

UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
Escola Superior de Desenho Industrial

# Gangorra de Emoções

Um jogo para discutir ansiedade

Juliana de Castro Costa

Relatório de Trabalho de Conclusão de Curso  
Orientador: Daniel Portugal  
RIO DE JANEIRO | Novembro de 2020

## **Agradecimentos**

Este projeto marca o fim de um ciclo muito importante na minha formação como profissional e como pessoa também. Só tenho a agradecer a todos aqueles que contribuíram nesse processo e o tornaram tão especial. Obrigada mãe, pai e toda a família, vocês são minha inspiração e sem dúvida meus maiores incentivadores nessa jornada. Obrigada Paraná, por todo o amor e ajuda, este projeto é seu também. Obrigada amigas e amigos de longa data, por me acompanharem há tantos anos e com tanto carinho. Obrigada amigos novos, que se aproximaram durante o processo e acreditaram em seu potencial. À equipe da Lapa, obrigada pela confiança no meu trabalho. Obrigada turma 52, vocês foram a melhor companhia de graduação que eu poderia pedir. Vou levar para sempre as histórias que colecionamos ao longo desses 6 anos de Esdi. Obrigada a todos os professores, em especial Daniel, que me orientou com muito cuidado e paciência. Minhas amigas de orientação, Ju e Andrea, obrigada pela parceria e por construir esse projeto junto comigo. E obrigada a Deus, ao universo e todas as forças que conspiraram para que eu esteja aqui hoje, comemorando essa conquista.

# Sumário

## I. Introdução

## II. Pesquisa

1. Perspectivas teóricas sobre ansiedade
2. Ansiedade na mídia

## III. Direcionamento

3. Diretrizes projetuais gerais
4. Diretrizes projetuais específicas
5. Referências visuais

## IV. Resultado

6. Nome e identidade visual
7. Dinâmica do jogo
8. Componentes do jogo
9. Manual

## V. Processo criativo

10. Prototipagem e testes da dinâmica
11. Rascunhos e evoluções

## VI. Encerramento

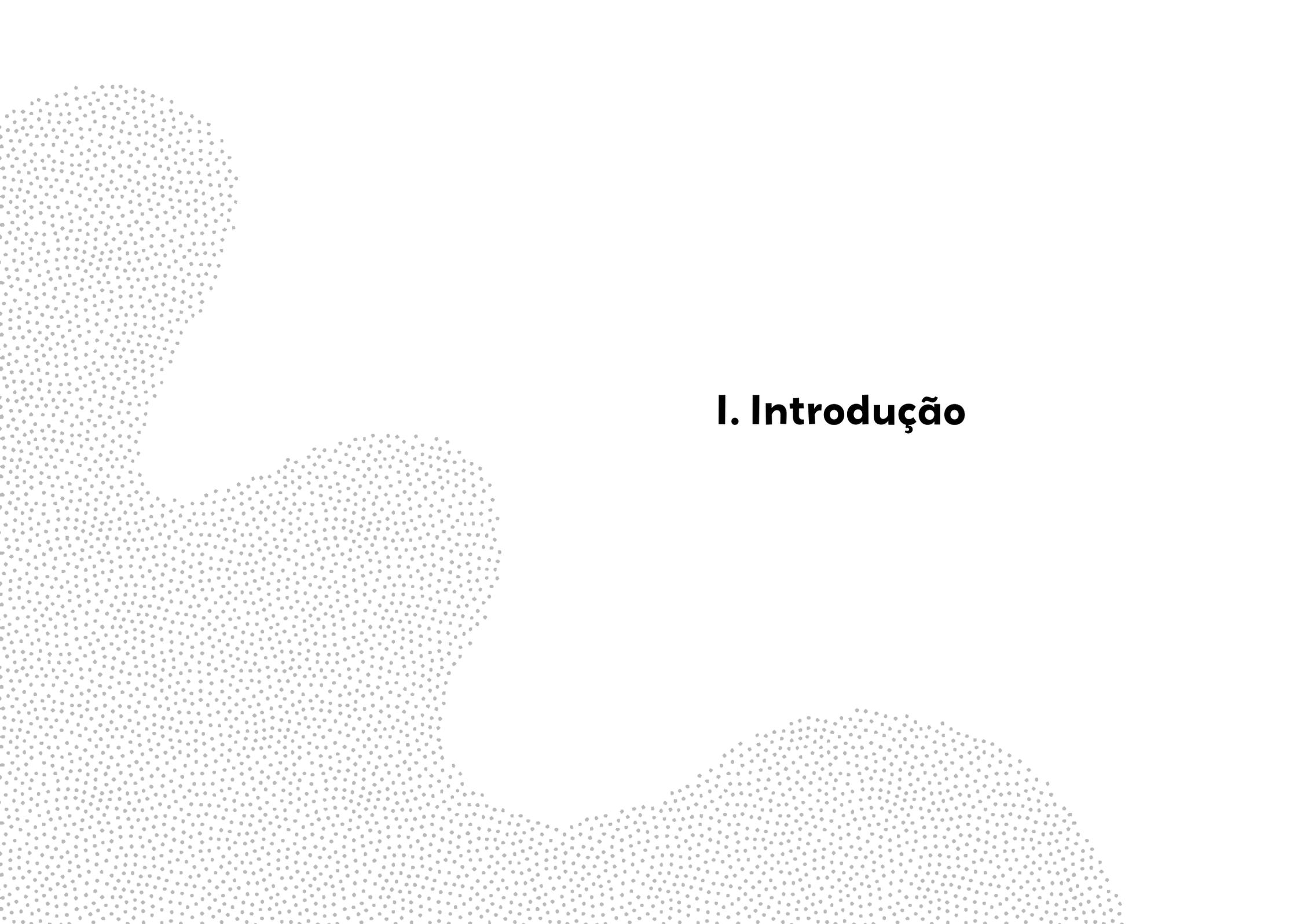
12. Considerações finais
13. Desdobramentos

## VII. Referências

14. Referências projetuais
15. Outras referências

## VIII. Anexos

16. Dinâmica parcial do jogo



# I. Introdução

## Introdução

---

Este projeto de conclusão de curso visa impactar a vida de pessoas que convivem com as sensações da ansiedade em diferentes escalas. O projeto partiu da motivação pessoal de criar algo que pudesse ser útil para mim, meus amigos, familiares e outras tantas pessoas que se identificam com o tema.

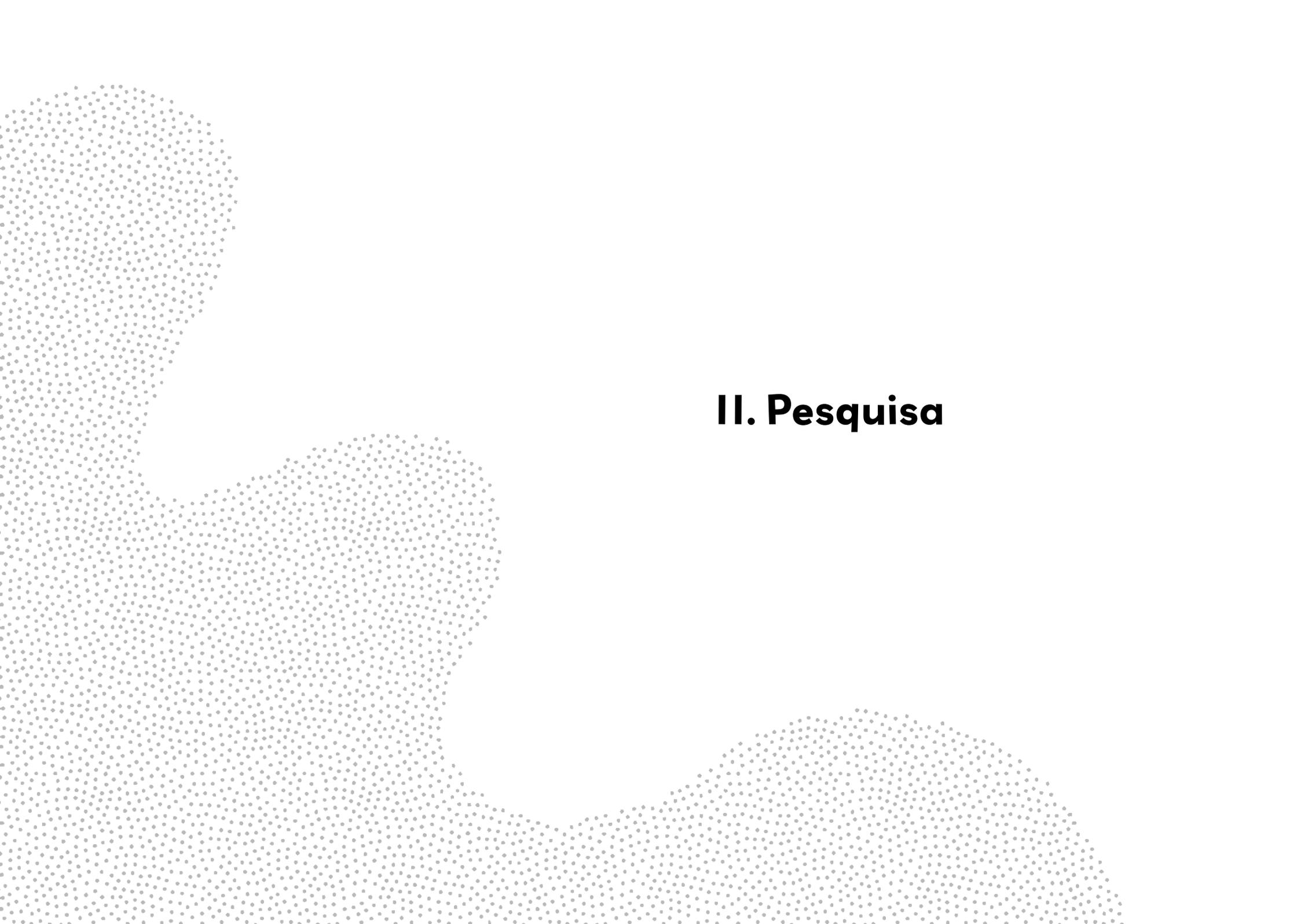
O Brasil, segundo a Organização Mundial de Saúde, é o país que lidera o ranking com a mais alta taxa de pessoas com transtornos de ansiedade do mundo. De acordo com o relatório, 9,3% da população era afetada pelo problema em 2017. Grandes veículos de informação divulgaram os dados como reflexo de uma “epidemia de ansiedade”. O assunto foi relacionado ao estilo de vida do brasileiro, à economia do país, a ritmos intensos de trabalho, à era digital, entre outros. Se essas notícias fossem divulgadas hoje, em 2020, provavelmente citariam também como a pandemia de Covid-19 e seus impactos estariam ligadas ao assunto.

Para estruturar meu projeto, foi preciso entender diferentes compreensões sobre a ansiedade e que, ao projetar algo relacionado a ela, eu também também estou aderindo a certa perspectiva desse assunto tão complexo. Em um primeiro momento, a definição da natureza do artefato a ser projetado foi deixada propositalmente em aberto, considerando que as diretrizes orientadoras dessa escolha tomarão como base a pesquisa. Esta, por sua vez, foi

crucial para a definição posterior deste projeto como um instrumento de auto-reflexão, estimulando a discussão da ansiedade de forma leve.

O processo projetual foi organizado a partir de quatro etapas: imersão, análise e síntese, ideação e prototipação, como proposto por Vianna e colaboradores (2012) no livro *Design Thinking: Inovação em Negócios*.

Durante a imersão, me dediquei a pesquisar diferentes perspectivas teóricas sobre a ansiedade, e também de como ela é abordada em diversas mídias, para entender mais a fundo o campo em que o projeto seria inserido. Em seguida, veio a fase de análise e síntese, determinante para entender que caminhos e objetivos escolheria para o projeto e definir as diretrizes projetuais que guiaram a ideação. Essa etapa, por sua vez, concentrou esforços criativos em busca de garantir que os objetivos definidos fossem atendidos da melhor maneira possível. Ideias listadas, parti para a prototipagem: fase essencial para a construção e aprimoramento do produto proposto.



## **II. Pesquisa**

## Pesquisa

---

A questão da ansiedade é discutida por campos teóricos variados, como a psiquiatria (medicina), a psicologia e a filosofia, além de ter ganhado destaque, nas últimas décadas, em veículos da grande mídia como revistas, filmes, jogos e programas de televisão. O objetivo desta fase foi, portanto, investigar os pontos de contato e os quesitos divergentes entre essas abordagens, para ter uma visão mais ampla sobre o assunto e, futuramente, definir as diretrizes do projeto com mais propriedade.

## 1. Perspectivas teóricas sobre ansiedade

---

Para esta primeira fase de pesquisa, selecionei 3 perspectivas teóricas distintas, que discutem sensações de ansiedade, para explorar: a perspectiva médica, o pensamento existencial e a psicanálise. Ao longo da investigação, busquei me aprofundar melhor em cada uma, entendendo como elas se relacionam com o tema e como isso poderia ser traduzido em meu projeto. Esta fase poderia contemplar também outras perspectivas além das 3 escolhidas, mas entendi que para os fins de desenvolvimento deste projeto e dado o tempo destinado a esta etapa, seria preferível focar em apenas 3 abordagens, uma vez que essas já me forneceriam entendimentos bem distintos sobre o assunto.

Ao iniciar a pesquisa preliminar, percebi que a abordagem da medicina é a mais recorrente nas discussões sobre ansiedade, usada como referência em textos de páginas, blogs, portais sobre saúde mental, revistas etc.

Existem alguns materiais de apoio na área médica que propõem classificações, sintomas e diagnósticos para auxiliar no estudo e tratamento de doenças, como o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais. Feito pela Associação Americana de Psiquiatria para definir como deve ser feito o diagnóstico de transtornos mentais, o DSM V (quinta edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais) é referência para médicos, psicólogos e terapeutas ocupacionais. Em sua versão mais re-

cente, o manual dedica uma seção para o que categoriza como “transtornos de ansiedade” e faz uso de linguagem técnica e objetiva (mas de fácil compreensão) para discutir o tema, tratando da questão a partir da ideia de patologia (como uma doença com sintomas especificados e tratamento a partir de terapia e/ou medicamentos).

Segundo o DSM, a ansiedade é uma emoção normal e de função adaptativa do ser humano, como o medo ou a raiva, mas a partir do momento em que suas reações tornam-se “excessivas ou prolongadas”, categoriza-se um distúrbio/transtorno que pode se manifestar de diversas maneiras.

*Os transtornos de ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse, por serem persistentes (p. ex., em geral durando seis meses ou mais), embora o critério para a duração seja tido como um guia geral, com a possibilidade de algum grau de flexibilidade, sendo às vezes de duração mais curta em crianças (como no transtorno de ansiedade de separação e no mutismo seletivo). (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 233).*

Os transtornos de ansiedade, portanto, diferem de outras reações tidas como normais à medida que persistem por um período além do considerado apropriado para o desenvolvimento supostamente saudável do ser humano. O DSM defende que cabe ao clínico (profissional da saúde), então, analisar cada caso considerando seus fatores contextuais e culturais, para entender quando o medo ou a ansiedade devem ser considerados patológicos.

*Como os indivíduos com transtornos de ansiedade em geral superestimam o perigo nas situações que temem ou evitam, a determinação primária do quanto o medo ou a ansiedade são excessivos ou fora de proporção é feita pelo clínico, levando em conta fatores contextuais culturais. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 233).*

O material propõe que a grande categoria “transtornos de ansiedade” seja dividida também em transtornos distintos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos, somados a perturbações comportamentais relacionadas.

*Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim, embora os transtornos de ansiedade tendam a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados*

*e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados. (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 233).*

O DSM V traz 11 categorias de transtornos de ansiedade, cada uma com seus critérios diagnósticos, fatores de risco, prováveis comorbidades, entre outras informações. São elas:

- Transtorno de Ansiedade de Separação
- Mutismo Seletivo
- Fobia Específica
- Transtorno de Ansiedade Social (Fobia Social)
- Transtorno de Pânico
- Agorafobia
- Transtorno de Ansiedade Generalizada
- Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/ Medicamento
- Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica
- Outro Transtorno de Ansiedade Especificado
- Transtorno de Ansiedade Não Especificado

Como sintomas principais, o manual aponta a preocupação persistente e excessiva acerca de domínios que o indivíduo encontra dificuldade em controlar. Destaca também a presença dos sintomas físicos, como inquietação, fadigabilidade, dificuldade de concentração, irritabilidade, tensão muscular e perturbação do sono.

É interessante perceber que embora esta forma de olhar a ansiedade aparente ser mais categórica e taxativa, ela

também compreende que nem sempre é possível enquadrar todos os casos em categorias bem definidas (por isso contempla também definições como “Outro Transtorno de Ansiedade Especificado” e “Transtorno de Ansiedade Não Especificado”) e defende que o diagnóstico deve ser feito pelo clínico, considerando o contexto em que o paciente está inserido. Também chama a atenção o fato de cada categoria possuir um código específico que os profissionais da saúde utilizam ao diagnosticar o paciente.

Para dar continuidade aos estudos, pesquisei alguns trabalhos sobre a ansiedade que assumiam um pensamento existencial. A corrente filosófica conhecida como “existencialismo” não acredita que exista uma essência anterior que determine o homem e suas escolhas. Sendo assim, o homem é considerado livre e constrói sua essência ao longo de sua existência, a partir de suas escolhas.

*Se a condição humana é esta, então o homem vive numa angústia existencial. Ter de escolher a todo instante é angustiante, pois cada escolha irá refletir diretamente no que se é. A angústia é o reflexo da liberdade humana, dessa ampla possibilidade de escolher e ser responsável por cada escolha. (CELETI, 2019).*

Seguindo este pensamento, os sofrimentos existenciais, marcados pela angústia<sup>1</sup>, são então inerentes à existência

---

<sup>1</sup> Angústia não é necessariamente sinônimo de ansiedade, apesar da proximidade desses dois termos. Essa relação é explorada nos parágrafos seguintes do texto.

humana e, sem eles não há realizações. Por isso, no pensamento existencial, a angústia não é vista como uma doença e sim algo particular da condição humana.

Para Dantas e colaboradores (2009), as noções existenciais costumam ser discutidas frente à ideia de um mundo paudado pela técnica, ciência e racionalização (forma como os autores descrevem o mundo contemporâneo). O estudo defende que quanto mais caminha-se para resoluções “técnicas” e “calculantes” acerca dos aspectos da vida contemporânea, maior o sentimento incômodo causado por aquilo que não se pode nivelar. A angústia humana insistiria em emergir mesmo que tudo parecesse calculado e teria assim o papel de abrir novas possibilidades, de ampliar os horizontes. Uma espécie de meditação guiada pela angústia perante a uma existência trágica e finita poderia conduzir o homem a uma relação mais livre com a era da técnica.

*Essa liberdade se assemelha àquela de um homem que ‘supera’ sua dor no sentido em que, longe de dela se desfazer ou de esquecê-la, ele a habita (HEIDEGGER, 1976, p. 144 apud DANTAS et al, 2009, p. 4).*

Este ponto de vista, portanto, critica a noção de que a angústia precisa ser evitada, negada e afastada, defendendo que ela é uma sinalização do ser humano como ser ques-

tionador e reflexivo acerca de sua própria existência. A noção de renúncia à pretensão de tudo controlar é definida por Heidegger como “serenidade”.

A ideia de angústia muitas vezes caminha lado a lado com a ideia de ansiedade, e por vezes os termos são usados como sinônimos, embora seja possível também diferenciá-los. Angústia pode se referir a algo mais amplo e profundo, mais significativo existencialmente, do que a ansiedade cotidiana, de certo modo vinculada a acontecimentos e objetos particulares. Seja como for, ansiedade e angústia estão ligadas a sentimentos de inquietação do ser humano, e o que queremos apontar, no momento, é como o pensamento existencial bate de frente com as noções patologizadoras desses sentimentos, tais como as analisadas anteriormente no texto do DSM. O artigo analisado critica o cotidiano caracterizado pela busca de um bem-estar humano dependente de saberes técnicos e de uma angústia aliviada por medicamentos. Ele defende ser impossível neutralizar ou abolir algo intrínseco à existência humana.

*Não há ocupação ou droga alguma capaz de libertar da angústia, pois a busca compulsiva de ocupações e medicações já é sempre sintoma e nunca solução do fenômeno da angústia. É a escuta e a habitação na própria angústia que podem despertá-la enquanto disposição afetiva fundamental para se interrogar sobre o sentido da existência. (DANTAS et al, 2009, p. 7).*

Buscando uma terceira compreensão do assunto, cheguei à psicanálise, e foi possível perceber que a ansiedade sob

essa perspectiva é bastante complexa. Sua compreensão teórica passou por diversas transformações ao longo dos anos, perceptíveis nas obras de Freud, onde o autor muda sua concepção acerca do tema e reformula seus próprios conceitos com o passar dos anos.

Segundo Goldgrub, a primeira teoria de Freud (apresentada em “Ansiedade e Vida Instintual”) caracteriza a ansiedade como uma resposta do sistema nervoso autônomo a um evento importante, de modo a preparar o organismo para a ação. A primeira manifestação disso seria o momento do nascimento, onde os efeitos sobre o coração e a respiração característicos da ansiedade constituem uma reação exclusivamente fisiológica para o ponto de vista psicanalista.

É a partir da constituição do ego, com a aquisição da linguagem nos anos seguintes de vida, que as manifestações da ansiedade passam a ser desencadeadas pela interpretação de cada um, podendo assim ser categorizadas pelo autor em dois tipos: realística e neurótica. A primeira seria uma resposta adaptativa responsável por preparar o organismo para o perigo, partindo de um objeto ou situação identificável. A segunda, por sua vez, partiria de uma motivação inconsciente, podendo ser dividida em: livremente flutuante, fobias e histeria.

Essa primeira teoria de Freud sobre a ansiedade estaria relacionada com uma retenção de libido, como ressalta Goldgrub:

*A hipótese anterior, desenvolvida no texto de 1916 sobre a ansiedade, é que a ansiedade se deveria à retenção de libido, ou seja, à falta de “descarga adequada” (“satisfação”) da libido. Assim, as expectativas não concretizadas (quer de natureza sexual ou afetiva, como no caso da criança que se vê diante de estranhos e se sente ameaçada pela ausência da(s) pessoa(s) que representam segurança e proteção), se transformariam em ansiedade (GOLDBURG, 2010, p. 14).*

Em sua segunda teoria, Freud propõe uma relação de causa/consequência diferente. Na primeira teoria, a ansiedade deriva de uma repressão consciente, uma expectativa não consumada (da libido que não encontra a satisfação buscada). A segunda, por sua vez, sinaliza que a ansiedade seria a causa do recalque, que acontece de forma inconsciente, e não o contrário.

*A segunda teoria da ansiedade leva à conclusão de que aquilo que se teme é a própria libido, cujas primeiras manifestações se expressam pela exigência de exclusividade amorosa em relação às figuras parentais, quadro que pertence à situação edipiana (GOLDBURG, 2010, p.17).*

Posteriormente, Freud também faz a ligação da ansiedade com os processos de constituição do sujeito, a formação do ego e do superego, e assim expande ainda mais sua teoria. A formação da ansiedade seria então a consequência

de um conflito interno, das relações do ego com três interlocutores: id, superego e realidade, resultando respectivamente em três categorias estudadas pela psicanálise até hoje: ansiedade neurótica, moral e realista.

A ansiedade neurótica é descrita como uma antecipação de circunstâncias que são reais apenas dentro da mente e que, portanto, não existem fora dela. Esta manifestação está diretamente relacionada ao id, a seus desejos inibidos, e aos medos trazidos da infância em forma de traumas não processados.

A ansiedade moral é a angústia gerada pela influência do superego, instância moral responsável pela vigilância e a disciplina. Esta categoria está relacionada às obrigações inconscientes que circundam a mente, como por exemplo o medo do fracasso, a vergonha ou a punição.

A ansiedade realista, por fim, é motivada por algo objetivo e real. Uma reação de defesa frente a um medo, que incita o indivíduo a fugir do que lhe faz mal. Essa categoria se assemelha à noção de ansiedade e medo adaptativos discutidos no início deste texto, que seriam inerentes ao ser humano.

Ao final deste estudo, pude perceber que a ansiedade é um tema amplo, complexo e cuja teoria se encontra em constante transformação. Foi interessante notar que o assunto pode ser discutido sob diversos olhares e o quanto diferente a definição de ansiedade pode ser, dependendo de qual olhar assumimos.

O que no pensamento existencial é um impulso que move o ser humano a buscar novas possibilidades e que, por isso, não deve ser inibido, para a medicina psiquiátrica pode caracterizar-se como um transtorno, e cujos sintomas devem ser controlados a partir de terapia (medicamentosa ou não). A psicanálise, por sua vez, aparenta estar mais interessada na compreensão da origem da ansiedade nos traumas herdados da infância, mas isso também só pode ser feito a partir do momento que se entende a situação presente do indivíduo.

## 2. Ansiedade na mídia

---

Aqui reuni alguns projetos que discutem ansiedade na mídia atual e busquei entender quais seus posicionamentos, objetivos, suas linguagens e estéticas. Uma de minhas principais preocupações ao selecionar estes exemplos foi garantir que fossem contemplados diferentes formatos e veículos, para que, a partir de um panorama amplo de como a questão da ansiedade vem sendo incorporada em projetos, pudesse definir com maior qualidade como este também incorporaria o tema. Considerando também a fundamentação teórica da fase anterior, foi interessante pensar como cada obra analisada nesta seção se relaciona com as perspectivas exploradas anteriormente.



### **How to Cope With Anxiety**

Olivia Remes | Palestra no evento TEDxUHasselt

Nesta palestra, Olivia Remes, estudante de PhD da Universidade de Cambridge, compartilha sua visão sobre a ansiedade (abordando a questão como um transtorno mental, que afeta 1 a cada 14 pessoas no mundo) e aponta alguns mecanismos para administrar esse problema, considerado por ela uma questão de saúde. Ao longo de sua fala, ela utiliza dados de pesquisas para argumentar que tratamentos como medicação apresentam altas taxas de recaídas quando a questão é a ansiedade e reforça a importância de mobilizarmos forças em nós mesmos, modificando nossas estratégias de lidar com os problemas da ansiedade, independente de medicamentos. Olivia enfatiza que o caminho para ela está na mudança em como enxergamos e lidamos com o problema. Defende que se nos permitirmos acreditar que o que acontece na vida é abrangente, relevante e administrável, podemos, de forma significativa, diminuir o risco de desenvolver transtornos de ansiedade.

É interessante notar que Olivia Remes vêm de um cenário de pesquisa acadêmica na área da saúde e deixa claro no início da palestra que entende a ansiedade como um transtorno, assim como no texto do DSM V. O que me chama a atenção aqui é como ela não defende o uso de medicamentos para tratamento desta questão, embora a considere como um problema de saúde. Suas soluções estão mais pautadas numa mudança na forma como encaramos as situações que nos despertam ansiedade. Essa abordagem de compreender a presença da ansiedade, não buscando suprimi-la mas de administrá-la a partir de mudanças de pensamento, ao meu ver, se assemelha também ao que foi discutido pelo viés existencial.



### **Living With Anxiety**

Kat Napiorkowska | Curta-metragem

Trata-se de uma narrativa a partir do ponto de vista de uma jovem que sofre com os efeitos da ansiedade, mostrando como ela se manifesta em pequenas atividades do dia-a-dia. São exploradas as sensações físicas e os pensamentos da jovem, por meio de sons, imagens e relatos pessoais. O curta já parte do pressuposto de que a personagem foi diagnosticada com transtorno de ansiedade generalizada (TAG), uma das categorias de transtornos de ansiedade presentes no DSM V, então percebemos que neste caso a ansiedade é tida como uma patologia. Essa visão é reforçada após uma cena de crise, quando a jovem toma um medicamento e os efeitos da crise de ansiedade vão então diminuindo, até que somem.

Achei interessante destacar o trecho em que a jovem relata que tudo isso acontece com ela regularmente e ninguém sabe. A personagem escolhe esconder os efeitos

que a ansiedade tem sobre ela, o que considera como fraqueza, por receio de ser julgada. Muitos espectadores, em comentários sobre o vídeo, relataram sentir o mesmo medo de julgamento e a dificuldade de compreensão por parte de pessoas que não vivenciam situações como essas. Outra questão levantada nos comentários foi acerca da visão estigmatizada que muitas pessoas tem sobre transtornos mentais e como isso afeta diretamente aqueles que se entendem como portadores destas patologias. A seguir estão alguns dos comentários relacionados a essas questões.

J. P. 2 anos atrás

"All they see is someone who indulges in self pity, they think I am lazy and rude."  
Relate.

Em83 1 ano atrás

I'm starting to realize how much I've been hurting my friend for not knowing how they really felt whenever I jokingly call them lazy or odd for not wanting to go with us to an activity at our college campus. I guess it's time for me to investigate so I'm able to do more good than harm. Thank you for making this video



## Anxiety, explained

### **Explicando a Mente, Episódio 3: Ansiedade**

Netflix + Vox | Série Documental

A série traz relatos de um psicólogo, um neurocientista e de pessoas que se enxergam como ansiosas para apresentar o assunto. Parte do ponto de vista de que a ansiedade pode caracterizar um transtorno dependendo do caso e traz diversos dados de pesquisas e referências de estudos acadêmicos para discutir o tema.

O mini-documentário entende que a ansiedade surge como uma sensação adaptativa a situações de perigo, como um javali que avista um leão na savana e seu corpo o prepara para correr ou lutar para sobreviver. Essa descrição se assemelha bastante com a de ansiedade realista proposta por Freud (ver item 2.1). As sensações físicas experimentadas pelo javali são então comparadas às de um indivíduo durante uma crise de ansiedade, mas o que aconteceria hoje é esses efeitos seriam disparados a partir

de contas, trânsito, trabalho... situações nas quais o corpo não precisa se preparar para lutar ou correr. “Quando a ansiedade começa a atrapalhar sua vida, é então que ela vira um transtorno de ansiedade”, diz o psicólogo. Assumindo então que existem transtornos de ansiedade, a série discute suas diferentes categorias, fatores ligados a possíveis causas e tratamentos, bem como descrito no DSM V.

Comenta também as possíveis origens da ansiedade e porque ela se manifesta de maneira mais intensa em algumas pessoas e em outras não, sempre mostrando resultados de estudos sobre cada possibilidade. As opções são de que a ansiedade pode ser herdada geneticamente, pode ser ocasionada por um desequilíbrio químico no cérebro ou sua origem pode estar ligada a experiências traumáticas (esta última alternativa é parecida com o que Freud defende como ansiedade neurótica, traumas não processados que guardamos da infância e vêm a afetar nossa vida adulta).

O episódio também questiona a comum colocação de que estaríamos vivendo uma “epidemia de ansiedade”. “É difícil dizer se a ansiedade está mesmo aumentando porque a forma como a definimos e estudamos está em constante transformação”, diz o neurocientista. Talvez os índices de pessoas que apresentam as características tidas como transtornos de ansiedade sempre tenham sido altos, só que menos pessoas compreendiam a ansiedade dessa forma e, conseqüentemente, menos casos eram documentados. Como estudado anteriormente, existem diversas abordagens e definições possíveis para o assunto. A ansiedade pode ser vista com uma condição humana

para novas possibilidades, como no existencialismo. Pode ser vista também como resultado de sentimentos reprimidos e conflitos internos, como na psicanálise. Isso fora outras correntes de pensamento. Ao assumirmos a presença de uma “epidemia de ansiedade”, estaríamos assumindo como verdade apenas a noção de ansiedade como patologia.

Por fim, a série mostra como diferentes pessoas encontraram diferentes caminhos para lidar com os efeitos de suas ansiedades. Alguns utilizam medicamentos, outros técnicas de exposição às situações que lhes causam ansiedade, alguns fazem terapia com psicólogos, outros fazem combinações de duas ou mais destas alternativas, etc. “Tratar a ansiedade tem mais a ver com aprender como vivenciar a ansiedade”, diz o psicólogo. Este trecho me lembrou a palestra da pesquisadora Olivia Remes, mas um pouco menos restritivo, contemplando a individualidade de cada caso. Para alguns a melhor forma de conviver com a ansiedade possa ser através de remédios, para outros através de técnicas de meditação, para outros um acompanhamento com psicólogo. E tudo bem, desde que funcione para eles.

MUITAS VEZES SOMOS ESTIMULADOS SOCIALMENTE A NÃO CUIDAR DA SAÚDE MENTAL



VIVEMOS NUMA SOCIEDADE QUE TORNOU CUIDAR DE SI MESMO COISA DE GENTE RICA E NOS DIVIDIU ENTÃO "GENTE FITNESS" E GENTE NORMAL



ALÉM DE TUDO, DEMONIZAMOS CULTURALMENTE A TENTATIVA DE SER SAUDÁVEL:



NÃO TENHA VERGONHA DE CUIDAR DE VOCÊ.

COMER SAUDÁVEL NÃO PODE SER COISA DE GENTE RICA.

CUIDAR DA SAÚDE MENTAL PRECISA SER ALGO NORMALIZADO.

NÃO TENHA VERGONHA DE SE AMAR E SE TRATAR BEM.

NENHUMA DAS PESSOAS QUE TE JULGAM VÃO CUIDAR DA SUA SAÚDE POR VOCÊ.

com transtorno de ansiedade generalizada (TAG). Lila encoraja pessoas que passam por situações similares à dela a procurar a ajuda de profissionais da saúde, como psicólogos e psiquiatras, em busca de tratamento. Embora seu ponto de vista sobre a ansiedade seja o de uma patologia, se assemelhando à visão do DSM, ela não busca explicar o assunto com linguagem técnica, mas sim criar uma identificação com seu público através de cenas do cotidiano. Os traços são simples e as cores costumam ser tons frios. A ilustradora lançou em 2020 uma coletânea com alguns de seus trabalhos chamada "Manual do Autocuidado".

**@colorilas**

Lila Cruz | Ilustrações e tirinhas

O perfil da ilustradora Lila Cruz no Instagram discute frequentemente o tema da ansiedade e do autocuidado de maneira leve, descontraída e acessível. A personagem principal das tirinhas é uma jovem engraçada e divertida, que conta suas experiências e dicas sobre saúde mental através de situações do dia a dia, inspiradas em relatos pessoais de Lila. Em suas tirinhas, a ilustradora se refere à ansiedade como transtorno e se define como uma pessoa

## TAKE A MINUTE...



TO NOTICE WHAT'S GOING ON WITH YOU & THOSE AROUND YOU.



TO REACH OUT IF YOU NOTICE ANYTHING'S DIFFERENT & START A CONVERSATION.



TO FIND OUT WHAT HELP IS AVAILABLE TO YOU & OTHERS.

**@theofficialsadghostclub**

Ilustrações e tirinhas

O Sad Ghost Club é um perfil que compartilha histórias abordando diferentes aspectos da saúde mental, como eles mesmos descrevem, “os bons e os ruins também”. Em sua página no Instagram são compartilhadas tirinhas e ilustrações com o personagem do fantasma e suas experiências. As ilustrações são simples e possuem um tom sóbrio, em alguns casos melancólico.

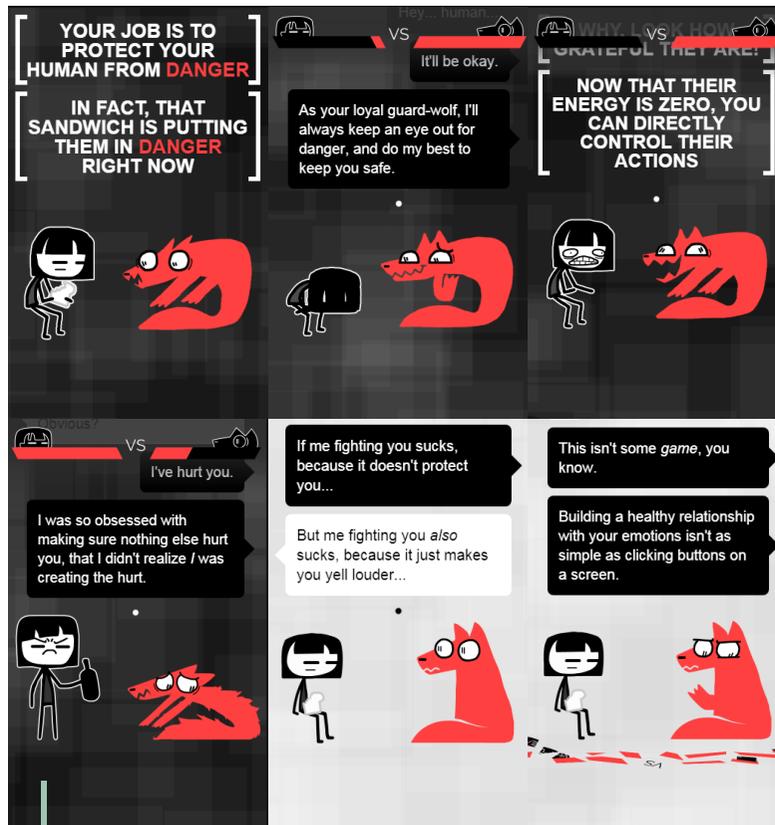
Suas tirinhas não mencionam a ansiedade como transtorno, optando por abordar as sensações de ansiedade, medo, solidão, entre outras, como sensações com as quais qualquer um se depara e tem que lidar eventualmente, estimulando um cuidado com a saúde mental sem rótulos. É interessante notar como essa abordagem consegue engajar públicos distintos: aqueles que se identificam como pessoas com transtornos de ansiedade e também pessoas que não se consideram em tal grupo, ou não compreendem a ansiedade a partir deste viés, mas conseguem se identificar com as situações vividas pelo fantasma e relacioná-las com suas próprias experiências.



## **Anxy** Revista

A revista Anxy tem como objetivo quebrar o estigma que envolve o cuidado com a saúde mental e faz isso através de seus textos, da arte e do design. Cada edição é focada em um tema (raiva, limites, masculinidade...) e nelas é possível encontrar entrevistas, crônicas, narrativas visuais, além de recomendações de outros materiais para ler, ouvir e assistir. Não se trata de uma revista científica ou um manual de auto-ajuda. A Anxy acredita que muitas pessoas escondem seus sentimentos em relação a ansiedade e outros aspectos relacionados à saúde mental e que isso não deve permanecer assim. O objetivo da revista não é ensinar como resolver um problema, mas sim promover uma normalização da discussão da saúde mental fora da esfe-

ra médica e nos espaços criativos. Segundo a criadora, a iniciativa busca conversar sobre ansiedade através da vulnerabilidade e da criatividade, uma vez que ela considera essa abordagem de comunicação mais efetiva do que as focadas em patologias. O projeto editorial é visualmente atrativo, utilizando cores vivas, diferentes tipografias, fotografias, colagens e ilustrações. O time de colaboradores conta também com profissionais da saúde mental, que guiam a produção de conteúdo acerca de temas específicos.



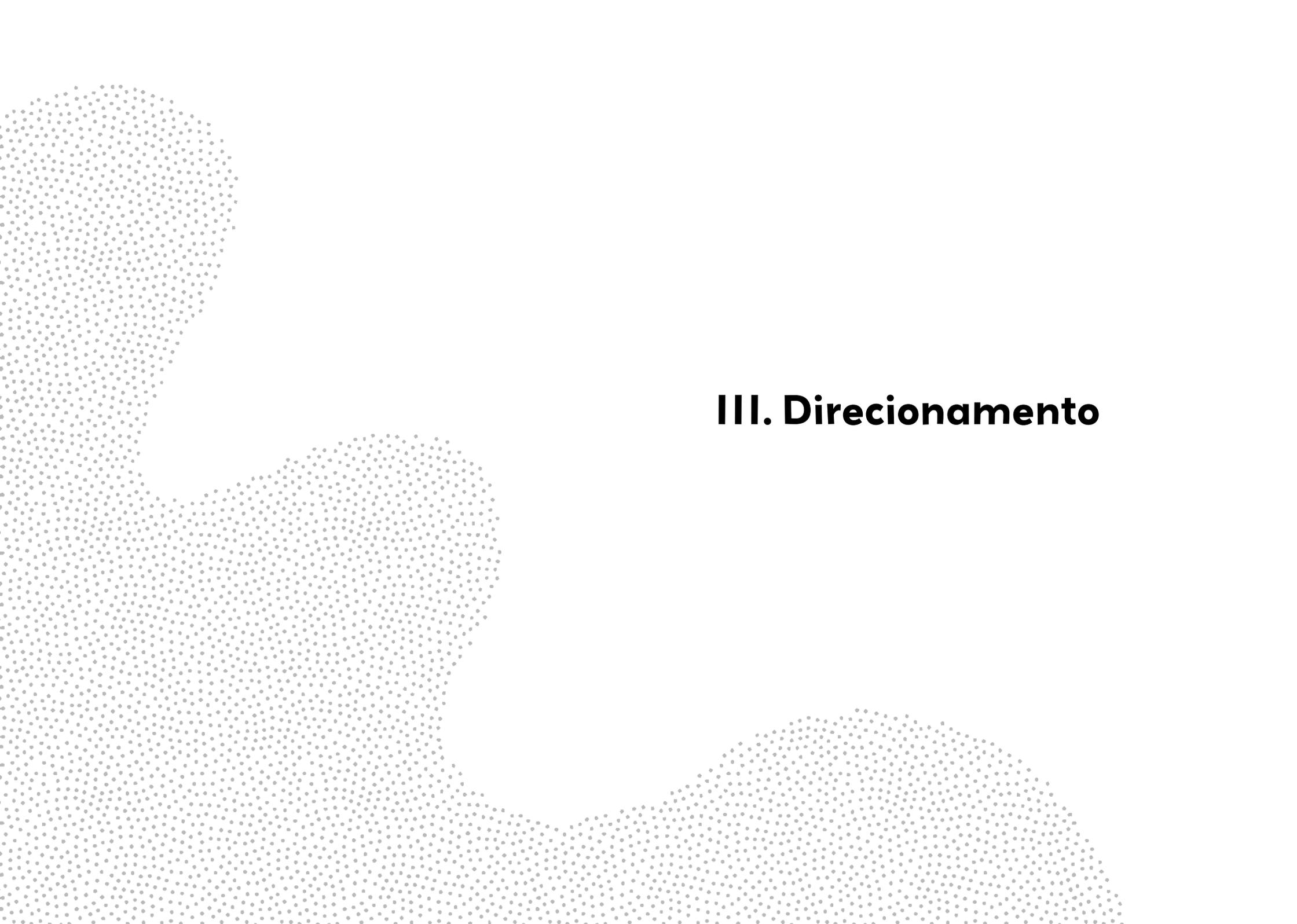
### Adventures With Anxiety

Nicky Case & Monplaisir | Jogo / Narrativa interativa

O jogo, com aproximadamente 30 minutos de duração, nos coloca no lugar da ansiedade, representada por lobo vermelho que vive na cabeça da personagem principal. Esta é considerada uma narrativa interativa, uma vez que fazemos escolhas ao longo do jogo. O lobo tem a função de proteger sua humana, mas na maioria das vezes ele

acaba analisando demais cada detalhe e entrando em pânico com situações que não representam um perigo real para a personagem. As intenções do lobo são boas, mas ele acaba levando sua humana a exaustão diversas vezes e o relacionamento entre eles não é bom. Após situações onde a personagem tentou fugir ou suprimir a ansiedade não darem certo, os dois encontram um caminho para um convívio mais saudável: reconhecer que a ansiedade (o lobo) está lá e, a partir disso, entender qual a melhor maneira de conviver com ela, ao invés de fugir ou lutar. O jogo é graficamente simples, com poucos cenários e animações, e ao final oferece o link para uma página com inúmeras informações acerca do tema (números, sites, organizações, grupos de apoio...) para que pessoas que também se identifiquem com as situações da personagem possam encontrar caminhos para entender e conviver melhor com sua ansiedade.

Em nenhum momento a ansiedade é tida como uma doença. O lobo sempre está lá na cabeça da menina, como se a ansiedade fosse algo intrínseco a ela, e também são mostrados outros personagens com seus próprios "lobos", como se todos experimentassem a sensação de ansiedade em determinado momento.



### **III. Direcionamento**

### 3. Diretrizes projetuais gerais

---

A pesquisa apresentada no capítulo anterior serviu como base para uma melhor compreensão do tema escolhido e permitiu encontrar caminhos para desdobrá-lo. Assim, definimos as diretrizes projetuais necessárias para a elaboração de uma proposta relevante.

Uma percepção resultante do trabalho de pesquisa foi a de que todas as pessoas, eventualmente, se deparam com situações que lhes causam ansiedade. Tal percepção dialoga com o pensamento existencial, para o qual há uma angústia intrínseca ao ser humano. Percebo também que a ansiedade se manifesta de maneiras diversas em cada indivíduo, em uns mais, em outros menos. Em uns é frequente, em outros esporádica. Em uns seus efeitos têm caráter impeditivo (as impedem de realizar tarefas que gostariam), em outros não. Compreendo que existem diferentes graus e gostaria de desenvolver algo que incentive as pessoas a perceberem essas complexidades também.

Tendo isso em mente, a primeira diretriz foi a de atuar criando uma abertura para estimular diálogos pautados na busca por um convívio saudável com a ansiedade. Através da pesquisa, pude perceber o quanto muitas pessoas, a despeito de suas definições de ansiedade, sentem seus efeitos e procuram escondê-los de pessoas próximas, por medo de não serem compreendidas, serem vistas como fracas etc. Acredito que abrir o diálogo acerca do tema é um caminho para que essas pessoas percebam que não

estão sozinhas e, além disso, aquelas que não se vêem tão afetadas pela ansiedade poderão entender melhor as situações pelas quais seus amigos, colegas de trabalho, familiares ou conhecidos podem estar passando por.

A segunda diretriz traçada foi a de que o projeto resulte em um artefato que funcione como um instrumento de auto-reflexão, incentivando as pessoas a questionarem a maneira como estão se relacionando com a ansiedade e se existem outros caminhos. Considero interessante propor que a relação com a ansiedade não deve ser um cabo de guerra, onde vence o mais forte, mas sim uma busca por um lugar de equilíbrio. Dessa maneira, defini como ideia central criar algo que, através do design, estimule a pensar diferentes caminhos para lidar com a ansiedade.

A pesquisa também me fez refletir sobre como se daria a abordagem do tema neste projeto. Entendo que ao tratar a ansiedade de maneira mais inclusiva posso trazer o máximo de pessoas para esse diálogo e torná-lo mais rico e plural. Pensando nisso, optei por não me referir à ansiedade como transtorno, uma vez que esta visão delimita categorias muito específicas e, ao meu ver, acaba distanciando as pessoas consideradas com transtornos de ansiedade das demais. Além disso, gostaria de discutir o assunto de forma leve e cativante, para que as pessoas se sintam envolvidas e, em determinado momento da experiência, sejam levadas de forma sutil a uma reflexão.

Os critérios anteriores foram norteadores para a definição do meio responsável por promover essa discussão: um jogo de tabuleiro. Levando em conta os objetivos traçados, compreendi que o conceito de jogo dialoga muito bem com o propósito de gerar reflexão de forma leve e descontraída. Essa ferramenta também possibilita que eu explore o assunto a partir de personagens e narrativas, criando situações com as quais o público possa se identificar sem a necessidade de se expor. A escolha por um jogo físico também se deu por conta da interação que este promove entre os jogadores. Uma vez que busco expandir o diálogo acerca da ansiedade, a colaboração se mostra um recurso interessante para potencializar a mensagem.

Pelo que foi dito até agora, o projeto poderia atingir um público bastante amplo, considerando que inúmeras pessoas se identificam com a questão da ansiedade. No entanto, um recorte etário definido permite criar situações de jogo mais próximas da realidade do público, proporcionando maior identificação e, assim, uma experiência mais proveitosa. Por isso, escolhi direcionar o projeto para jovens e jovens adultos, que tenham experienciado as sensações da ansiedade mas não estejam muito acostumados a discutir o tema com outras pessoas.

## 4. Diretrizes projetuais específicas

---

Segundo Salen e colaboradores (2004), em *Rules of play: Game design fundamentals*, um método interessante para organizar o design de um jogo é pensá-lo dentro de três esquemas primários: regras, jogabilidade e cultura. Em regras, o objetivo é pensar na estrutura lógica e matemática do jogo. Em jogabilidade entra o fator social, focado na experiência do jogador, em sua participação com o jogo e com os demais. Finalmente, em cultura, são investigados os contextos culturais nos quais o jogo será projetado e jogado. Estes esquemas não funcionam como uma taxonomia ou precisam ser analisados em uma ordem específica, mas configuram uma ferramenta conceitual que auxilia no foco em problemas particulares do design de um jogo.

Sob essa concepção, entendi que meu maior desafio estava na esfera da jogabilidade: a experiência do jogador deveria ser interessante o bastante para que ele fosse estimulado a interagir com os demais participantes e também levado a um questionamento sobre suas compreensões. Por isso, esta guiou as demais esferas na ideação do jogo, definindo como diretrizes centrais: elaborar uma dinâmica cooperativa, focada na criação de histórias a partir de personagens e situações, onde o grande objetivo é encontrar uma relação de equilíbrio com a ansiedade.

Optei por uma dinâmica cooperativa em vez de competitiva, considerando que esta é uma maneira eficiente de

criar uma atmosfera de segurança, onde os jogadores atuam como time em busca de um objetivo comum e são estimulados a se comunicarem para alcançá-lo. Em *The Art of Game Design: A Book of Lenses*, Schell (2008) destaca o potencial dessa dinâmica para promover o entrosamento entre os jogadores.

*Colaborar e vencer como um time é uma diversão especial que pode criar laços duradouros entre os jogadores. (SCHELL, 2008, p. 218, tradução minha).*

Explorei as narrativas por meio de personagens, com personalidades e traços de comportamento distintos. Este recurso foi aplicado ao projeto para evidenciar a existência de diferentes formas e graus de manifestação da ansiedade. Determinada situação pode despertar a ansiedade em uma pessoa e em outra não. Certa atividade pode aliviar a ansiedade de uma pessoa e para outra não ter o mesmo efeito. Ao interpretar um personagem, entender suas características e guiá-lo por situações cotidianas, podendo desequilibrar ou equilibrar seus níveis de ansiedade, o jogador é convidado a imaginar cenários pelos quais talvez nunca tenha passado e a propor diferentes formas de lidar com eles. Essas pequenas simulações são responsáveis por estimular a autorreflexão, à medida que o jogador vai se envolvendo com as histórias propostas.

*Uma parte importante em simulações de sistemas de relacionamentos consiste nas novas percepções dadas aos jogadores — eles são capazes de enxergar sistemas que não conseguiam antes. E criar uma mudança de perspectiva levando a novas percepções é algo em que jogos são bons, considerando que criam realidades completamente novas, com novas regras, onde você não é mais você e representa o papel de outra pessoa inteiramente. Este é um poder dos jogos que está apenas começando a ser explorado com a finalidade de melhorar a vida das pessoas. É geralmente dito que crianças que crescem em vizinhanças humildes tendem a aspirar a posições de carreira mais baixas, pois elas simplesmente não conseguem imaginar que poderiam obter sucesso em uma carreira com salário alto. E se jogos pudessem ser usados para ajudá-las a imaginar o sucesso e fazer com que isso pareça mais alcançável para elas? E se jogos pudessem ajudar as pessoas a entenderem como fugir de um relacionamento abusivo, abandonar um vício, ou simplesmente se tornarem voluntários melhores? Talvez estejamos apenas começando a explorar a superfície do quão importantes os jogos podem ser na mudança de vidas. (SCHELL, 2008, p. 482, tradução minha).*

Por fim, escolhi trabalhar a ideia de um ponto de equilíbrio e convívio saudável com a ansiedade no objetivo do jogo. A vitória está diretamente ligada à compreensão de que

a ansiedade não deve ser nula e nem excessiva, mas balanceada ao longo do tempo. Uma vez que a vitória não é individual, os jogadores também são estimulados a ajudar uns aos outros na busca por este equilíbrio.







## **IV. Resultado**

## Resultado

---

O projeto tem como resultado o Gangorra de Emoções, um jogo de tabuleiro onde os participantes são convidados a guiar personagens por situações cotidianas diversas, que podem ou não despertar sua ansiedade. Uma experiência cooperativa, na qual é preciso trabalhar em equipe, criar histórias e praticar a empatia, até que todos encontrem seu ponto de equilíbrio com a ansiedade.

## 6. Nome e identidade visual

A definição do nome Gangorra de Emoções foi um passo importante para o projeto. Se tratando de um tema delicado para muitas pessoas e não convencionalmente explorado no campo dos jogos, foi preciso pensar em um nome que traduzisse a essência do projeto e, ao mesmo tempo, soasse convidativo para o público.

A partir deste direcionamento, montei um mapa de ideias, listando palavras relacionadas a diferentes aspectos da proposta de jogo. Considerando que é através do nome que o público tem seu primeiro contato com o jogo, fiz questão que este remetesse a algo positivo.



Mapa de ideias para escolha do nome

Logo percebi que uma boa maneira de relacioná-lo com a narrativa do jogo seria a partir da noção de equilíbrio e o conceito de variações. Este conceito se associa com a experiência proposta, uma vez que, a cada rodada, os personagens vivenciam situações que os afetam de diferentes

maneiras, fazendo com que suas emoções oscilem durante todo o jogo, enquanto buscam equilibrar seus níveis de ansiedade.

Para compreender esta ideia de um caminho oscilante, optei por fazer uma comparação à gangorra, brinquedo constituído por uma tábua sobre um eixo, cujas extremidades se elevam ou abaixam alternadamente, por impulso de quem está brincando. Esta aproximação traduz bem a mecânica do jogo, além de remeter a uma brincadeira, um momento de diversão.

# Gangorra de Emoções

O nome Gangorra de Emoções, aplicado à identidade do jogo

### CORES PRINCIPAIS

C: 89 M: 54 Y: 5 K: 0	R: 66 G: 113 B: 181	C: 51 M: 7 Y: 39 K: 0	R: 161 G: 197 B: 177	C: 0 M: 74 Y: 35 K: 0	R: 226 G: 117 B: 131	C: 5 M: 45 Y: 84 K: 0	R: 225 G: 164 B: 70
--------------------------------	---------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------

### CORES DE APOIO

C: 42 M: 55 Y: 0 K: 0	R: 161 G: 139 B: 193	C: 0 M: 67 Y: 71 K: 0	R: 225 G: 129 B: 84	C: 75 M: 70 Y: 63 K: 20	R: 80 G: 80 B: 80	C: 3 M: 4 Y: 11 K: 0	R: 250 G: 248 B: 236
--------------------------------	----------------------------	--------------------------------	---------------------------	----------------------------------	-------------------------	-------------------------------	----------------------------

## Cores

Para criar uma estética clara, alegre e acolhedora montei uma paleta diversa, com tons de azul, verde, rosa, amarelo, lilás e laranja, somados a dois tons neutros de cinza escuro e creme. Cada uma das cores principais está associada a um dos quatro personagens do jogo e, por isso, estas se repetem em diversos elementos, incluindo o título do jogo.

### TÍTULOS E DESTAQUES

## **Grenadine MVB Bold**

**the quick brown fox jumps over the lazy dog**

### MANCHA DE TEXTO

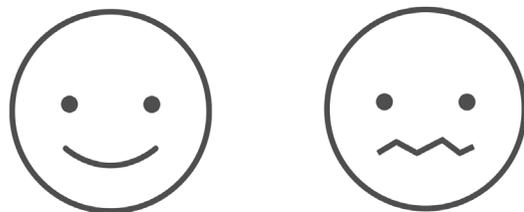
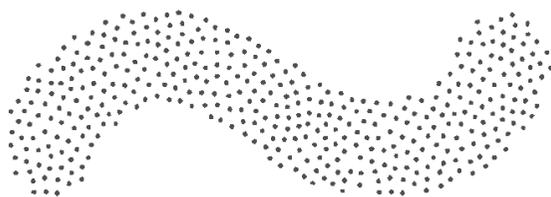
## Montserrat

the quick brown fox jumps over the lazy dog

### **Tipografia**

Foram utilizadas duas famílias tipográficas para compor o jogo. Para títulos e destaques, optei pela Grenadine MVB, uma fonte sem serifa e com pequenas irregularidades, que traduz bem a ideia de variações presente no jogo, além de conferir um caráter descontraído às peças.

Para a mancha de texto, a escolha foi a família Montserrat, visando maior legibilidade e leiturabilidade dos textos, sem abrir mão da leveza.



### Elementos de apoio

Para compor a identidade visual, também foram elaborados alguns elementos ilustrativos de apoio. O primeiro configura uma malha pontilhada levemente irregular, incorporada ao projeto para trazer um pouco do caráter humano, remetendo a algo acolhedor, feito à mão e reforçando o conceito de oscilações através das formas orgânicas.

Os demais elementos de apoio podem ser compreendidos como pictogramas de emoções. Com desenhos simples e inspiração nos *emojis*, muito utilizados na linguagem digital, estes se referem a diferentes emoções de forma simpática e leve.

## 7. Dinâmica do jogo

---

A dinâmica é parte central de um jogo, definindo como será seu funcionamento a cada partida. Esta foi sendo ajustada e balanceada ao longo de todo desenvolvimento projetual, especialmente a partir da realização de testes<sup>1</sup>. Uma vez obtida uma experiência de jogo fluida e interessante, a dinâmica do Gangorra de Emoções foi finalizada.

Para descrever o funcionamento do jogo, escolhi apresentar a lista de componentes e, em seguida, a dinâmica, partindo da preparação, passando pelas rodadas e chegando ao fim de jogo<sup>2</sup>.

---

1 Processo detalhado na seção V.

2 Ver capítulo 9 para um passo a passo da dinâmica no manual de jogo.

### Lista de Componentes:

- 1 Manual de jogo
- 4 Cartas de personagem<sup>3</sup>
- 8 Peões de personagem
- 8 Cartas de traço desestabilizador
- 8 Cartas de traço estabilizador
- 8 Cartas de situação
- 16 Cartas de ação
- 8 dados
- 1 Tabuleiro

---

3 Para esta versão, foi definido o número de 4 personagens, com o objetivo de não gerar complexidade excessiva para um projeto de TCC e facilitar o processo de testes. Contudo, dado que o objetivo do jogo é estimular a conversa, considera-se, futuramente, ampliar o número de personagens para 6 ou 8, de modo a permitir uma interação entre um grupo maior de pessoas.

É durante a **preparação** que o jogador monta e conhece seu personagem. Inicialmente, cada um sorteia uma carta de personagem para si e, com esta em mãos, já é possível ter uma breve descrição de suas características.

É durante a preparação que o jogador monta e conhece seu personagem. Inicialmente, cada um sorteia uma carta de personagem para si e, com esta em mãos, já é possível ter uma breve descrição de suas características.

Em seguida, um jogador por vez sorteia quatro **cartas de traços** para terminar de compor seu personagem. O jogo traz traços estabilizadores (o que deixa o personagem confortável) e desestabilizadores (o que deixa o personagem desconfortável). Isso ocorre para que os personagens sejam multifacetados, chamando atenção para a multiplicidade de gostos e comportamentos que cada um pode ter e, também, para aumentar a rejogabilidade, considerando que um mesmo personagem pode assumir traços distintos em novas partidas.

Uma vez sorteados personagens e traços para todos os participantes, estes podem ser revelados aos demais e as cartas mantidas na mesa, viradas para cima, para eventuais consultas. Quanto mais os participantes prestarem atenção nas características dos personagens em jogo, melhor entenderão como cada um se comportaria diante de diferentes situações. Se tratando de dinâmica cooperativa, essa atenção pode fazer a diferença ao longo do jogo.

Ainda na preparação, os jogadores organizam o **tabuleiro**, onde são marcados os níveis de ansiedade dos personagens

ao longo das rodadas. Cada jogador deve posicionar o marcador de seu personagem na casa inicial indicada e movê-lo a cada rodada, de acordo com os resultados da mesma.

As rodadas são iniciadas a partir de uma **carta de situação**. Estas cartas contêm pequenas narrativas inspiradas em eventos cotidianos, podendo ser uma festa surpresa, uma apresentação de trabalho, entre outros. A ideia é que cada participante imagine como seu personagem poderia se comportar caso estivesse naquele cenário.

O primeiro jogador sorteia uma carta da pilha de situações e a lê para o grupo. Esse acontecimento se aplicará para todos os jogadores na rodada, embora um de cada vez. O primeiro jogador deve então analisar se aquela situação se relaciona de alguma maneira com seu personagem, observando sua descrição e seus traços. Essa investigação pode ser feita em conjunto com os demais jogadores da mesa, fomentando uma breve discussão acerca do comportamento do personagem em questão e como aquela situação o afeta.

Para quantificar o impacto inicial da situação no nível de ansiedade do personagem, os **dados** entram em ação. Cada personagem possui dois dados correspondentes, cujos valores variam de acordo com suas características. Por exemplo: alguns personagens ficam ansiosos com mais facilidade que outros e, por isso, seus dados tendem a valores maiores.

A dinâmica dos dados funciona da seguinte maneira: caso o grupo decida que existe relação entre as características do personagem e a situação em questão, significa que aquilo o afetará de forma mais intensa. Sendo assim, o jogador deve rolar o dado crítico correspondente ao seu personagem. Se o grupo decidir que não existe relação, o jogador deve rolar o dado ameno correspondente ao seu personagem.

O valor indicado no dado dita o número de casas e a direção que o jogador deve movimentar seu marcador neste momento inicial. Por exemplo: ao tirar um +6, significa que a situação levará seu personagem 6 casas em direção ao extremo da ansiedade. Ao tirar um -6, a situação levará seu personagem 6 casas em direção ao extremo da apatia.

Além do fator surpresa, que confere dinamismo ao jogo, os dados foram incorporados na dinâmica para auxiliar nesta definição de valores concretos para a movimentação no tabuleiro. Estes também estão diretamente ligados com a etapa seguinte do jogo, a criação das **histórias**.

Até então, o jogador teria situação e desfecho fechados para seu personagem, com sua movimentação definida apenas pelo dado. Porém, o jogador tem a oportunidade de modificar esse número, utilizando as **cartas de ação** e muita imaginação. Este é um momento-chave do jogo, onde o jogador deve pensar o que seu personagem poderia fazer para lidar com aquela situação de uma maneira melhor e criar um desfecho alternativo para o evento. Ao fazê-lo, o jogador deve levar em consideração os traços do personagem para criar uma narrativa condizente.

As cartas de ação entram na história como potencializadas: cada ação incorporada de maneira adequada na história dá ao jogador o poder de andar 2 casas na direção de sua escolha. Além disso, os demais jogadores também podem contribuir com a história que está sendo criada doando uma de suas cartas de ação para o jogador que estiver narrando. Para fazer isso, o doador deve mostrar a carta a ser doada e continuar mudando os rumos da história, acrescentando seus efeitos na trama.

O momento da história é o coração do jogo. Uma ótima oportunidade para praticar a empatia e a imaginação, pensando fora da caixa, trabalhando em equipe e descobrindo outras formas de se relacionar com a ansiedade nas mais diversas situações.

Após este momento, o jogador da vez contabiliza os números finais e movimenta seu marcador de personagem no medidor conforme o resultado. Se houver algum doador na rodada, ele também se movimenta (1 casa na direção de sua escolha). Assim se encerra o primeiro turno da rodada, dando vez para que o segundo jogador role um de seus dados e repita a dinâmica.

Para vencer, os jogadores devem trabalhar em conjunto e garantir que seus marcadores estejam na faixa central do tabuleiro (casas 9 a 13) ao final da terceira rodada. Lembrando que todos os jogadores devem estar nessa faixa para que a vitória aconteça, pois é um jogo cooperativo.

## 8. Componentes do jogo

---

Uma vez definida a dinâmica, foi preciso desenvolver os componentes para que o jogo ganhasse vida. Assim, foram pensadas cartas, peões, dados e tabuleiro, seguindo a identidade proposta.

As cartas iniciais aqui apresentadas definem cenários suficientes para uma partida. Contudo, a finalização do jogo para uma futura distribuição envolve a confecção de mais cartas de traço, situação e ação, para completar as quantidades propostas na lista de componentes.



Configuração dos componentes no início de uma partida



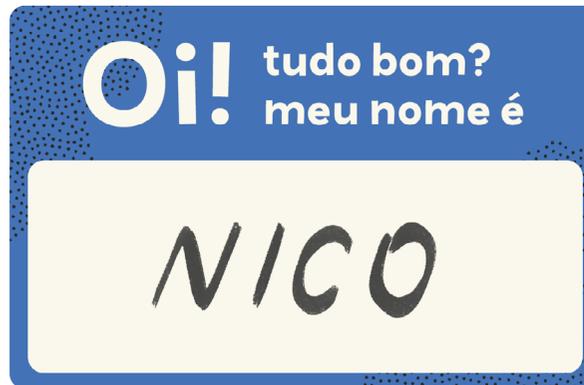
### **Ana é uma montanha-russa de emoções.**

Um dia está de bem com a vida, no outro muito ansiosa depois o desânimo em pessoa. Mas, como ela gosta de dizer, “a mesmice não é pra mim, vivo cada fase intensamente”. Seu desafio com Ana é evitar que ela atinja um dos extremos do medidor nesse meio tempo.

Casa inicial: 14

### **Cartas de personagem**

Estas cartas apresentam os quatro personagens do jogo: Ana, Nico, Julia e André, cada um representado por uma cor diferente. A parte frontal das cartas remete a uma etiqueta de identificação e, para um toque de personalidade, o nome de cada um foi escrito à mão livre, simulando que os mesmos o tenham feito à caneta. A parte de trás contém um breve texto sobre cada personagem e o número correspondente à casa do tabuleiro na qual deve se posicionar ao iniciar uma partida.



**Nico é um cara que geralmente procura tirar o melhor das situações, mas...**

ultimamente tem se sentido um pouco desencorajado com as coisas acontecendo ao seu redor. Enquanto ele passa por esse período de desânimo, sua missão é guiá-lo, evitando que seu medidor chegue ao mínimo.

Casa inicial: 3



**Julia é uma mente inquieta.**

Sempre envolvida em mil projetos e com ideias para mais mil. Em seu dia-a-dia movimentado, administrar sua ansiedade acaba sendo um desafio constante. Fique atento, pois determinadas situações podem levá-la ao extremo rapidamente.

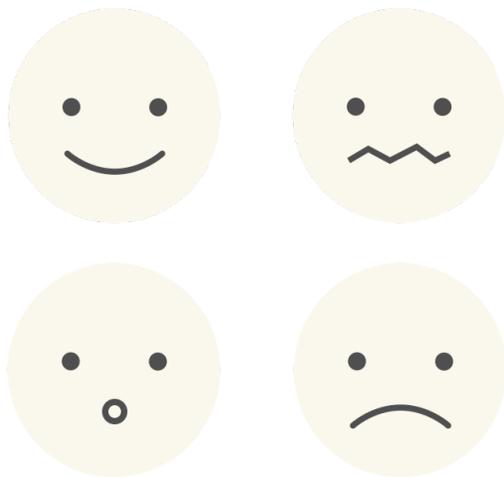
Casa inicial: 18



**André é uma pessoa equilibrada, ou pelo menos isso é o que dizem sobre ele.**

A verdade é que nem sempre foi assim e ele passou por muitos altos e baixos até entender a se relacionar melhor com seus sentimentos. Hoje, situações que antes o afetavam drasticamente tem um efeito mais sutil, mas ainda sim merecem atenção. Por isso, mantenha-se atento aos sentimentos dele ao longo do jogo.

Casa inicial: 6



### **Peões de personagem**

Os peões são pequenos discos ilustrados com pictogramas de diferentes emoções, utilizados para marcar a movimentação de cada personagem no tabuleiro. A proposta é que os jogadores fiquem livres para escolherem qual peão utilizar, podendo trocar ao longo do jogo, de acordo com momento de seu personagem, ou como preferirem.



**Opa, um conhecido!  
Atravessando a rua em 3, 2, 1...**

Sabe aquela conversa esquisita com quem você não tem muita intimidade? Só de imaginar já deu pra sentir calafrios!



**A família que escolhi**

Estar entre amigos te fortalece.

**Cartas de traço**

Estas cartas trazem traços de comportamento que enriquecem as descrições dos personagens. Para diferenciar os dois tipos de cartas e, ainda sim, manter uma unidade visual, fiz uso de cores e pictogramas: os **traços desestabilizadores** são representados pela cor laranja e um semblante tenso, enquanto os **traços estabilizadores** são representados pela cor lilás e um semblante tranquilo.

### **Ch-ch-changes**

Digamos que você não é uma pessoa que se adapta com facilidade às mudanças da vida.

### **Surpresa!**

Na verdade, você não é um daqueles que curte surpresas e sempre torce para que as coisas não fujam do seu planejamento.

### **Com grandes poderes vêm grandes responsabilidades**

Pois é, finalizar tarefas importantes e tomar decisões é algo bem difícil pra você.

### **Discursar diante de uma plateia?**

Huh, melhor não, obrigado! Ter que falar em público te deixa bastante nervoso.

### **Esportivo**

Você ama manter o corpo em movimento!

### **Amante da natureza**

Nada mais revigorante que um tempo de qualidade ao ar livre.

### **Autocuidado é tudo**

Você valoriza muito ter um tempo dedicado para si próprio.

### **Miss simpatia**

Você adora conversar com outras pessoas e contar sobre seus dias e experiências.



### **SURPRESA!**

É sábado a noite e você está indo para a casa do seu melhor amigo. Você veste uma roupa confortável, um par de chinelos e coloca uma pipoca de microondas na mochila. Tudo pronto pra uma noite de bons filmes e conversa jogada fora! Chegando lá, seu amigo abre a porta e... surpresa! Seus amigos e família organizaram uma grande festa para comemorar seu aniversário, que foi essa semana.

### **Cartas de situação**

Estas cartas narram eventos com os quais os personagens precisam lidar ao longo do jogo. Assim como as cartas de personagem, carregam textos maiores e, por isso, optei pela configuração em modo paisagem. Na parte de trás, foi utilizada a malha pontilhada e as cores dos quatro personagens no título, já que as situações se aplicam para todos eles.

### **Então é Natal...**

A ceia está maravilhosa, mas os parentes reunidos insistem naquelas perguntinhas indelicadas e piadinhas sem graça. Entre uma garfada e outra, você tenta se desviar das conversas estranhas...

### **Processo seletivo**

Você está participando de um processo seletivo para uma vaga que tem tudo a ver com seu perfil profissional. Depois de uma avaliação e entrevista, você volta para casa se sentindo bem. Mas, na hora de dormir, ai ai... você pensa em vários pontos que, mesmo sem muito sentido, te deixam inseguro em relação à avaliação.



Respira fundo e vai!  
Aqui você foca em si mesmo e utiliza mecanismos de respiração que te ajudam a não deixar os pensamentos ansiosos tomarem conta.

### **Cartas de ação**

As cartas de ação propõem pequenas atitudes que permitem mudar os rumos das situações no jogo. Por estarem diretamente relacionadas com as situações, estas trazem os mesmos elementos, trabalhados de formas diferentes. Seu formato é o mesmo das cartas de traços, completando o grupo de cartas que ficam “na mão” do jogador.

Exercitar o corpo é algo que beneficia a mente! Manter uma rotina de exercícios te auxilia a manter sua ansiedade sob controle.

Falar sobre seus sentimentos na terapia te ajuda a entendê-los melhor e isso reflete na sua relação com a ansiedade.

A ajuda de um amigo pode transformar um acontecimento difícil em algo mais leve.

Acredite, para todo problema existe uma solução. Exercitar o foco na solução e não no problema pode não ser trivial, mas irá te ajudar a seguir em frente, apesar da ansiedade.

*FACES DO DADO AMENO (PERSONAGEM ANA)*



*FACES DO DADO CRÍTICO (PERSONAGEM ANA)*



**Dados**

Os dados influenciam na movimentação pelo tabuleiro, quantificando o impacto inicial das situações no nível de ansiedade dos personagens. Cada personagem possui 2 dados de 6 lados: um **dado ameno** e um **dado crítico**. A diferenciação entre eles foi feita através das cores, correspondentes a cada personagem.





### Tabuleiro

No tabuleiro, cada faixa de cor corresponde à jornada de um personagem durante a partida e nelas são marcados seus níveis de ansiedade. O extremo de maior valor representa uma zona de muita ansiedade e o extremo de menor valor uma zona de muita desmotivação. A zona de equilíbrio é compreendida entre as casas 7 e 13, representadas de forma contínua.

Ao trazer as quatro faixas separadamente, e não uma trilha única para os quatro personagens, reforço a ideia de que cada um possui uma trajetória única, baseada em seu comportamento e suas experiências, e que é possível encontrar um equilíbrio através de diferentes caminhos.

## 9. Manual

---

Para orientar os jogadores, foi elaborado um manual de jogo com os direcionamentos necessários para realizar uma partida de Gangorra de Emoções. Neste material, a dinâmica é apresentada a partir de uma comunicação mais direta e objetiva, visando fácil compreensão.

# Gangorra de Emoções

Manual de Jogo

# Oi!

## Bem-vindos ao Gangorra de Emoções

Este é um jogo de tabuleiro onde os participantes são convidados a guiar personagens por situações cotidianas diversas, que podem ou não despertar sua ansiedade. Uma experiência cooperativa, na qual é preciso trabalhar em equipe, criar histórias e praticar a empatia, até que todos encontrem seu ponto de equilíbrio com a ansiedade. Vamos? :)

### Lista de componentes

- 1 Manual de jogo
- 4 Cartas de personagem
- 8 Peões de personagem
- 8 Cartas de traço desestabilizador
- 8 Cartas de traço estabilizador
- 8 Cartas de situação
- 16 Cartas de ação
- 8 dados
- 1 Tabuleiro

3

## Componentes



André é uma pessoa equilibrada, ou pelo menos isso é o que dizem sobre ele.

A verdade é que nem sempre foi assim e ele passou por muitos altos e baixos até entender a se relacionar melhor com seus sentimentos. Hoje, situações que antes o afetavam drasticamente tem um efeito mais sutil, mas ainda sim merecem atenção. Por isso, mantenha-se atento aos sentimentos dele ao longo do jogo.

Casa inicial: 6

### Cartas de personagem

Estas cartas apresentam os personagens que você pode interpretar no jogo. Na parte de trás de cada uma, você encontra uma breve descrição de sua personalidade e o número correspondente à casa do tabuleiro na qual deve se posicionar ao iniciar uma partida.



### Peões de personagem

Estas peças servem para marcar a movimentação de cada personagem no tabuleiro e você pode mudá-la ao longo do jogo, de acordo com o humor de seu personagem.

4



Opa, um conhecido! Atravessando a rua em 3, 2, 1...

Sabe aquela conversa esquisita com quem você não tem muita intimidade? Só de imaginar já deu pra sentir calafrios!



A família que escolhi

Estar entre amigos te fortalece.

### Cartas de traço

Estas cartas contêm traços de comportamento que enriquecem as descrições dos personagens e permitem que você os conheça melhor. Os **traços desestabilizadores** representam circunstâncias que causam um certo desconforto no personagem, enquanto os **traços estabilizadores** representam o que faz o personagem se sentir bem.



**SURPRESA!**

É sábado a noite e você está indo para a casa do seu melhor amigo. Você veste uma roupa confortável, um par de chinelos e coloca uma pipoca de microondas na mochila. Tudo pronto pra uma noite de bons filmes e conversa jogada fora! Chegando lá, seu amigo abre a porta e... surpresa! Seus amigos e família organizaram uma grande festa para comemorar seu aniversário, que foi essa semana.

### Cartas de situação

Estas cartas narram eventos, inspirados em situações cotidianas, que ocorrem ao longo do jogo.

5



Exercitar o corpo é algo que beneficia a mente! Manter uma rotina de exercícios te auxilia a manter sua ansiedade sob controle.

### Cartas de ação

As cartas de ação propõem pequenas atitudes que os personagens podem implementar em suas narrativas para mudar os rumos de situações no jogo.



### Dados

Os dados influenciam na movimentação pelo tabuleiro, quantificando o impacto inicial das situações no nível de ansiedade dos personagens. Cada personagem possui 2 dados correspondentes: um **dado ameno (1)**, com variações menores de valores, e um **dado crítico (2)**, com variações maiores.



### Tabuleiro

No tabuleiro, cada faixa de cor corresponde à jornada de um personagem durante sua partida de Gangorra de Emoções. Nelas são marcados os níveis de ansiedade dos quatro personagens. O extremo de maior valor representa uma zona de muita ansiedade e o extremo de menor valor uma zona de muita desmotivação.

## Configuração de jogo

### Vamos jogar?

Para preparar uma partida de Gangorra de Emoções, observe o esquema abaixo e, em seguida, siga os passos propostos.



### 1. Escolha seu personagem.

Selecione uma carta de personagem e pegue os 2 dados de cor correspondente.

8

### 2. Sorteie seus traços.

Embaralhe as cartas de traços em duas pilhas distintas: uma para traços estabilizadores e uma para traços desestabilizadores. Um por vez, sorteie 2 cartas de cada pilha para compor a descrição de seu personagem. Caso alguns dos traços sorteados se contradigam, devolva uma dessas cartas para o baralho e tire uma nova, até que as características de seu personagem façam sentido juntas. Fique à vontade para compartilhar esses traços com os demais jogadores, é interessante que vocês conheçam os personagens em jogo.

### 3. Sorteie suas ações.

Embaralhe as cartas de ação em uma pilha e, em seguida, distribua 4 para cada jogador. Mas atenção, estas cartas são secretas! Não compartilhe seu conteúdo com os demais jogadores.

### 4. Se posicione no tabuleiro.

Cada fileira do tabuleiro representa a trajetória de um personagem ao longo do jogo. Localize a fileira de cor correspondente e coloque seu peão sobre a casa inicial, indicada em sua carta de personagem. Você pode usar o lado do peão que preferir :)

### 5. Organize as situações.

Embaralhe as cartas de situação e posicione a pilha ao lado do tabuleiro.

9

## A rodada

Uma partida de Gangorra de Emoções é composta por rodadas. Cada rodada representa uma situação nas vidas de dos personagens e você está convidado para acompanhá-los ao longo desse caminho.

### 1. Comece.

Defina quem começará o jogo e qual será a ordem dos demais jogadores na partida.

### 2. Revele a situação.

Primeiro jogador, você revelará a situação inicial da nossa Gangorra de Emoções. Pegue uma carta de situação e leia seu conteúdo para o grupo. Qual cenário irão vivenciar hoje?

### 3. Investigue.

Primeiro jogador, observe como a situação da rodada se relaciona com seu personagem, considerando sua descrição e seus traços. Você acha que ele passaria por essa situação tranquilamente ou encontraria dificuldade? Chame os demais jogadores para a conversa! Essa é uma investigação que fica ainda mais interessante quando feita em conjunto. Ao final, vocês devem chegar a uma conclusão em acordo.

### 4. Role o dado.

Os dados servem para medir o impacto inicial da situação no nível de ansiedade de seu personagem. Ao final da investigação, foi decidido que a situação afeta intensamente seu personagem? Se sim, role seu dado crítico. Se não, role seu dado ameno.

10

### 5. Mude a história com uma carta de ação.

Este é um momento chave do jogo. Você já conheceu a situação e tem noção de como ela afetará seu personagem caso ele não faça nada a respeito. Agora é a sua chance de ajudá-lo a mudar os rumos dessa história e não deixar que essa situação o leve a um dos extremos da nossa Gangorra de Emoções. Sua missão é imaginar um novo desfecho para a situação a partir de uma ou mais das pequenas atitudes propostas em suas cartas de ação. Lembre-se de também levar em consideração as características de seu personagem, como no exemplo a seguir:

A situação é uma festa surpresa, mas Ana não curte surpresas. É hora de pensar em como tornar a situação mais agradável para ela, então observe seus traços e ações. Um de seus traços estabilizadores é gostar de estar ao ar livre e, além disso, ela tem uma ação que sugere se juntar a um amigo querido para aliviar a tensão. Por que não combinar as duas para mudar os rumos da festa surpresa da Ana?

*“Quando a surpresa foi anunciada, Ana ficou bastante nervosa, mas já que estava ali, tentou tirar o melhor da situação. Ela foi para o jardim da casa, onde seus amigos tinham feito uma linda decoração. Ali, embaixo das árvores, ela passou um bom tempo conversando com sua melhor amiga, que lhe contou tudo sobre a preparação da festa e como todos se envolveram para que ela se sentisse feliz.”*

11

#### **6. Trabalhe em equipe.**

Quando um jogador está recontando sua história, os demais participantes podem (e devem!) ajudá-lo na tarefa, doando cartas de ação para serem usadas na narrativa. Ao doar uma carta de ação, o participante deve abaixar a carta na mesa e continuar a história de onde ela parou, acrescentando a ação proposta. Além de ajudar um colega, o doador anda 1 casa na direção de sua escolha para cada carta doada.

#### **7. Se movimente no tabuleiro.**

Após o desfecho da história, contabilize as cartas de ação usadas. Para cada carta de ação que incorporada na história, você deve somar ou diminuir 2 pontos no valor tirado anteriormente no dado. Ao chegar no valor final, movimente seu marcador no tabuleiro. Se houverem doadores na rodada, eles também devem se movimentar.

#### **8. Passe a vez.**

Agora é a vez do próximo jogador usar a situação para criar uma história para seu personagem, e assim por diante.

#### **9. Encerre a rodada.**

Quando todos os jogadores tiverem criado suas histórias pra essa situação e se movimentado no tabuleiro, termina a rodada. A rodada seguinte tem início a partir de uma nova carta de situação.

## **Fim de jogo**

Caso um dos personagens chegue em um dos extremos do tabuleiro (casas 0 ou 20) o jogo termina imediatamente, sem vencedores. Se não, a partida deve ser finalizada ao final de 3 rodadas (ou seja, 3 situações) e, para vencer, todos os jogadores precisam estar com seus peões de personagem na zona de equilíbrio, (compreendida entre as casas 7 e 13) ao final da terceira rodada. Caso contrário, também não haverá vencedores. Lembre-se: a vitória é coletiva, então trabalhe em equipe, imagine e divirta-se com seus amigos nessa Gangorra de Emoções!



## **V. Processo Criativo**

## 10. Prototipagem e testes da dinâmica

Para construir o Gangorra de Emoções, a realização de testes foi imprescindível. Foi um processo longo e não-linear, através do qual pude perceber os pontos fortes do jogo e os aspectos que necessitavam aprimoramento, até chegar a uma dinâmica clara e fluida. Para narrar este processo, escolhi apresentar a evolução da dinâmica em seus estágios inicial, parcial e final.

O isolamento social, por conta da pandemia de Covid-19, exigiu que o processo de testes fosse adaptado para o ambiente virtual. O primeiro teste foi realizado em 03/07, durante orientação via Google Meets. Nesta ocasião testamos o funcionamento de uma dinâmica inicial, visualizada a partir de um protótipo desenvolvido na plataforma Miro.<sup>1</sup>



*Registro do primeiro dia de testes com Juliana, Daniel e Andrea.*

Neste primeiro momento, a ideia de personagens, traços, situações e ações já estava presente, embora de forma simplificada. Ainda não existiam textos completos para as cartas, apenas os tópicos que as mesmas abordariam. As instruções de jogo ainda não estavam escritas e foram passadas oralmente, ao longo do encontro. A partir do teste, foram apontadas melhorias, como:

- Criação de traços estabilizadores para balancear os desestabilizadores, que já constavam no jogo.
- Concepção de diferentes linhas de comportamento para diferenciar a movimentação dos personagens: um com tendência a ser mais ansioso, outro com tendência a ser mais desanimado, outro mais inconstante, etc.
- Barra medidora com mais números, para que os extremos não fossem atingidos tão rapidamente.

<sup>1</sup> Ver imagem na página 52.

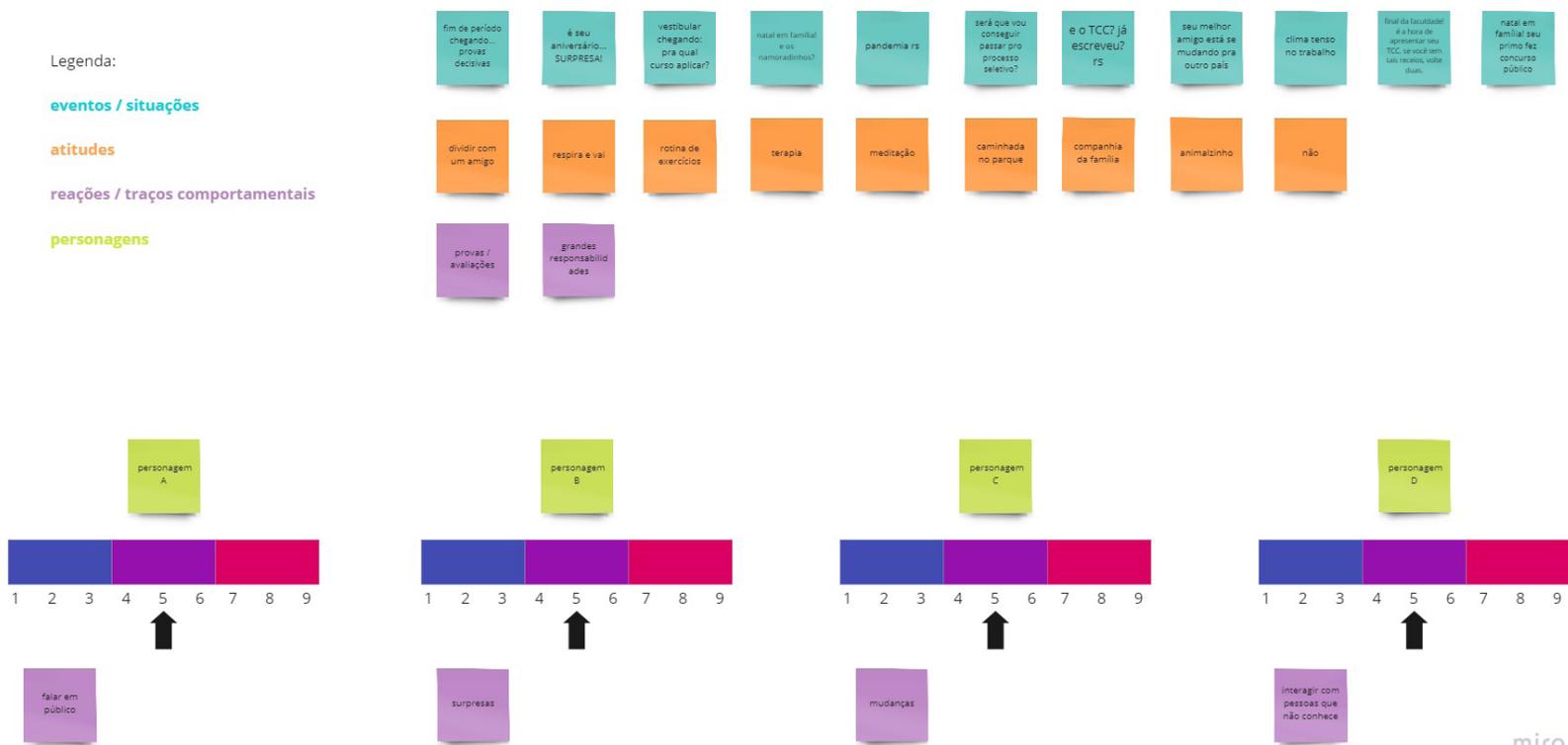
Legenda:

eventos / situações

atitudes

reações / traços comportamentais

personagens



Protótipo da dinâmica inicial, utilizado nos primeiros testes.

Já com a dinâmica parcial<sup>2</sup>, mais desenvolvida, novas rodadas de testes foram realizadas em 30/07 (em casa, com familiares) e em 31/07 (virtualmente, durante orientação de projeto). Nesta etapa foi possível perceber que o mecanismo de personagens que passam por situações e são afetados por elas em diferentes escalas estava funcionando bem.

Por outro lado, faltava uma motivação individual mais forte, para que os jogadores ajudassem uns aos outros, ponto importante em um jogo colaborativo. Outra questão levantada foi em relação ao diálogo: a presente dinâmica não dava espaço para um diálogo longo acerca dos personagens, seus comportamentos e emoções. Este era curto e individual, ocorrendo apenas no momento de entender se a situação se relacionava ou não com a descrição do personagem. Então, compreendendo que a expansão do diálogo acerca da ansiedade é um aspecto de grande potencial dentro da proposta de jogo, ficou claro que a dinâmica ainda precisava ser revista.

Após mais modificações, cheguei na dinâmica que, em breve, seria validada como a final. Esta dinâmica, como visto na seção IV do relatório, incorpora ao jogo a etapa de criação de histórias. A solução se deu para aprofundar a discussão durante o jogo e incentivar a imaginação de diferentes possibilidades para lidar com determinada situação. Com a realização de testes com familiares em 27/08,

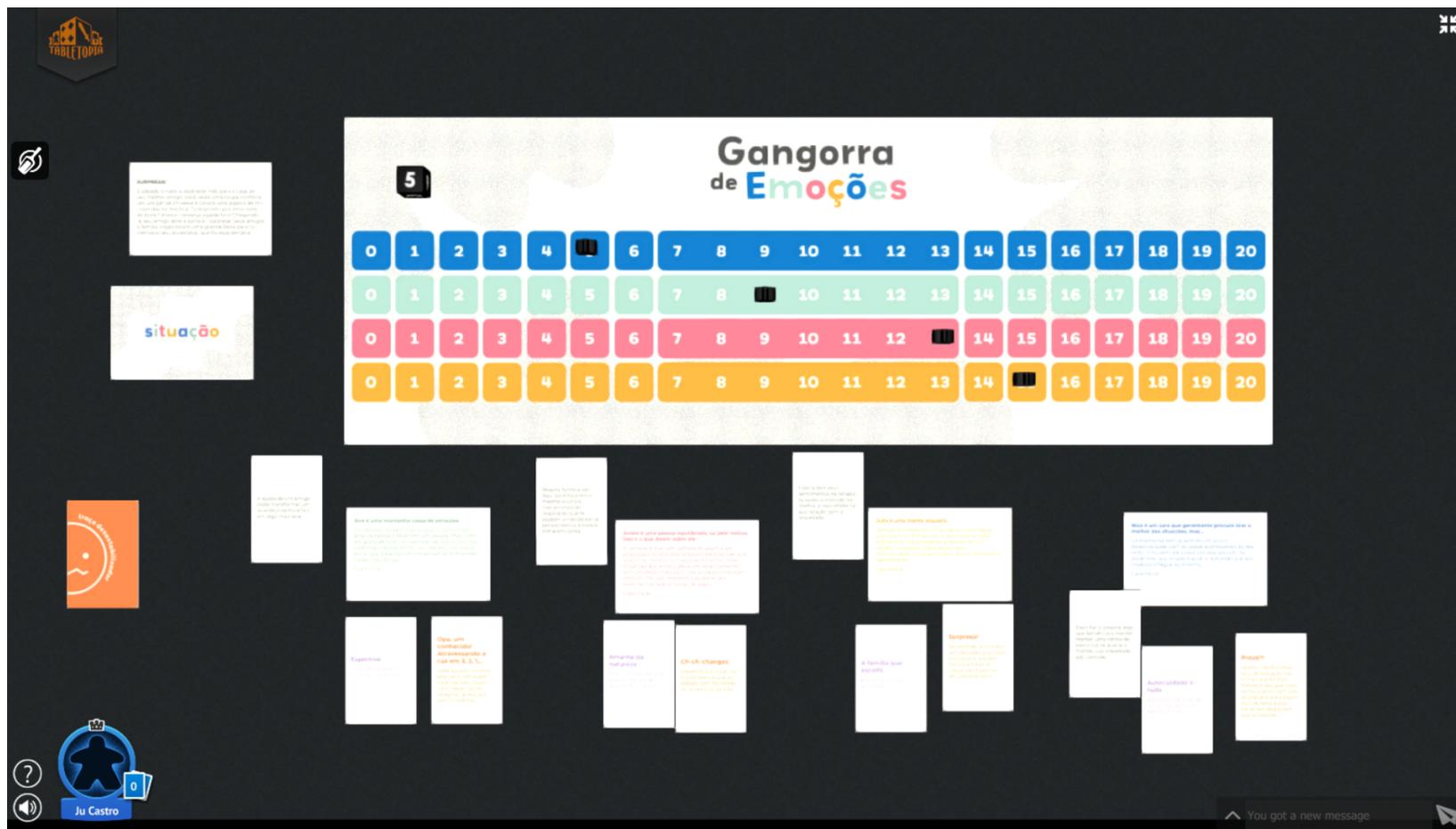
---

<sup>2</sup> A descrição completa da dinâmica parcial utilizada nos testes encontra-se na seção VIII. Anexos.

ficou claro que este tornou-se um ponto chave do jogo e a interação entre os participantes ficou mais fluida e divertida.

Já para motivar os jogadores individualmente, mantendo a colaboração, adicionei um sistema de recompensas no funcionamento das cartas de ação: ao doar cartas para ajudar a compor a história de um amigo, o doador também ganha pontos. Este novo sistema também foi posto à prova nos testes do dia 27/08, validando então o funcionamento desta dinâmica.

O último teste ocorreu durante orientação no dia 16/11, através da plataforma online Tabletopia, que simula jogos de tabuleiro no ambiente virtual. Já com todos os elementos finalizados, este teste serviu para conferir o ritmo do jogo, ouvindo um pouco mais sobre a experiência dos jogadores e coletando relatos para fazer ajustes finos.



Configuração de jogo durante rodada de testes, no site Tabletopia.

Além dos testes de funcionamento dos mecanismos de jogo, também foram realizados testes de impressão dos componentes em tamanho real, para garantir que as dimensões estejam adequadas, com boa legibilidade e leitura. Foi utilizada a impressão jato de tinta colorida em papel linho branco 120g.



*Mão segurando carta de traço durante testes de impressão.*

## 11. Rascunhos e evolução

---

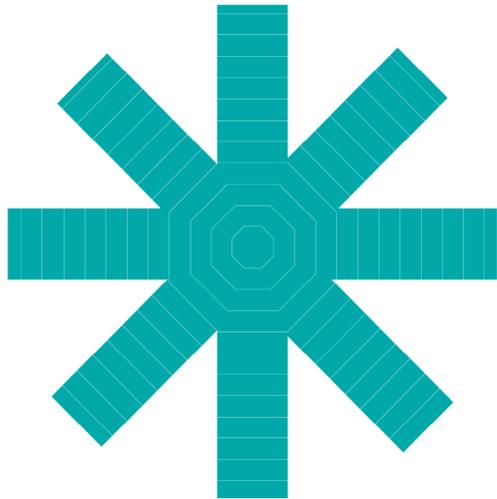
A criação do Gangorra de Emoções envolveu muitos testes, experimentações e, eventualmente, ideias que foram abandonadas ao longo do caminho. Foi um processo enriquecedor e necessário para chegar numa solução consistente de projeto e, por isso, neste segmento do relatório, trouxe alguns registros da evolução.



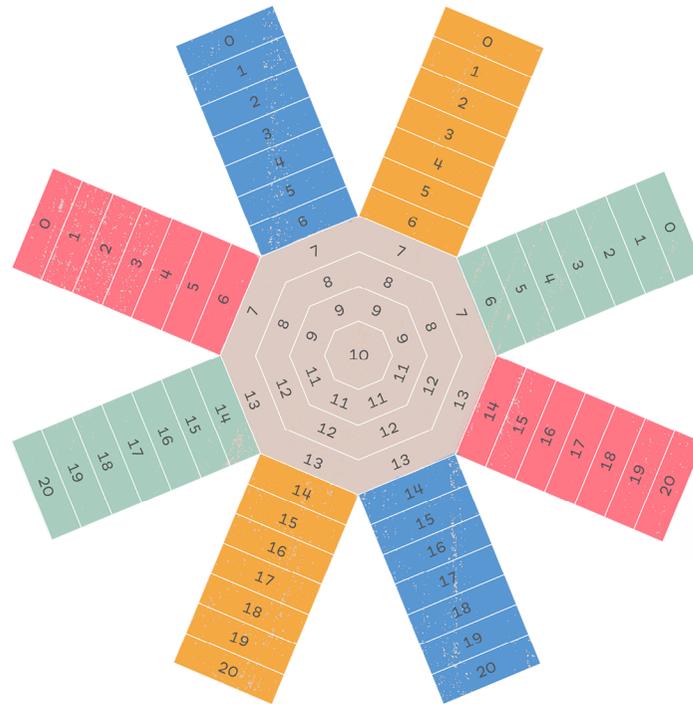
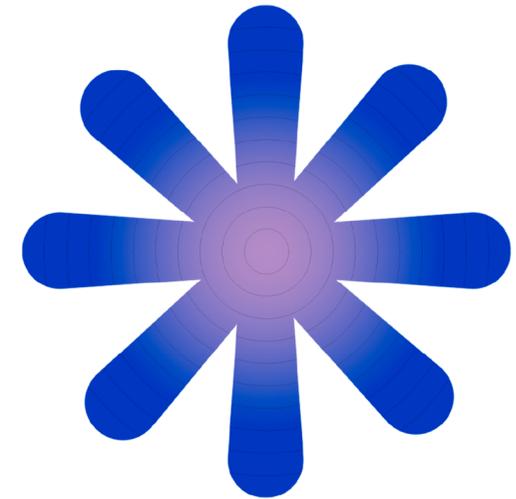
Estudos do uso das cores em ilustrações dos artistas @maushaus, @mongequetin, @taranormal e @nina\_dzyvulska (divulgadas em seus perfis do Instagram). Estes serviram como inspiração no processo de compor a cartela de cores do Gangorra de Emoções.



*Algumas etapas da evolução da identidade visual. A ideia inicial era incorporar as texturas, presentes na proposta da identidade, também no título do jogo. Porém, visando uma estética mais simples, essa proposta foi descontinuada após alguns testes, dando lugar ao título em estilo flat com as cores de todos os personagens.*

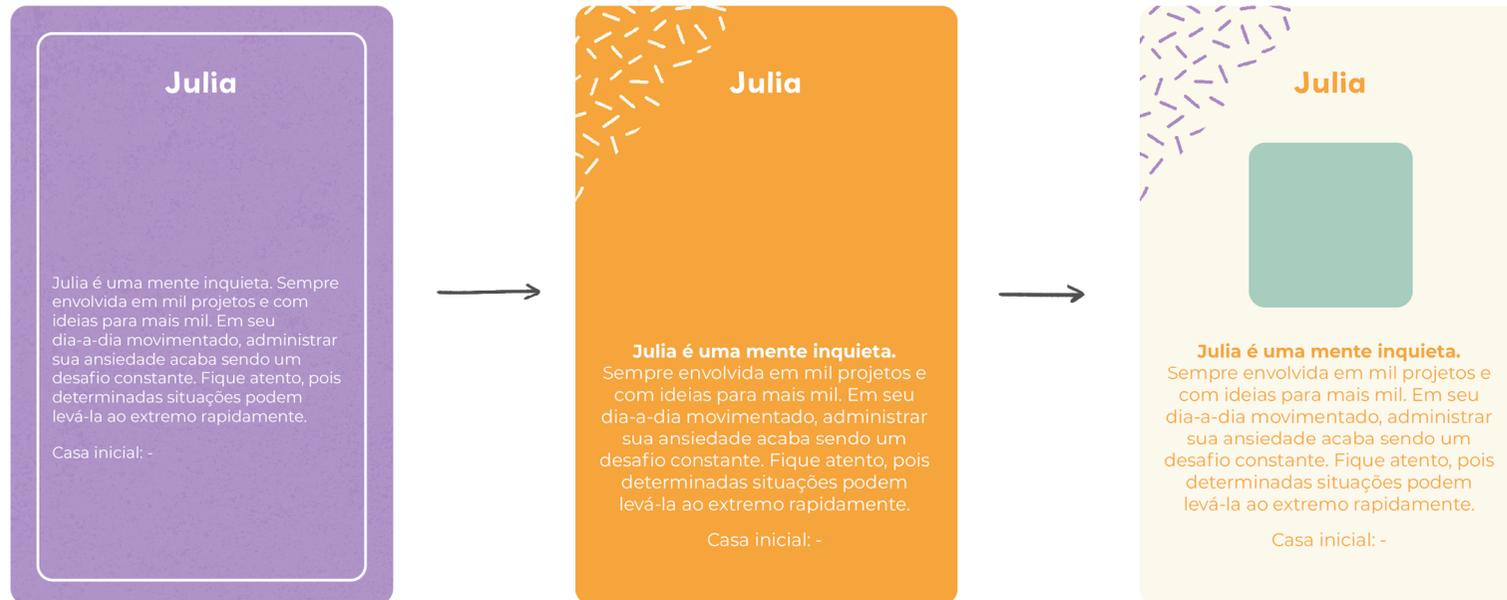


TABULEIROS  
EM FORMATO DE  
ESTRELA?



*Antes de chegar em sua versão final, o tabuleiro foi pensado no formato estrelado. A experimentação se deu em busca de novas alternativas para representar os caminhos dos 4 personagens. Posteriormente, esse modelo foi descontinuado por ter se mostrado confuso e por ocupar um espaço grande na mesa, dificultando a distribuição dos demais elementos do jogo.*

## CARTAS INICIAIS



*As cartas de personagem partiram de experimentações bem simples, no formato vertical. A partir destes testes, percebi que a organização horizontal seria mais vantajosa para as cartas com textos longos e fui gradualmente explorando novos recursos gráficos até chegar no resultado apresentado nas seções anteriores.*



## **VI. Encerramento**

## 12. Considerações finais

---

Ao iniciar o projeto com apenas a temática definida, tive liberdade e tempo para investigar o assunto a partir de diversas perspectivas, me aprofundando em abordagens teóricas e analisando suas ressignificações na mídia. A etapa de imersão foi crucial para entender como o tema se desdobraria em projeto, considerando seu forte caráter interdisciplinar.

Após análise e síntese de todo o material pesquisado, compreendi diversas questões envolvendo a discussão do tema. Assim, pude traçar diretrizes para desenvolver um projeto de design visando impactar positivamente a vida de pessoas que convivem com a ansiedade. Um projeto que traz como pauta a saúde mental, para que a discussão deste assunto seja naturalizada e possa ocorrer de forma mais leve.

A ideação e a prototipação permitiram que eu desenvolvesse um jogo de tabuleiro, capaz de estimular diálogos pautados na busca por um convívio saudável com a ansiedade e atuar como um instrumento de auto-reflexão. Um jogo que convida seus participantes a interpretar personagens em situações cotidianas que podem ou não despertar sua ansiedade. Uma experiência descontraída e cooperativa, na qual é preciso trabalhar em equipe, criar histórias e praticar a empatia, em busca de seu ponto de equilíbrio com a ansiedade.

Espero que, no futuro, o material desenvolvido possa ser expandido para cobrir uma gama maior de situações, emoções e comportamentos. Que ele sirva como incentivo para mais projetos abordando a pauta da saúde mental e possa reverberar positivamente na vida de muitas pessoas.

## 13. Desdobramentos

---

Para que o projeto ganhe continuidade é interessante que sejam desenvolvidos mais traços, situações e ações, visando aumentar as possibilidades do jogo. A dinâmica do Gangorra de Emoções também suporta expansões, ou seja, futuramente podem ser lançados pacotes com novos personagens, situações temáticas, entre outros.

Em termos de implementação do projeto, uma das formas de inseri-lo no mercado é através de uma parceria com empresas no ramo de jogos de mesa. Esta é uma opção interessante, visto que este mercado encontra-se em expansão no Brasil, com o crescimento de empresas como Conclave, Galápagos Jogos e PaperGames.

Outra alternativa é a realização de um financiamento coletivo, por meio de plataformas como Catarse ou Kickstarter. Neste caso, o Gangorra de Emoções é apresentado a um público que, se interessando pela proposta, pode investir financeiramente para viabilizar a produção de uma versão comercial do jogo.

Embora o jogo tenha sido pensado para o ambiente físico e a interação ao vivo seja enriquecedora para a experiência, a necessidade de adaptação do mesmo para testes remotos evidenciou que é possível desdobrá-lo também para o ambiente digital. Com o surgimento de plataformas como Tabletop Simulator e Tabletopia, que permitem a simulação online de jogos de mesa, esta passa a ser uma

alternativa ainda mais tangível e economicamente viável, uma vez que é possível disponibilizar jogos gratuitamente nas plataformas.



## **VII. Referências**

## 14. Referências projetuais

---

VIANNA, Maurício. **Design thinking: inovação em negócios**. MJV, 2012.

SALEN, Katie; TEKINBAŞ, Katie Salen; ZIMMERMAN, Eric. **Rules of play: Game design fundamentals**. MIT press, 2004.

SHELL, Jesse. **The Art of Game Design: A book of lenses**. CRC press, 2008.

## 15. Outras referências

---

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed, 2014.

CELETI, Felipe Rangel. Existencialismo. **Mundo Educação**, 2019. Disponível em: <<https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/filosofia/existencialismo.htm>>. Acesso em: 16 de setembro de 2019.

DANTAS, Jurema Barros; SÁ, Roberto Novaes de; CARRETEIRO, Teresa Cristina OC. A patologização da angústia no mundo contemporâneo. **Arquivos brasileiros de psicologia**, v. 61, n. 2, p. 1-9, 2009.

HEIDEGGER, M. **Questions IV**. Paris: Gallimard, 1976.

FREUD, Sigmund. Conferência XXXII: Ansiedade e vida instintual. In:\_\_\_\_. **Edição Standard Brasileira das Obras Psicológicas Completas de Sigmund Freud**, v. 22. Imago, 1977.

FREUD, Sigmund. Edição standard brasileira das obras psicológicas completas de Sigmund Freud. Imago editora, 2016.

GOLDGRUB, Franklin. As teorias da ansiedade e das pulsões em Freud. **Psicologia Revista**, v. 19, n. 1, 2010.



## **VIII. Anexos**

## 16. Dinâmica parcial do jogo

---

### Componentes:

- Cartas de personagem
- Cartas de traços que desestabilizam
- Cartas de traços que estabilizam
- Cartas de situações
- Cartas de ações
- Cartas de debate (sim e não)
- 1 dado de 6 lados
- Barras medidoras

### Preparação:

Cada jogador recebe um medidor, uma carta de debate “sim” e uma carta de debate “não” para si. Depois, uma carta de personagem deve ser sorteada.

O primeiro jogador deve tirar 4 cartas de traços para si, sendo 2 da pilha de traços que desestabilizam e 2 da pilha de traços que estabilizam. Caso algum dos traços sorteados contradiga outro, ele deve trocar uma delas por outra da pilha e embaralhar novamente. Uma vez puxadas as 4 cartas, o próximo jogador repete o processo. Os jogadores devem manter seus traços em segredo até que todos tenham terminado de puxar suas cartas.

Uma vez que possuem personagens e traços definidos,

os jogadores podem revelar essas cartas para os demais. O interessante é que todos fiquem cientes das características de cada personagem, pois a cooperação entre jogadores será importante nas etapas seguintes.

### A rodada:

O primeiro jogador puxa uma carta de situação para si e lê para o grupo inteiro.

Nesse momento, todos os jogadores analisam, individualmente, se o personagem do jogador 1 possui algum traço que se relacione com a situação descrita e posicionam na mesa a carta de debate correspondente a sua opinião, virada para baixo.

Cartas de debate na mesa, todas são viradas e é hora do diálogo. Caso seja uma unanimidade, o jogo segue. Caso haja alguma opinião divergente, os jogadores devem conversar até chegar a um consenso sobre se os traços daquele personagem podem ou não influenciar na forma como ele lida com a situação sorteada.

Caso nenhum traço se relacione com a situação: o jogador rola um dado para definir qual efeito ela terá em seu medidor. (esse valor está associado com a carta do personagem).

Caso um traço se relacione com a situação: não há rolagem de dado e o efeito que a situação terá no medidor é indicado na própria carta.

Nesse momento as cartas de ação entram em jogo. O jogador pode utilizar uma de suas cartas de ação para amenizar ou intensificar o efeito daquela situação, desde que a ação faça sentido com os traços do personagem e com a situação. Caso ele não tenha uma carta assim em mãos, algum jogador pode doar uma de suas cartas para que ele use.

O efeito final da situação é mensurado e indicado na barra medidora do jogador.

O próximo jogador repete as etapas e assim por diante.

### **Fim de jogo:**

O jogo termina quando todos os medidores estiverem na faixa central ao final de 3 rodadas.