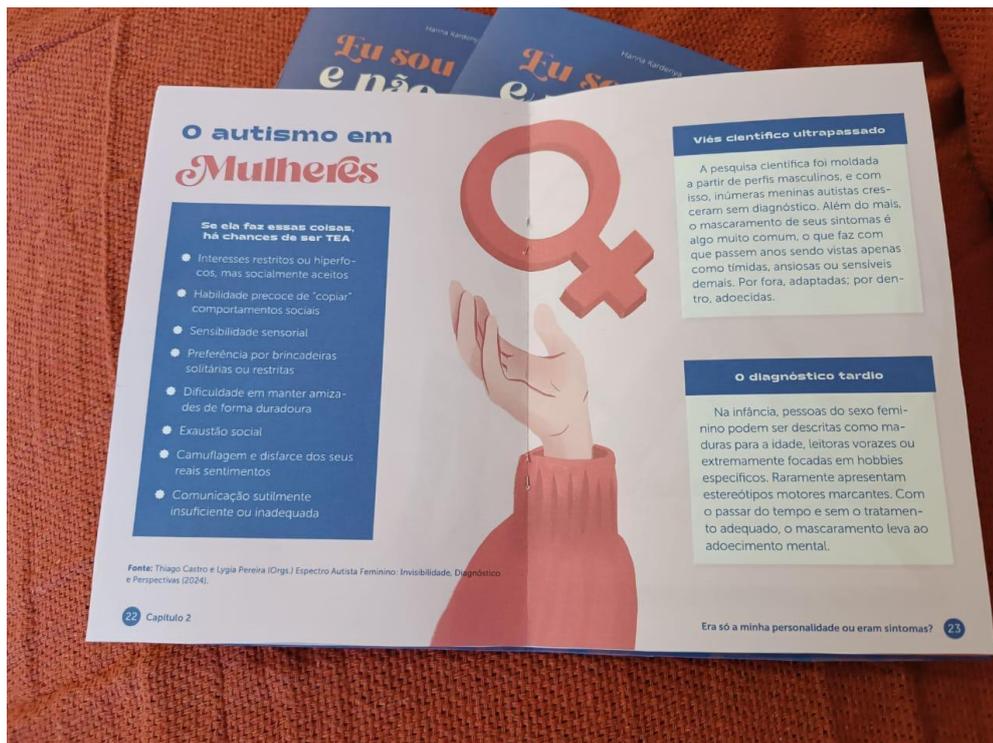
Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 28: Protótipo físico - páginas 10 e 11



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 29: Protótipo físico - páginas 22 e 23



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

Imagem 30: Protótipo físico - páginas 40 e 41



Fonte: Elaborado pela Autora (2025)

3.8.1 Ficha Técnica

Autora: Hanna Kardenya.

Título: Eu sou autista e não sabia: Relatos de uma psicóloga autista de diagnóstico tardio.

Editora: Independente

Ilustradora: Hanna Kardenya.

Exemplares: 03.

Formato: 148 x 210 mm.

Encadernação: Brochura canoa.

Capa e Contracapa: Papel opaline 180g/m².

Miolo: Papel 40kg 120g/m².

Páginas: 44.

Fontes: Museo Sans (corpo do texto), Relika Maliks e Pontiff Wide (títulos).

Tipo de impressão: Digital por jato de tinta.

Local da impressão: PH Gráfica.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O resultado deste projeto foi a criação de um livreto autoral impresso, no formato A5 e com acabamento em brochura canoa, que reúne relatos autobiográficos, ilustrações metafóricas e uma diagramação pensada para acolher pessoas neurodivergentes. O processo de desenvolvimento, guiado pela metodologia de Bruno Munari, possibilitou uma construção gradual e reflexiva, em que cada decisão de design foi fundamentada tanto em diretrizes técnicas quanto em critérios subjetivos relacionados à identidade da autora.

Um dos pontos mais relevantes do processo foi a escolha por adaptar o projeto às diretrizes de acessibilidade voltadas ao público com TEA. A aplicação de orientações como o uso de fontes sem serifa, espaçamento generoso entre os elementos e estruturação do conteúdo em blocos menores permitiu alcançar uma legibilidade mais confortável e uma organização visual menos sobrecarregada. A elaboração da Mandala da resiliência como instrumento interativo, concreto e terapêutico também oferece uma intersecção entre o design universal e processo terapêutico.

Este projeto também ganha relevância por incluir a perspectiva do autismo em mulheres, um campo ainda negligenciado e pouco representado nos materiais disponíveis atualmente. Ao trazer a experiência de uma mulher autista com diagnóstico tardio, busca-se não apenas ampliar a visibilidade dessa vivência mas também incentivar que outras pessoas que possam ter acesso a este livreto desenvolvam o desejo de contribuir com pesquisas e práticas que fortaleçam a compreensão do espectro autista feminino.

A experimentação prática, por meio da impressão de protótipos, trouxe contribuições valiosas ao projeto. Problemas como a transparência do papel sulfite e o contraste insuficiente de algumas composições tipográficas levaram à reformulação de materiais e ajustes gráficos. A troca de papel para o 40kg de 120g/m² no miolo e para o opaline 180g/m² na capa melhorou significativamente o resultado, garantindo qualidade tátil, visual e durabilidade.

Durante a execução do projeto, foram enfrentados desafios como a baixa adesão do público alvo nos canais de feedback gerando um pouco de insegurança

sobre a proposta de diagramação, porém os *feedback* recebidos tanto por designers quanto por alguns poucos autistas geraram insights valiosos que contribuíram para melhorias na mancha gráfica, no espaçamento e na hierarquia visual do conteúdo. O grande escopo do projeto também foi um desafio, mas demonstrou-se uma forma de auto expressão e autoconhecimento. A retomada do contato com o *moodboard* de personalidade da autora e a revalorização da subjetividade permitiram reorientar o projeto em direção a um resultado mais afetivo, autêntico e representativo.

Como perspectiva futura, pretende-se transformar o conteúdo desenvolvido neste projeto em um artigo científico a ser submetido para publicação. O objetivo é que a experiência relatada e as soluções adotadas possam servir como referência em estudos acadêmicos, especialmente no campo da diagramação e design editorial voltado a pessoas com neurodivergência. Dessa forma, além de sua função terapêutica e informativa, o projeto poderá contribuir para o avanço de práticas inclusivas e acessíveis no design.

Por fim, o livro finalizado é mais que um produto gráfico: trata-se de um exercício de autocompreensão transformado em linguagem visual e textual acessível. Ao unir o saber técnico da psicologia, a sensibilidade artística e a vivência autista, o projeto cumpre seu papel de comunicar de maneira empática e acolhedora. Além disso, contribui para a ampliação das possibilidades de design editorial voltado a públicos neurodivergentes, propondo uma abordagem que alia funcionalidade e afeto.

REFERÊNCIAS

- AGÊNCIA NACIONAL DE ENERGIA ELÉTRICA (Brasil).** *Manual de editoração*. Brasília: CEDOC/ANEEL, 2002. 129 p.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION.** *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR*. 5. ed. Arlington: **APA**, 2022.
- BRITISH DYSLEXIA ASSOCIATION.** *Dyslexia Style Guide*. April 2014. Bracknell: British Dyslexia Association. Disponível em: <https://www.thedyslexia-spldtrust.org.uk/media/downloads/69-bda-style-guide-april14.pdf>. Acesso em: 30 jul. 2025.
- CASTRO, Thiago (Coord.).** **O que é o autismo?**. In: **CASTRO, Thiago.** *Simplificando o Autismo: para pais, familiares e profissionais*. 1. ed. São Paulo: Literare Books, 2023. Cap. 2.
- FERREIRA, H. L.; OLIVEIRA E SILVA, Y. F.** O mercado de livros digitais na era da informação: perspectivas editoriais. *HOLOS*, v. 2, p. 225-242, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.15628/holos.2018.6832>. Acesso em: 20 set. 2024.
- HELLER, Eva.** *A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão*. Livro digital. Tradução de Cláudia Dornbusch. São Paulo: Editora Olhares, 2022. 310 p. ISBN 978-65-88280-19-5.
- LIMA, Ricardo Cunha.** *Retórica visual aplicada à comunicação visual no design*. Apostila, 2023. Disponível em: https://docs.google.com/document/u/1/d/e/2PACX-1vR4ndBm2oJOwRlymV8VL_k-1tAstnhbko-IIIIFbq6aEoxgKqSesUhr_De0XtpeXVq5L60F9_fG0YS0U/pub. Acesso em: 30 jul. 2025.
- LUPTON, Ellen.** *Pensar com tipos*. 2. ed. São Paulo: **Editora XYZ**, 2024.
- MULCAHY, Mary.** Mandalas as a tool for transformation to enable human flourishing: the influence of Carl Jung. *International Practice Development Journal*, v. 3, n. 2, p. 11-14, 2013. Disponível em: *Journal of the Foundation of Nursing Studies*. (Envio e aceitação em outubro de 2013) Disponível em: https://www.fons.org/wp-content/uploads/2024/03/IPDJ_0302_11.pdf. Acesso em: 07 ago. 2025.
- MUNARI, Bruno.** *Das coisas nascem coisas: breve apresentação do método projetual*. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2008.
- NÓBREGA DA SILVA, Leonardo.** O mercado editorial e a Nova Direita brasileira. *Teoria e Cultura*, v. 13, n. 2, 2018. Universidade Federal de Juiz de Fora. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/2318-101x.2018.v13.12430>. Acesso em: 20 set. 2024.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.** *Classificação Internacional de Doenças: CID-11*. Genebra: **OMS**, 2019. Disponível em: <https://icd.who.int/browse/2024-01/mms/en#437815624>. Acesso em: 23 set. 2024.

PEREIRA, Lygia. Diagnóstico preciso: superando obstáculos ao rastreio precoce de meninas autistas. In: **CASTRO**, Thiago; **PEREIRA**, Lygia (Coord.). *Espectro Autista Feminino: Invisibilidade, diagnóstico e perspectivas*. 1. ed. São Paulo: Academia do Autismo, 2023. Cap. 2

SCHECHTER, R.; **GREETHER**, J. K. Continuing increases in autism reported to California's developmental services system: mercury in retrograde. **Arch Gen Psychiatry**, v. 65, n. 1, p. 19-24, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2007.1>

SCHECHTER, R.; **GREETHER**, J. K. Continuing increases in autism reported to California's developmental services system: mercury in retrograde. *Arch Gen Psychiatry*, v. 65, n. 1, p. 19-24, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2007.1>

APÊNDICE A - O LIVRO COMPLETO



H243ee Kardenya, Hanna

Eu sou autista e não sabia: Relatos de uma psicóloga autista de diagnóstico tardio / Hanna Kardenya. - Brasília: Escola Superior do Ministério Público da União, 2025.

44f.

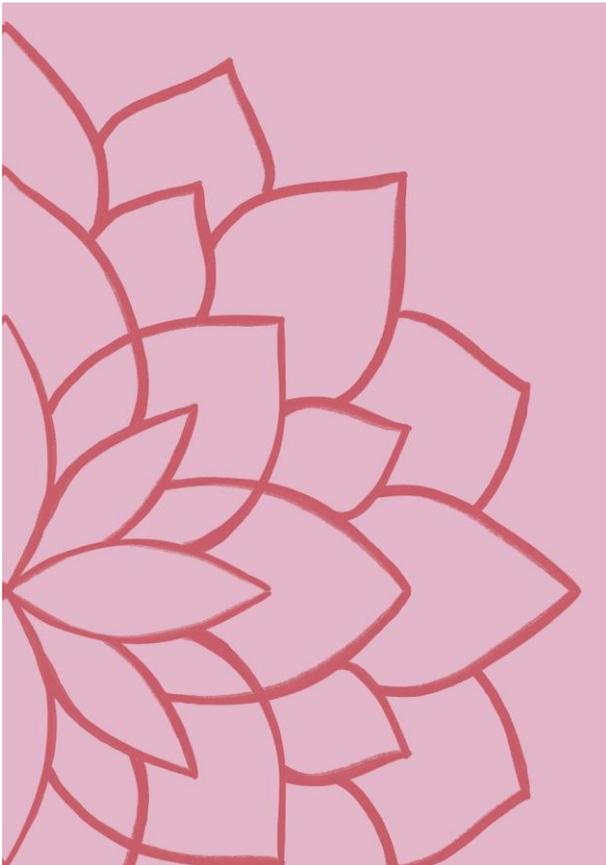
Orientadora: Sophia Costa

1. Autismo. 2. Psicologia. 3. Design editorial. 4. Acessibilidade e inclusão. I. Título.



Dedico este livro aos meus pais Val e Abel e aos meus gatos Inácio e Cinzo, que são meu suporte seguro nos meus momentos de fragilidade.

Também aos autistas que, assim como eu, navegaram por sua existência sem uma bússola que os indicasse com antecedência o diagnóstico de suas peculiaridades.



Sumário

Introdução - Pra começo de conversa	9
01 Fora do diagnóstico, dentro do espectro	10
02 Era só a minha personalidade ou eram sintomas?	14
03 A vida adulta e o indivíduo autista	24
04 O peso emocional de sustentar uma máscara	28
05 Quando o diagnóstico se torna um produto	32
06 Porque você é importante e nosso vínculo também	36
Mandala da Resiliência	41



Introdução

Pra começo de Conversa

Foi assim que aconteceu: Quase uma década após me formar em Psicologia, descobri que sou autista. Foi como achar a legenda de um filme que sempre assisti no mudo.

Senti alívio por entender minhas dificuldades adaptativas, mas também uma culpa infundada por não ter percebido antes. Não era só timidez, não era só cansaço social. Era algo que atravessava minha forma de sentir o mundo desde sempre.

Não importa como você chegou até aqui: por curiosidade, autoconhecimento, amor a alguém autista ou por trabalho clínico. Eu escrevo com a esperança sincera de que este livro te ajude a se entender melhor ou entender melhor quem te cerca.

Mesmo com conhecimento teórico, aqui é a autista quem escreve. A psicóloga está junto, claro, mas não farei divisão exata entre elas. Elas coexistem. Este é um relato vivencial, que não substitui avaliação profissional, mas talvez sirva como espelho, apoio ou ponte.

9



Capítulo 1

Fora do Diagnóstico, dentro do Espectro

Desde cedo, tive a sensação de que havia algo em mim que não se encaixava. As outras pessoas pareciam seguir um roteiro invisível, e eu me sentia como alguém que chegou atrasada à peça e precisava improvisar. Era algo sutil, difícil de nomear, mas presente em cada pequeno desconforto social que eu experimentava.

10

11

O segredo nos detalhes

Quando criança, essa diferença aparecia em pequenos detalhes do cotidiano. Eu preferi ficar sozinha assistindo ao Fantástico ao invés de brincar até tarde com os amigos na minha festa de formatura do ABC. Gostava de apertar gentilmente os cotovelos das pessoas por causa da textura enrugada. Embora eu tivesse boas notas, boa dicção e nenhuma dificuldade visível de desenvolvimento, havia sempre um esforço silencioso e constante para parecer "normal".

Como diferenciar crises sensoriais das birras infantis? Nos anos 90, o Transtorno do Espectro Autista não era compreendido como hoje, e muitas dessas nuances passavam despercebidas. A verdade é que eu aprendi cedo a me adaptar socialmente e a oferecer exatamente o que era esperado de mim. Passei a observar o comportamento das outras pessoas e montando um repertório social. Foi assim que consegui navegar pela adolescência sem grandes problemas.



A descoberta "tardia"

Foi só já adulta, com uma formação completa em psicologia e alguns anos de experiência, que o diagnóstico chegou. E, ironicamente, ele não partiu de mim. Foram os algoritmos que me trouxeram vídeos sobre autismo em mulheres. Comecei a assistir, um por um, até que percebi: aquilo era sobre mim.

Ao receber o diagnóstico, senti um misto de alívio e culpa. Alívio por finalmente entender o porquê de tanto esforço para fazer o que parecia fácil para os outros. Culpa por ser psicóloga e não ter percebido antes.

E sim, quando contei às pessoas próximas, um total de zero pessoas se surpreendeu. Foi a explicação do que todos percebíamos silenciosamente mas ninguém podia nomear.

→ O diagnóstico não veio para me **LIMITAR**, mas para me **LIBERTAR** da obrigação de caber em moldes que nunca foram feitos para mim.

Capítulo 2



Era só a minha Personalidade ou eram Sintomas?

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é uma condição do **neurodesenvolvimento**¹ que se manifesta desde a infância, ainda que nem sempre de forma óbvia. O termo "espectro" indica a enorme variedade de formas com que o autismo pode aparecer. A seguir, trago os principais critérios diagnósticos com explicações simples, acompanhadas de exemplos da minha experiência pessoal.

¹ processo de formação e amadurecimento do cérebro e do sistema nervoso desde a gestação até a vida adulta. Ele influencia como pensamos, sentimos, nos relacionamos e nos comportamos ao longo da vida.

1. Comunicação social atípica

* **Dificuldades na comunicação verbal e não verbal, como contato visual, tom de voz, gestos ou expressão facial.**

Apesar de falar bem, entender piadas e ironias, eu sempre senti dificuldade em ler a real intenção das pessoas, podendo ser um pouco ingênua.

3. Reciprocidade emocional reduzida

* **Desafios em iniciar ou manter vínculos sociais.**

Sinto afeto profundo por quem amo, mas raramente sinto saudade como os outros descrevem. Para mim, lembrar da pessoa já é suficiente. Também canso com facilidade em interações prolongadas.

2. Dificuldade de adaptação ao contexto social

* **Tendência a responder de forma inadequada ou inesperada em diferentes ambientes sociais e interações.**

Em interações novas, eu fico constantemente tentando identificar o que é socialmente aceitável. Às vezes, sou percebida como distante ou desinteressada, quando na verdade estou sobrecarregada de informações sociais.



4. Alterações sensoriais

* **Sensibilidade aumentada ou diminuída a sons, luzes, texturas, cheiros ou estímulos físicos.**

Eu lembro que tecidos me incomodavam muito na infância. Luzes brancas me causam enxaquecas. Por um tempo, achei que odiava música, mas depois percebi que o incômodo vinha do volume alto.

5. Interesses restritos

* **Foco intenso em temas específicos, com pouco interesse em outros assuntos.**

Posso passar semanas mergulhada em um assunto e depois perder o interesse por completo. Mulheres tendem a ter hiperfocos mais comuns ou aceitos socialmente (plantas, maquiagem, etc) enquanto homens buscam temas mais técnicos ou sistemáticos.



7. Repetições e estereotipias

* **Repetição de movimentos, frases, vídeos, músicas, roupas, objetos, rituais, etc.**

Quando criança, costumava assistir dezenas de vezes o mesmo filme. Ainda hoje repito alimentos, roupas e músicas até esgotar o interesse. Minhas estereotipias são discretas, como mexer nos dedos, arrancar cutículas ou me mexer de um lado para o outro.

6. Hiperfoco

* **Estado de atenção extrema e desregulada, que dificulta a pausa ou percepção para necessidades básicas.**

Quando estou hiperfocada, esqueço de comer, dormir ou ir ao banheiro. Isso acelera projetos, mas também leva ao esgotamento. A interrupção do meu hiperfoco me traz irritabilidade.

8. Necessidade de previsibilidade e rotina

* **Dificuldade em lidar com mudanças e imprevistos.**

Situações novas me deixam ansiosa. Prefiro ambientes previsíveis. Alterações na rotina me exigem uma energia enorme para adaptação, o que me deixa mais esgotada do que o normal no fim do dia.

Entendendo os Níveis de Suporte

O autismo pode ser classificado em três níveis de suporte, de acordo com o grau de autonomia e as necessidades de adaptação social e funcional de cada pessoa. Essa classificação ajuda profissionais e famílias a compreenderem o quanto o indivíduo precisará de apoio em seu cotidiano.

Nível 1

Os sintomas são mais sutis e costuma haver estratégias de adaptação. Mesmo que a pessoa aparente autonomia, o esforço para lidar com as demandas sociais e sensoriais pode levar à exaustão, ansiedade e depressão. É comum que o mascaramento dificulte a identificação precoce.



Nível 2

Há mais dificuldades para lidar com mudanças, iniciar interações sociais ou manter uma rotina flexível. O suporte precisa ser mais frequente, e os interesses restritos tendem a impactar ainda mais a adaptação social e profissional.

Nível 3

Neste nível, a autonomia é significativamente comprometida. A pessoa pode ser não verbal, apresentar deficiência intelectual e depender de suporte contínuo para realizar tarefas básicas do dia a dia. A rigidez comportamental, a dificuldade de comunicação e a necessidade de previsibilidade são intensas.

O autismo em Mulheres

Se ela faz essas coisas, há chances de ser TEA

- Interesses restritos ou hiperfocos, mas socialmente aceitos
- Habilidade precoce de "copiar" comportamentos sociais
- Sensibilidade sensorial
- Preferência por brincadeiras solitárias ou restritas
- Dificuldade em manter amizades de forma duradoura
- Exaustão social
- Camuflagem e disfarce dos seus reais sentimentos
- Comunicação sutilmente insuficiente ou inadequada

Fonte: Thiago Castro e Lygia Pereira (Orgs.) Espectro Autista Feminino: Invisibilidade, Diagnóstico e Perspectivas (2024).



Viés científico ultrapassado

A pesquisa científica foi moldada a partir de perfis masculinos, e com isso, inúmeras meninas autistas cresceram sem diagnóstico. Além do mais, o mascaramento de seus sintomas é algo muito comum, o que faz com que passem anos sendo vistas apenas como tímidas, ansiosas ou sensíveis demais. Por fora, adaptadas; por dentro, adoecidas.

O diagnóstico tardio

Na infância, pessoas do sexo feminino podem ser descritas como maduras para a idade, leitoras vorazes ou extremamente focadas em hobbies específicos. Raramente apresentam estereótipos motores marcantes. Com o passar do tempo e sem o tratamento adequado, o mascaramento leva ao adoecimento mental.



24

A vida Adulta e o indivíduo Autista

Entrar no mundo adulto foi como ser empurrada para dentro de uma piscina sem saber nadar. As habilidades que funcionavam até ali deixaram de ser suficientes. As exigências emocionais, sociais e sensoriais do trabalho começaram a revelar minha vulnerabilidade.

25

Eu sempre quis ser adulta... Até tentaram me avisar, tenho que admitir. Mas o aumento das responsabilidades é inevitável. O fato é que no trabalho eu sempre consegui entregar bons resultados, mas isso vinha (e ainda vem) à custa de esgotamento constante. As interações, os ruídos do ambiente, as pausas forçadas para socialização — tudo acaba exigindo de mim um esforço adicional. Às vezes me faltava energia até para pequenas tarefas.

Com o tempo, aprendi a simular o que chamam de *"inteligência emocional"*. Estava sempre atenta à forma como deveria reagir a um chefe, a um colega, a um cliente. Isso me fazia parecer competente, mas o custo interno era altíssimo. Cada dia exigia um novo esforço de performance. O ambiente de trabalho, que para muitos é só desafiador, para autistas é um campo de testes diário.

O **burnout**¹ se tornou recorrente, não mais um evento isolado. E foi aí que a culpa apareceu. Sentia que havia algo de errado comigo. Tinha inteligência, dedicação, vontade. Mas parecia que os outros lidavam com as demandas com mais naturalidade. Era como se eu estivesse sempre no limite, tentando manter uma fachada funcional.

¹ Estado de exaustão extrema causado por estresse crônico. No autismo pode levar à perda de habilidades, aumento da sensibilidade e necessidade de isolamento.

A performance constante de adaptação às exigências externas não nos permite ter um espaço real para a autorregulação, muito menos para expressar fragilidades sem medo de sermos mal interpretados. Cobrar-se por não sustentar o mesmo ritmo das outras pessoas é muitas vezes inevitável, mas é necessário olhar com mais gentileza para nossa trajetória. Cada limite respeitado é um ato de autocuidado e não de fracasso.



O peso Emocional de sustentar uma Máscara



Receber o diagnóstico me fez olhar para trás e perceber quantas vezes silencieei meus desconfortos achando que todo mundo sentia o mesmo. Mas não sentia. Eu apenas aprendi a esconder melhor. E essa camuflagem, embora funcional por fora, tem um preço alto por dentro.

28

29

Mascarando emoções?

Quem nunca sorriu quando queria chorar? Isso é mascarar as próprias emoções e é um mecanismo necessário para viver em sociedade. A diferença é que no TEA mascarar as emoções (principalmente no nível 1 de suporte e em mulheres) é um padrão nas nossas interações. Esse hábito de mascarar inicia na infância e vai se tornando automático — e exaustivo. É como viver atuando um papel 24 horas por dia.



Como comunicar limites

O uso do cordão do autismo é uma tentativa de validar desconfortos ao mesmo tempo que sinalizamos às pessoas ao redor que precisamos nos autorregular urgentemente através de estereotípias, meltdowns, shutdowns, etc. Pessoalmente, ainda me sinto exposta. Tenho medo de parecer frágil ou de estar me escondendo atrás do diagnóstico. Por isso, ainda uso o cordão apenas em contextos muito específicos de desregulação emocional.

Consequências a longo prazo

Com o tempo, esse comportamento nos faz duvidar dos próprios sentimentos. Começamos a achar que exageramos, que somos frágeis demais, que precisamos aguentar mais, quando na verdade, estamos apenas sobrevivendo sem escutar o próprio corpo. **Quando não somos ensinados a respeitar nossos próprios limites, aprendemos que os limites são permeáveis e permitimos a ultrapassagem deles.**

mascarar é
Sobreviver,
desmascarar é
Existir



Quando o Diagnóstico se torna um Produto

Nos últimos anos, tenho observado um movimento curioso: o crescimento da popularização dos diagnósticos, inclusive os de autismo. De um lado, isso é uma conquista — mais pessoas estão tendo acesso à informação e podendo se reconhecer. De outro, vejo com preocupação a forma como o autismo, e outros transtornos do neurodesenvolvimento, vêm sendo comercializados como rótulos rápidos, prontos para consumo.

Quem pode diagnosticar?

- Psiquiatras
- Psicanalistas
- Neurologistas
- Psicopedagogos
- Psicólogos
- Pediatras
- Clínico Geral

• A Lei nº 12.764/2012 (Berenice Piana) determina que o laudo deve ser feito com base em critérios clínicos definidos pelo DSM ou CID. Na prática, profissionais de medicina com CRM ativo podem assinar um laudo, porém **laudos assinados por especialistas** (psiquiatras, neurologistas, neuropediatras) **têm mais peso e menor chance de serem questionados**, especialmente em processos como BPC, perícias, adaptações escolares, etc.

• Outras especialidades têm uma importância fundamental na detecção ou tratamento mais amplo do TEA, mas para fins legais seus relatórios técnicos são apenas complementares ao laudo redigido pelos especialistas.

Um tema delicado

Sejamos sinceros: alguns profissionais vêm oferecendo diagnósticos em pouquíssimas sessões, baseando-se quase exclusivamente em testes e checklists. Isso não é suficiente. Não estamos fazendo miojo.

Um diagnóstico ético, especialmente em casos multifatoriais como o TEA, exige escuta, tempo e cautela. Também é necessário considerar a interseção com outras condições — TDAH, ansiedade, depressão, altas habilidades, traumas, entre outros.

Ignorar essa complexidade pode levar a diagnósticos imprecisos e, conseqüentemente, a intervenções ineficazes. Estamos falando também de impactos emocionais, familiares, profissionais e até legais.

Colegas de profissão, ponderem as conseqüências de um serviço impreciso. **Pessoas com TEA ou em suspeita do diagnóstico**, procurem o melhor para si, compreendendo sua existência com a maior completude possível. Desta forma um laudo não será um rótulo, mas um caminho para autocompreensão e superação de crises.

Porque você é importante e nosso vínculo também

Nem sempre sei como demonstrar o quanto me importo com quem está ao meu lado. Muitas vezes, o afeto que sinto não transparece em gestos tradicionais, mas ele está lá. Este capítulo é um convite ao diálogo, à escuta mútua e à construção de vínculos mais leves, respeitosos e verdadeiros entre pessoas autistas e neurotípicas. Se você convive com alguém autista — seja como amigo, parente, parceiro ou colega de trabalho — estas orientações podem ajudar a tornar a nossa relação saudável para ambos.

36

37

Seja direto sem ser rude

Fale com clareza. Expressões ambíguas ou indiretas podem ser confusas. Autista ou não, ninguém lê mentes.

Dê tempo e espaço

Nem todo mundo responde de imediato. Precisamos de tempo para processar, descansar e nos reorganizar.

Não se sinta rejeitado com as nossas necessidades

Sinalizar que precisamos de menos contato ou mais silêncio não é rejeição, é auto cuidado.

Não insista em socialização constante

A presença física não é a única forma de estar junto. Estar perto em silêncio também pode ser um gesto de afeto.

Ofereça previsibilidade

Sempre que possível, antecipe mudanças e explique o que vai acontecer. Isso ajuda muito a reduzir a ansiedade.

Evite interpretações precipitadas

Se algo parecer estranho, pergunte com curiosidade e empatia, em vez de julgar.

Pergunte antes de tocar ou interagir intensamente

Toque, cheiros ou sons podem ser aversivos mesmo que não pareçam para você. Respeite o limite que for comunicado.

Valide os desconfortos sensoriais

Mesmo que você não sinta o mesmo, respeite a nossa experiência. O incômodo é real e pode nos desestabilizar.



Não se sinta rejeitado com necessidades diferentes das suas

Sinalizar que precisamos de menos contato ou mais silêncio não é rejeição, é auto cuidado.

Sentimos saudade de uma forma diferente

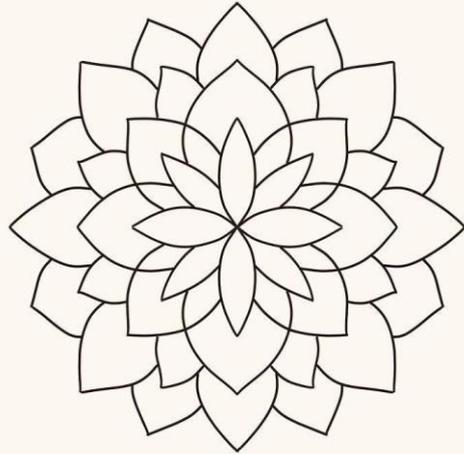
Às vezes, estar ali já nos exige muito. A vontade de estar junto nem sempre aparece como você espera, mas ela existe.



Conviver com alguém autista é uma troca rica — quando há respeito pelas diferenças. E isso vale nos dois sentidos. Que a gente possa se encontrar num ponto onde ambos se sintam inteiros.

Por isso, obrigada por caminhar comigo. Que nossa conexão siga firme, mesmo quando nossas linguagens forem diferentes. Porque nosso vínculo importa — e quero que ele cresça com verdade, não com esforço solitário de uma das partes.

Mandala da resiliência



A lótus encontra um caminho para florescer mesmo submersa na lama. Pinte um espaço da lótus sempre que seu dia for desafiador e ainda assim você conseguiu se esforçar ao máximo (às vezes o esforço pode ser criar coragem para se priorizar). Quando todas as pétalas estiverem cheias, você terá um registro visual de como você floresceu, mesmo nos dias difíceis.



Hanna é graduada em Psicologia (2016) pela Universidade Federal de Pernambuco e graduanda em Design (2025) pela mesma instituição de ensino. Por muito tempo atuou como psicóloga clínica junguiana utilizando a arte como ferramenta terapêutica.

Atualmente, trabalha na média complexidade da assistência social, no Centro de Referência Especializado de Assistência Social (CREAS), empenhando-se na promoção e garantia de direitos para pessoas em situação de vulnerabilidade.

