

UNIVERSIDADE DE CAXIAS DO SUL

DESIGN

ANA CAROLINA ZAMBOM

KINDFUL:

**DESIGN COMO FACILITADOR A PRÁTICA DE MINDFULNESS
EM CRIANÇAS COM TDAH**

BENTO GONÇALVES

2019

ANA CAROLINA ZAMBOM

**KINDFUL:
DESIGN COMO FACILITADOR A PRÁTICA DE MINDFULNESS
EM CRIANÇAS COM TDAH**

Monografia apresentada como requisito de aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso, no Curso de Design, do Campus Universitário da Região dos Vinhedos (CARVI), Universidade de Caxias do Sul, para obtenção do Grau de Bacharel em Design.

Orientador (a): Prof. Ms. Rodolfo Rolim Dalla Costa

BENTO GONÇALVES

2019

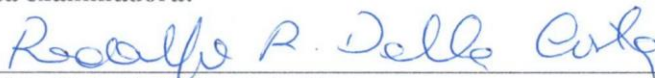
ANA CAROLINA ZAMBON

**KINDFUL: DESIGN COMO FACILITADOR A PRÁTICA DE MINDFULNESS EM
CRIANÇAS COM TDAH**

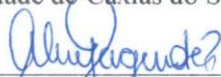
Monografia apresentada como requisito
para aprovação na disciplina de Trabalho
de Conclusão de Curso, do curso de
Design, na Universidade de Caxias do Sul.
Orientador: **Prof. Me. Rodolfo Rolim
Dalla Costa**

Aprovado em 11/ 07/ 2019

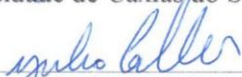
Banca examinadora:



Prof. Me. Rodolfo Rolim Dalla Costa
Universidade de Caxias do Sul



Prof. Me. Aline Valéria Fagundes da Silva
Universidade de Caxias do Sul



Prof. Dr. Julio César Colbeich Trajano
Universidade de Caxias do Sul



Prof. Dr. Mateus Zanatta
Universidade de Caxias do Sul

*“A mente que se abre a uma nova ideia
jamais voltará ao seu tamanho original.”*

Albert Einstein

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a todos que fizeram parte da jornada que foi a elaboração deste trabalho de conclusão de curso, direta ou indiretamente. Primeiramente a todas as pessoas inspiradoras que conheci ao longo da graduação, em especial ao meu orientador Rodolfo, por todas as horas de orientação, dadas com muita atenção e dedicação. As minhas amigas Thaís e Andressa, por mesmo de longe me darem força e me ouvirem quando precisei. A minha companheira de graduação Ana Paula Franceschini pela parceria e ajuda imensas. A galera da UCS, por todo o incentivo que era compartilhado no nosso grupo, vocês vão sempre fazer parte disso.

Um agradecimento especial ao meu pai Valdir, sempre disposto a me ajudar e me levar aonde eu precisasse ir. A minha mãe Adriane e meu padrasto Alexandre, um imenso obrigado por terem me recebido no ano passado, de forma tão generosa, não teria chego até aqui sem vocês. Ao meu peludinho Bono, pelas intermináveis horas que passou ao meu lado, dia e noite, no decorrer do projeto.

E por último, mas nunca menos importante, ao meu namorado Douglas, minha luz, por toda a ajuda, por estar sempre feliz e bem-humorado, nunca deixando de acreditar que eu conseguiria, e me motivando mesmo quando a solução dos problemas parecia tão distante. Amo você.

A todos meu muitíssimo obrigada.

RESUMO

O tema central deste trabalho consiste em facilitar e incentivar, através do design, a prática de exercícios da técnica de mindfulness, em crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. O início do projeto apresenta um estudo acerca de todas as variáveis do transtorno, e de como as mesmas afetam a vida da criança em vários aspectos, incluindo no ambiente familiar, que será o foco principal. Informações de como se caracteriza o comportamento da criança com TDAH e os principais desafios encontrados, foram coletadas através de entrevistas de caráter qualitativo com as famílias. Especialistas de áreas infantis relacionadas ao tema, como psiquiatria, psicologia, psicoterapia e profissionais especialistas em mindfulness e yoga também participaram do projeto, fornecendo informações de grande importância. Foram realizadas pesquisas de mercado, com o intuito de conhecer o que já existe e posteriormente, criar produtos e serviços que possam ser oferecidos ao público em questão. O projeto proposto contempla identidade visual, produtos e serviço. A comunicação, por sua vez, abrange materiais de papeleria impressa e digital, considerando padrões visuais definidos pelo manual de identidade visual.

Palavras-chave: design, TDAH, mindfulness, ambiente familiar, lúdico.

ABSTRACT

The central theme of this study is to facilitate and encourage, through design, the practice of mindfulness exercises in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. The beginning of the project presents a study of all the variables of the disorder, and how they affect the child's life in several aspects, including the family environment, which will be the focus. Information on how the behavior of the child with ADHD is characterized and the main challenges were collected through qualitative interviews with the families. Children's area experts related to the subject, such as psychiatry, psychology, psychotherapy and professional experts in mindfulness and yoga also participated in the project, providing information of great importance. Market research was conducted to know what already exists and later, to create products and services that can be offered to the public in question. The proposed project contemplates visual identity, products and service. The communication, in turn, covers printed and digital stationery materials, considering visual patterns defined by the visual identity manual.

Keywords: design, ADHD, mindfulness, family environment, ludic.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1- As três lentes do HCD	19
Figura 2 - Fluxograma de etapas do HCD.....	19
Figura 3 - Fluxograma do método de Bernd Löbach.....	20
Figura 4- Capa do Livro Del Struwwelpeter	23
Figura 5 - Felipe o Inquieto	23
Figura 6 - Painel do comprador/usuário	48
Figura 7 – Painel do usuário	49
Figura 8 - Mapa de Empatia	50
Figura 9 - Mapa de Empatia da Bruna.....	51
Figura 10 - Mapa de Empatia do Lucas.....	52
Figura 11 - IPDA	53
Figura 12 - ABDA	54
Figura 13 - ABDA nas plataformas	55
Figura 14 - Iniciativa Mindfulness	56
Figura 15 - Headspace	57
Figura 16 - Interface Headspace	57
Figura 17 - Análise IPDA.....	58
Figura 18 - Análise ABDA.....	59
Figura 19 - Análise Iniciativa Mindfulness	59
Figura 20 - Análise Headspace	60
Figura 21 - Análise produtos TDAH	61
Figura 22 - Análise produtos Mindfulness	62

Figura 23 - Análise produtos Mindfulness 2	63
Figura 24 - Análise de Personagens	64
Figura 25 - Análise Leiturinha.....	65
Figura 26 - Planos Leiturinha	65
Figura 27 - Análise Quindim	66
Figura 28 - Clube Quindim.....	66
Figura 29 - Análise Panini	67
Figura 30 - Assinaturas Panini	67
Figura 31 - Brainstorm	68
Figura 32 - Painel do Conceito	71
Figura 33 - Caminho do Personagem	71
Figura 34 - Análises de personagem sapos.....	72
Figura 35 - Painel do personagem	73
Figura 36 - Geração de alternativas personagem.....	73
Figura 37 - Construção personagem.....	74
Figura 38 - Testes expressões faciais	74
Figura 39 - Personagem finalizado.....	75
Figura 40 - Naming do personagem	75
Figura 41 - Wordcloud naming	76
Figura 42 - Criação do nome da empresa	77
Figura 43 - Consulta ao INPI.....	78
Figura 44 - Teste de fonte.....	78
Figura 45 - Alteração da fonte	79
Figura 46 - Construção do símbolo	80

Figura 47 - Assinatura Kindful.....	80
Figura 48 - Paleta amabilidade	81
Figura 49 - Paleta Kindful	81
Figura 50 - Amostras de cores.....	82
Figura 51 - Combinações de cores	82
Figura 52 - Versão positiva e negativa	83
Figura 53 - Aplicações em papelaria	83
Figura 54 - Consulta INPI Arlo	84
Figura 55 – Alteração na fonte 2	85
Figura 56 - Paleta de cores submarca	85
Figura 57 - Assinatura Arlo.....	86
Figura 58 - Aplicação da marca.....	86
Figura 59 - Tapete.....	87
Figura 60 - Almofada Arlo	88
Figura 61 – Almofadas Folhas	89
Figura 62 – Ambientação 1	89
Figura 63 - Ambientação 2	90
Figura 64 - Capa e contracapa	91
Figura 65 - Miolo revista	91
Figura 66 - Canvas Kindful	92
Figura 67 - Jornada do usuário	94
Figura 68 - Tela inicial da plataforma	95
Figura 69 - Mídias sociais	96

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Funções Executivas e Déficits Associados	26
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABDA	Associação Brasileira do Déficit de Atenção
DSM	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
EEG	Eletroencefalograma
FDA	Food and Drug Administration
FE	Funções Executivas
IPDA	Instituto Paulista de Déficit de Atenção
NEBA	Neuropsychiatric EEG-Based Assessment Aid
OMS	Organização Mundial da Saúde
TDAH	Transtorno de Déficit de Atenção e/ou Hiperatividade
TCC	Terapia Cognitivo Comportamental

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	16
1.1	TEMA.....	17
1.2	PROBLEMA DE PESQUISA	17
1.3	OBJETIVOS	17
1.3.1	Objetivo Geral.....	17
1.3.2	Objetivos Específicos	17
1.4	JUSTIFICATIVA	17
1.5	METODOLOGIA.....	18
2	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	22
2.1	O HISTÓRICO DO TDAH	22
2.2	ENTENDENDO O TRANSTORNO	25
2.2.1	As Causas.....	26
2.2.2	Recebendo o Diagnóstico.....	27
2.2.3	Tratamento	28
2.3	CONVIVENDO COM O TRANSTORNO.....	29
2.3.1	No ambiente familiar	29
2.3.2	No ambiente escolar.....	30
2.4	A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA	31
2.5	MINDFULNESS	33
2.5.1	Definição	33
2.5.2	Origem	33

2.5.3	Benefícios	34
2.5.4	<i>Mindfulness</i> para Crianças	35
2.5.5	O Lúdico para a Criança	38
3	DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	39
3.1	OUVIR	39
3.1.1	Entrevistas	39
3.2	CRIAR	46
3.2.1	Cocriação	46
3.2.2	Temas	47
3.2.3	Público Alvo	48
3.2.4	Personas	49
3.2.5	Análises	53
3.2.6	Análise de Identidade Visual	58
3.2.7	Análise de Produtos	60
3.2.8	Análise de Personagens	64
3.2.9	Análise Plataformas de Assinatura	65
4	DEFINIÇÃO DO PROJETO	68
4.1	BRAINSTORM	68
4.2	BRIEFING	69
5	DESENVOLVIMENTO DO PROJETO	70
5.1	REQUISITOS DO PROJETO	70
5.2	CONCEITO	70

5.3	PERSONAGEM	72
5.4.1	Naming.....	76
5.4.2	Assinatura da marca.....	78
5.4.3	Símbolo	79
5.4.4	Paleta de cores.....	80
5.4.5	Submarca.....	84
5.6	MODELO DE NEGÓCIO.....	92
5.7	PLATAFORMA ONLINE	94
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	97
REFERÊNCIAS		98
APÊNDICE A – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS COM OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE.....		101
APÊNDICE B – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS COM OS PROFISSIONAIS DE MINDFULNESS		102
APÊNDICE C – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS COM AS FAMÍLIAS		103
APÊNDICE D – MANUAL DE IDENTIDADE VISUAL MARCA KINDFUL E SUBMARCA ARLO		104
APÊNDICE E – REVISTA KINDFUL		118
APÊNDICE F – CARTELA DE ADESIVOS		130
APÊNDICE G – PÁGINAS DO SITE		131
APÊNDICE H – TAPETE PLANIFICADO		135
APÊNDICE I – ALMOFADA ARLO PLANIFICADA.....		136
APÊNDICE J – ALMOFADA FOLHA 1 PLANIFICADA.....		137
APÊNDICE K – ALMOFADA FOLHA 2 PLANIFICADA		138

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno que se desenvolve na infância, e pode acompanhar o indivíduo por toda a vida. Se caracteriza pela combinação dos sintomas de distração, hiperatividade e impulsividade.

A criança se torna desorganizada, impaciente, e excessivamente ativa e esses fatores promovem dificuldades no convívio diário. A relação entre pais e filhos se resume em conflitos, desarmonia e discórdia que impactam a qualidade de vida no ambiente familiar. Mas, da mesma forma é importante lembrar que o transtorno afeta a área cerebral da criança responsável pelo controle dos impulsos e filtragem dos estímulos, ou seja, ela tem dificuldade em conter os seus comportamentos e sofre por isso.

Dessa forma, tendo em vista a abrangência do design nos mais diversos campos de atuação, este trabalho tem como tema facilitar e incentivar esta criança a praticar os exercícios de *mindfulness*, que se mostram eficientes na redução dos sintomas do transtorno, e ao mesmo tempo proporcionarão momentos de interação e fortalecimento do vínculo afetivo ao incluir os pais na prática.

Para o desenvolvimento do projeto, será utilizada como base a metodologia adaptada de IDEO, o HCD – Human Centered Design, juntamente com as metodologias de Alina Wheeler para comunicação visual, Bernd Lobach para as definições dos produtos e Stickdorn & Schneider para o serviço.

1.1 TEMA

Design para crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Como o design pode contribuir para melhorar a qualidade de vida de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e/ou Hiperatividade?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo Geral

Desenvolver um projeto que auxilie crianças portadoras de TDAH.

1.3.2 Objetivos Específicos

- 1) Compreender o TDAH e suas consequências;
- 2) Conhecer e estudar o público foco;
- 3) Pesquisar o assunto a partir das bases teóricas e com especialistas;
- 4) Articular a solução sob perspectiva do design de negócios/serviços, design de produto e gráfico;

1.4 JUSTIFICATIVA

É bastante comum conhecer ou já ter ouvido falar das crianças hiperativas, aquelas “ligadas na tomada”, que não conseguem ficar paradas, ou as desatentas que vivem no “mundo da lua”, que não conseguem se concentrar e se distraem com o menor dos estímulos. Essas crianças normalmente possuem dificuldades na aprendizagem e nos relacionamentos, transformando o

ambiente escolar em um campo de guerra e gerando a incompreensão dos que vivem ao seu redor (SILVA, 2009).

Esse conjunto de comportamentos, dependendo da frequência e intensidade, caracterizam o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Segundo o DSM - 5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 5ª Ed. 2014), a incidência populacional do TDAH é de 5% em crianças e 2,5% em adultos, atingindo com mais frequência pessoas do sexo masculino do que feminino e com estimativa de 50% de prevalência na vida adulta. Ele afeta diretamente a capacidade de concentração e direção de raciocínio, por esse motivo, o portador apresenta dificuldade em manter o foco em uma atividade que exija esforço mental prolongado, ou que precise ser desempenhada com regras e prazos. A respeito dessas considerações, Silva (2009) reflete que existe uma distância entre o TDAH e o conceito de doença, o transtorno melhor se caracteriza por um funcionamento mental acelerado e inquieto, que produz ideias a todo momento e que, na maioria das vezes não encontram um direcionamento correto.

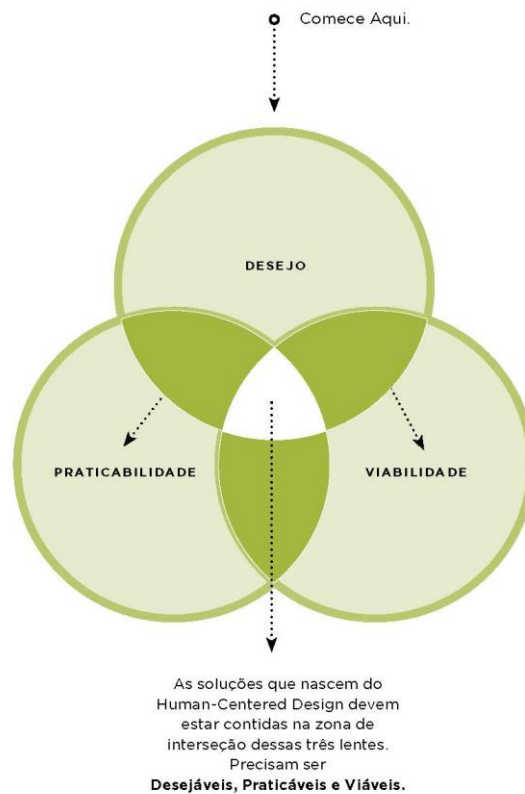
E como agravante, em grande parte dos casos o TDAH não vem sozinho. O termo correto para definir essa situação, segundo a psiquiatria, é comorbidades. Isto é, um ou mais transtornos que coexistem ou se desenvolvem a partir do transtorno primário. Entre eles podemos encontrar ansiedade, pânico, fobias, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), depressão, transtorno bipolar, alimentares, de aprendizagem e do sono.

1.5 METODOLOGIA

Nesta etapa foram identificados e citados os autores e metodologias que guiaram o desenvolvimento do projeto, para que o mesmo concluísse em um produto que possa auxiliar o público em questão. A metodologia principal teve influência no projeto é o HCD – *Human-Centered Design*, ou seja, o design centrado no ser humano, juntamente com outras metodologias, cada qual com a sua especialidade.

O HCD é uma metodologia de projeto que visa entender a fundo a necessidade do usuário, para que sejam possíveis a geração de soluções criativas e a implementação do resultado. O processo se divide em três etapas fundamentais, que são: *Hear* (Ouvir), *Create* (Criar) e *Deliver* (Implementar), e onde a solução final surge na combinação das mesmas, como mostra a Figura 1.

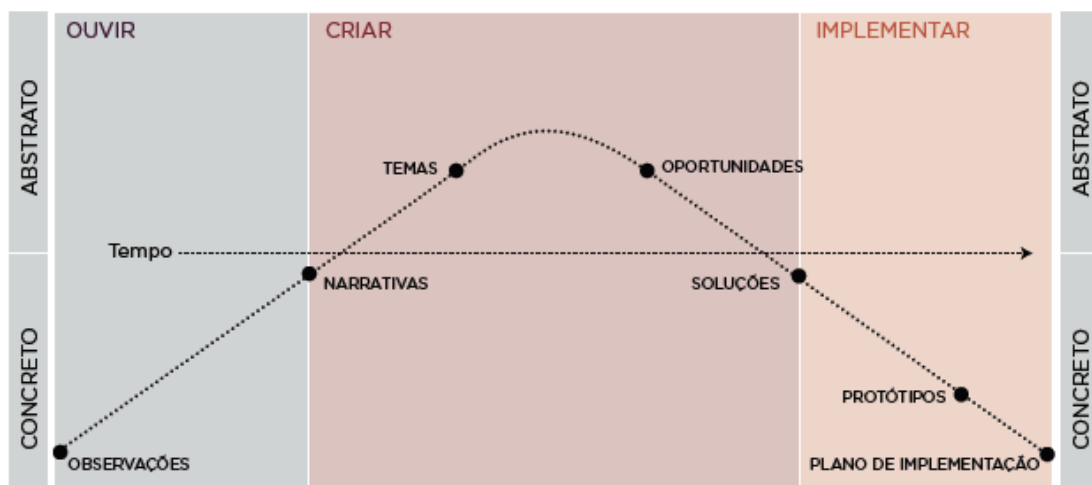
Figura 1- As três lentes do HCD



Fonte: Kit de Ferramentas HCD (IDEO, 2009).

A figura 2 mostra mais detalhadamente a divisão das três etapas: ouvir, criar e implementar.

Figura 2 - Fluxograma de etapas do HCD



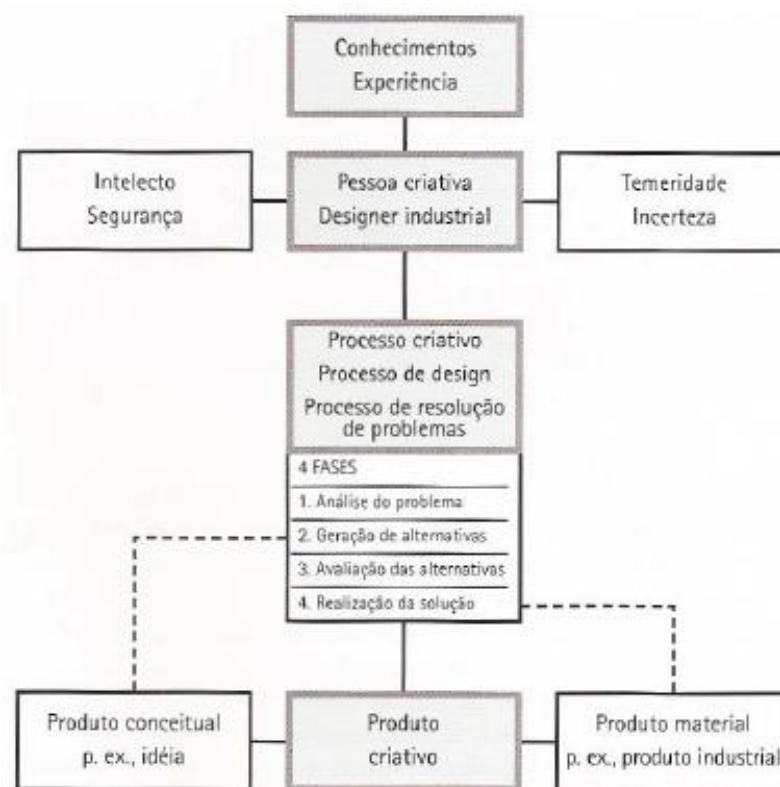
Fonte: Kit de Ferramentas HCD (IDEO, 2009).

A etapa Ouvir teve início na análise de documentos bibliográficos sobre o tema, a fim de contextualizar o TDAH e a relação no ambiente familiar, ressaltando a importância do projeto em abordar estas questões. Nesta mesma etapa, foram realizadas entrevistas com o público alvo e especialistas na área de psicologia infantil e *mindfulness* por meio de pesquisas qualitativas, com o objetivo de identificar os desafios e compreender as necessidades e expectativas do usuário.

Na etapa Criar, toda a informação obtida na etapa anterior foi processada e resultou em soluções e oportunidades para o projeto. A fim de complementar esta etapa, foi utilizada a metodologia de Alina Wheeler, mais especificamente do livro *Design da Identidade da Marca* (2012), para a construção da marca e comunicação visual. Além das partes visuais, o projeto pretendia contemplar soluções em produto e serviço e, para isso, foram abordadas metodologias complementares para cada proposta.

No desenvolvimento do produto, utilizou-se o método de Bernd Löbach (2001), demonstrado na figura 3, seguindo as suas respectivas etapas de análise do problema, geração de alternativas, avaliação das alternativas e realização da solução.

Figura 3 - Fluxograma do método de Bernd Löbach



Fonte: Design Industrial – Lobach (2001).

Ainda durante a etapa Criar, para o desenvolvimento do serviço, foi utilizado juntamente a metodologia do HCD, a metodologia de Marc Stickdorn e Jacob Schneider, contida no livro Isto É Design de Serviços (2014), mais especificamente para a construção do business model canvas, ferramenta que permite uma visualização mais detalhada dos serviços prestados pela empresa.

Por fim, na etapa Implementar foram propostas as soluções projetuais viáveis ao público alvo, resultantes dos aprendizados das etapas anteriores do HCD.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 O HISTÓRICO DO TDAH

O reconhecimento do TDAH como termo é algo relativamente recente, o conhecimento dessa condição médica veio ao público na década de 70, quando médicos deram início a estudos mais profundos sobre funções cerebrais e comportamento humano. Antes disso, questionamentos sobre a educação não eram comuns, e situações como a citada a seguir eram recorrentes:

A criança que mostrava esse sintoma de desatenção, inquietação, fraco controle de impulso e outras formas de comportamento disruptivo eram imediatamente rotuladas como crianças-problema, colocadas no fundo da sala de aula, removidas e até mesmo expulsas da escola (A., STONE e MCNALLY, 2012).

Os pais das crianças portadoras suspeitavam que deveria haver uma razão pela qual o comportamento dos seus filhos era diferente das outras crianças, e tinham segurança em afirmar que não era somente falta de disciplina, então começaram a procurar por respostas. No ano de 1798, em Londres, o médico Alexander Crichton (1798 apud NOVARTIS, 2019) realizou as primeiras definições do transtorno com foco no portador desatento. Sua descrição apontou os sintomas de inquietação e distração, e defendeu que o início precoce poderia afetar o desempenho escolar.

Em 1845, foi publicada uma das maiores referências históricas de TDAH, mesmo que na época os sintomas de desatenção e hiperatividade estavam longe de serem reconhecidos como um transtorno. O livro escrito e ilustrado pelo psiquiatra alemão Heinrich Hoffman destaca personagens e comportamentos que hoje caracterizamos como TDAH. O nome original desta obra infantil, como pode ser visualizado na Figura 4, era *Del Struwwelpeter*, mas foi trazido para o Brasil com a tradução de “João Felpudo” (DE RESENDE, 2016).

Figura 4- Capa do Livro Del Struwwelpeter



Fonte: PSICOEDU (2019).

Analisando algumas das histórias contidas no livro, podemos ver claramente que as atitudes dos personagens se assemelham muito ao que hoje caracterizamos como um comportamento da criança portadora de TDAH. Em “A História de Felipe, o Inquieto” a hiperatividade do personagem é o argumento central do texto, como pode ser observado na Figura 5.

Figura 5 - Felipe o Inquieto



Fonte: PSICOEDU (2019).

As descrições da “História de João, O Cabeça-de-Vento” relatam um menino que se distrai facilmente com estímulos alheios com o céu, nuvens e pássaros, por isso tropeça e cai no rio, perdendo o seu material. Mesmo não podendo afirmar com certeza que Hoffman estaria descrevendo casos de TDAH em sua obra, Felipe o Inquieto acabou tornando-se um dos personagens mais conhecidos na história do transtorno (DE RESENDE, 2016).

Com um salto para o ano de 1902, George Frederic Still (1902 apud NOVARTIS, 2019) que na época era chamado de pai da pediatria Britânica, fez a publicação de um artigo na revista “The Lancet” intitulado “Condições Físicas Anormais em Crianças”. Esse estudo teve como base testes realizados em 43 crianças com graves dificuldades em concentração e autocontrole, agressivas e indisciplináveis. Os estudos mostraram que os pacientes não conseguiam aprender com a consequência das próprias ações. Sir George qualificou a doença até então parcialmente desconhecida como “Defeito de Controle Moral”.

Em 1947, um médico chamado Alfred Strauss (1947 apud NOVARTIS, 2019) realizou a publicação de um estudo sobre função cerebral, com foco em sintomas comportamentais e hiperativos em crianças, nomeado como “A Organização Mental da Criança com Lesão Cerebral e Deficiência Mental”. Posteriormente ocorreu uma alteração a esse termo, o qual passou a ser “A Organização Mental da Criança com Disfunção Cerebral Mínima”.

A terceira edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-3) teve lançamento na década de 80, propondo o nome Transtorno de Déficit de Atenção e ganhando classificação em 2 tipos: TDA com hiperatividade e TDA sem hiperatividade. Poucos anos após essa mudança, David Woods (1986 apud NOVARTIS, 2019) publicou um artigo que comprovava a permanência do transtorno em alguns indivíduos até a fase adulta.

Atualmente se pode contar com a quinta versão mais recente e atualizada do DMS, onde o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade engloba um total de 18 sintomas, sendo 9 deles relacionados à falta de atenção, 6 à hiperatividade e 3 aos impulsos. Para um diagnóstico correto na criança é necessário que ela apresente ao menos 6 sintomas em um período mínimo de 6 meses.

2.2 ENTENDENDO O TRANSTORNO

A OMS – Organização Mundial da Saúde, responsável por listar todas as doenças existentes, reconhece o TDAH legalmente. Ele é classificado como um “transtorno de base orgânica” pois causa alterações no funcionamento habitual de uma parte bastante específica do corpo humano: o cérebro. E por serem essas alterações muito prejudiciais, recebem o termo “transtorno” (AMORIN, 2004). O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DMS-5) cita as seguintes situações de comportamento relacionadas a desatenção:

a. Frequentemente não presta atenção em detalhes ou comete erros por descuido em tarefas diversas; b. Tem dificuldade de manter a atenção em tarefas ou atividades lúdicas; c. Parece não escutar quando alguém lhe dirige a palavra diretamente; d. Não segue instruções até o fim e não consegue terminar trabalhos escolares, tarefas ou deveres no local de trabalho; e. Tem dificuldade para organizar tarefas e atividades; f. Evita, não gosta ou reluta em se envolver em tarefas que exijam esforço mental prolongado; g. Perde coisas necessárias para tarefas ou atividades; h. É facilmente distraído por estímulos externos; i. É esquecido em relação a atividades cotidianas.

Em relação a hiperatividade, o DMS-5 aponta os seguintes cenários:

a. Frequentemente remexe ou batuca as mãos ou os pés ou se contorce na cadeira; b. Levanta da cadeira em situações em que se espera que permaneça sentado; c. Corre ou sobe nas coisas em situações em que isso é inapropriado; d. É incapaz de brincar ou se envolver em atividades de lazer calmamente; e. “Não para”, agindo como se estivesse “com o motor ligado”; f. Fala demais; g. Deixa escapar uma resposta antes que a pergunta tenha sido concluída; h. Tem dificuldade para esperar a sua vez; i. Interrompe ou se intromete.

Versões anteriores a 5ª versão do Manual diziam que o transtorno se dividia em três tipos: predominantemente desatento (quando havia mais sintomas de desatenção), predominantemente hiperativo/impulsivo (quando existiam mais sintomas de hiperatividade e/ou impulsividade), onde o diagnóstico é mais comum em crianças nos anos iniciais pelo fato de que elas ainda não realizam atividades onde necessite muita atenção, por isso a desatenção não é percebida com facilidade, e por fim, o tipo combinado, que é o mais comum, onde o paciente apresenta sintomas de ambos desatento e hiperativo. Hoje o termo “tipo” ou “subtipo” foi abolido e no seu lugar se usa “apresentação atual”, pelo simples fato que essas definições não são estáveis, podem se misturar ou alterar com o passar dos anos (MATTOS, 2005).

Atualmente sabe-se que o TDAH compromete principalmente o funcionamento da região frontal do cérebro, a qual é responsável pelas funções executivas (FE), entre outras atividades que possuem extrema importância na vida do indivíduo. O Quadro 1 abaixo demonstra algumas das principais FE e déficits associados ao transtorno.

Quadro 1 - Funções Executivas e Déficits Associados

Função Executiva	Possíveis déficits associados
Controle da atenção	Impulsividade, falta de autocontrole, dificuldades para completar tarefas, cometimento de erros de procedimento que não consegue corrigir, responder inapropriadamente ao ambiente.
Processamento de informação	Respostas lentas (leva mais tempo para compreender o que é pedido e para realizar tarefas), hesitação nas respostas, tempo de reação lento.
Flexibilidade cognitiva	Rigidez no raciocínio e nos procedimentos (faz as coisas sempre da mesma forma, repetindo erros cometidos anteriormente), dificuldade com mudanças de regras, de tarefas e de ambientes.
Estabelecimento de objetivos	Poucas habilidades de resolução de problemas, planejamento inadequado, desorganização, dificuldades para estabelecer e seguir estratégias eficientes, déficit no raciocínio abstrato.
Memória operacional	Dificuldade tanto no processo de codificação, armazenamento e evocação, dificultando o aprendizado de novas informações e de lembrar das ações a serem realizadas no dia-a-dia.
Controle inibitório	Dificuldade para inibir comportamentos inadequados e que possam interferir na realização das atividades.

Fonte: Cartilha da Inclusão Escolar TDAH – Uma conversa com educadores.

2.2.1 As Causas

Apesar de todos os estudos e avanços na ciência, ainda não se pode afirmar a causa exata de muitas doenças mentais existentes hoje, mas sabe-se que a carga genética ganha uma participação significativa no desenvolvimento do TDAH. Amorin (2004) destaca a importância do fator genético citando linhas de pesquisa que apontam uma probabilidade maior de 50% de transmissão de pais para filhos.

Fatores externos também ganham sua importância entre as causas do TDAH. Os chamados fatores congênitos, tais como uso de álcool, drogas em geral, fumo e exposição da mãe a substâncias tóxicas conseguem alcançar o feto pela corrente sanguínea e causar danos no seu desenvolvimento cerebral.

2.2.2 Recebendo o Diagnóstico

Como já visto anteriormente, os três sintomas base do TDAH são a desatenção, hiperatividade e impulsividade, da mesma forma, essas são características correntes que se desenvolvem na infância. Então, o primeiro ponto essencial ao diagnóstico é como distinguir a criança que realmente possui o transtorno. Segundo Silva (2009) o sinal que pode diferenciar uma criança portadora é a intensidade, a frequência e duração dos três sintomas principais, esclarecendo que “tudo na criança TDA parece estar a mais. Ela é mais agitada, mais bagunceira e mais impulsiva, se for do tipo de alta atividade. E, ainda, significativamente mais distraída, dispersa e não perseverante, se for daquele tipo mais desatento” (p. 46).

Profissionais da saúde da criança, tais como pediatras, psicólogos e psiquiatras infantis, são as pessoas corretas para diagnosticar o TDAH com a ajuda das diretrizes padrão da Academia Americana de Pediatria ou do DSM. Quando existem suspeitas, a criança deve receber um exame físico completo no qual inclui os testes de visão e audição. Além disso, a FDA, agência federal americana responsável pela proteção e promoção da saúde pública, recentemente aprovou o uso do Sistema Neuropsiquiátrico EEG¹ - *Based Assessment Aid* (NEBA), um exame não invasivo que executa a medição das ondas teta e beta do cérebro, as quais tem se mostrado maior em crianças e adolescentes que possuem o transtorno (WEBMD, 2005).

O profissional que irá diagnosticar o transtorno também deve possuir um histórico médico familiar completo da criança para verificar outras condições que possam afetar o seu comportamento. Certas condições podem imitar ou causar comportamentos semelhantes aos sintomas principais, as quais podem vir a ser: grandes mudanças que afetem a vida, convulsões não detectadas, problemas de tireoide e do sono, ansiedade e depressão (WEBMD, 2005).

¹ Eletroencefalograma: é um exame que analisa a atividade elétrica cerebral espontânea, captada através da utilização de eletrodos colocados sobre o couro cabeludo (HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN, 2019).

Apesar de possuir as opções citadas acima, o principal instrumento de diagnóstico deste especialista continua sendo a pura e simples observação, mas não uma observação qualquer, como explica Silva (2009) esse profissional deve estar treinado para capturar todas as nuances, não apenas no comportamento da criança, mas também nos relatos de pais, professores e quaisquer outras pessoas que façam parte do seu convívio, além de saber como comparar corretamente a criança em questão em relação a outras da mesma idade. Para isso, este especialista precisa de um conhecimento muito profundo sobre comportamento e características infantis de uma forma geral.

2.2.3 Tratamento

Atualmente não existe uma cura para o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, mas existem diferentes abordagens capazes de possibilitar ao portador desenvolvimento de habilidades, maior qualidade de vida, inserção na sociedade e alcance de objetivos. O primeiro passo e também o mais importante é a informação. Pais, familiares ou cuidadores que possuem conhecimento sobre o transtorno estarão capacitados para optar pelos tratamentos que sejam mais eficazes e confortáveis a criança portadora.

A abordagem de tratamento mais eficaz atualmente é a combinada/multimodal, que se caracteriza pelo uso de medicação associada a outras intervenções, as quais podem incluir psicoterapia, fonoaudiologia, psicopedagogia e ajustes no ambiente onde vive o portador (NOVARTIS, 2019).

2.2.3.1 Medicamentos

De acordo com Silva (2009) o uso da terapêutica medicamentosa no TDAH normalmente resulta em melhoras significativas na qualidade de vida. Mas, para que isso aconteça, é necessário conhecimento dos sintomas que mais se destacam no portador em questão, pois o transtorno se apresenta de forma bastante individual e ainda pode vir acompanhado de comorbidades que podem causar uma confusão ainda maior. Atualmente os medicamentos se dividem em três categorias:

- a) Estimulantes: são os mais receitados e apesar do nome, produzem aumentos na concentração, diminuem a impulsividade e hiperatividade, atuam na redução da ansiedade e na melhoria de estados depressivos. Entre os mais conhecidos estão a Ritalina® e Concerta®.
- b) Antidepressivos: atuam como terapêuticos e amenizam sintomas relacionados a impulsividade e ansiedade.
- c) Acessórios: utilizados em sintomas específicos ou como tratamento de efeitos colaterais.

2.2.3.2 Terapia

A terapia voltada para o TDAH precisa ser direta, objetiva, estruturada e com o objetivo no alcance de metas. Segundo Silva (2009) “uma abordagem psicoterápica dotada dessas características, e que consideramos particularmente útil para o TDA, além de vários outros transtornos, é a chamada terapia cognitivo comportamental (TCC) (p. 196). A TCC propõe mudar comportamentos e crenças por meio da reestruturação cognitiva, ou seja, substituir a forma que o paciente está habituado a interpretar as situações negativas que o cercam por novos meios de perceber o mundo a sua volta focando no momento presente.

2.3 CONVIVENDO COM O TRANSTORNO

2.3.1 No ambiente familiar

Lidar com uma criança portadora do TDAH pode ser muito difícil e cansativo, pois a presença do transtorno promove dificuldades na convivência e no dia-a-dia da família. Os excessos da criança, assim como a impulsividade e a inabilidade de esperar, geralmente provocam um impacto negativo nas relações sociais e causam um nível de estresse elevado a quem está ao seu redor. Os pais necessitam prestar atenção na criança grande parte do tempo, passando suas horas livres acompanhando deveres de casa e comparecendo a escola. Muitos relatam depressão e incompetência em relação às suas habilidades em educar, como se tivessem falhado no seu papel. E além de todos os problemas de convivência, eles também precisam enfrentar a

frequente rotina de postergação, evitação e esquecimento de tarefas cotidianas (CASELLA e BARBANTE, 2015).

Em resumo, as interações entre pais e filhos são marcadas por conflitos e a vida da família se define em desarmonias e discórdias, afetando a qualidade de vida de todos que fazem parte do núcleo familiar.

Silva (2009) afirma que, o primeiro passo para a busca do bom convívio no ambiente familiar com uma criança que possui TDAH é o conhecimento. Quanto mais os pais ou cuidadores se educarem sobre o transtorno, melhor estarão preparados para lidar com ele, e como sabe-se que o transtorno possui forte carga genética, vale lembrar aos pais, que se auto avaliem e identifiquem em si mesmos, características de impulsividade e hiperatividade que podem estar perturbando a convivência ou causando falhas na educação dessa criança.

Ainda em relação ao conhecimento, descobrir os gatilhos que causam o comportamento indesejável nesse portador é de extrema ajuda, pois vai possibilitar a esses pais/cuidadores agir de forma preventiva e controlar os seus próprios ataques de raiva, o que pode ser comum ao lidar com uma criança que possui TDAH.

Em meio a rotina cansativa e estressante os pais acabam esquecendo que, elogios, incentivos e demonstrações de amor são de extrema importância e podem ser a maior das recompensas. Mattos (2005) ressalta, “elogios sempre ajudam a promover a autoestima, enquanto as críticas e os castigos geram frustração e sentimento de inadequação”. Por mais difícil que seja, proporcionar a criança afeto, e um ambiente familiar harmonioso no qual ela se sinta segura e amparada, juntamente com uma educação de qualidade, fará com que ela se desenvolva com mais facilidade e qualidade.

2.3.2 No ambiente escolar

Segundo Silva (2005) o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade é atualmente um dos transtornos mais comuns na infância, e se torna responsável pelas dificuldades de aprendizagem, repetências e desistência escolar. Estima-se que em cada sala de aula, exista pelo menos um aluno com TDAH. Essa é uma realidade que traz preocupação aos educadores que possuem receios por não saber lidar com esse aluno.

Como o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade afeta diretamente a capacidade de aprendizagem, a escola ganha o importante papel de otimizar os processos de ensino a fim de facilitar ao máximo o entendimento do aluno. Direção, coordenação e professores precisam se unir para planejar e implementar estratégias e técnicas de ensino diferenciadas. Atualmente existem uma série de medidas de organização e incentivos que o professor pode adotar para o manejo da criança TDAH, mas o mais importante é que ele entenda o transtorno e reconheça que esse aluno precisa de ajuda (PROIS, 2011).

Um elemento fundamental para o bom desenvolvimento de toda a criança, principalmente a que possui o transtorno, é a estreita relação entre família e escola. A falta de integração faz com que as dificuldades que a criança possa estar enfrentando passem despercebidas a ambas, como relata o psiquiatra Ênio Andrade, citado por ABDA (1999), que coordena o Ambulatório de TDAH infantil do Instituto de Psiquiatria que funciona no Hospital das Clínicas de São Paulo:

As escolas não estão preparadas e ainda tem muito o que aprender. E se em famílias com recursos e que podem recorrer a escolas particulares os pais e as crianças encontram problemas, imagine nas escolas públicas. Com a política da progressão continuada (em que o aluno passa de ano automaticamente, mesmo que o aprendizado não tenha sido satisfatório), muitas crianças só descobrem que tem o problema quando chegam a quinta-série e sequer sabem ler (ANDRADE, 2010).

Mas quando família e escola trabalham juntas, os resultados aparecem no tratamento, na socialização, desenvolvimento e bem-estar em sala de aula.

2.4 A IMPORTÂNCIA DA FAMÍLIA

É de extrema importância destacar os resultados positivos que interações saudáveis no ambiente familiar têm na formação do indivíduo. Os bons relacionamentos na infância criam um forte alicerce, que vai gerar valores, desenvolver habilidades cognitivas e sociais. É uma etapa essencial no desenvolvimento humano, pois ali acontecem as maturações físicas, neurológicas, sociais e afetivas. Torna-se essencial lembrar que o termo “família” configura-se em uma organização social, onde podem ou não existir laços consanguíneos², e os membros podem

² que é do mesmo sangue, mesma origem (INFOPÉDIA, 2019).

ser vinculados por afeto e ações de proteção e cuidado (COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO PELA INFÂNCIA, 2016).

Poli (2018) destaca que a influência da família começa na vida da criança desde muito cedo, um ambiente familiar conturbado pode ter interferências negativas no desenvolvimento do feto, como mostra o trecho destacado em matéria da Revista Crescer:

Pesquisas já constataram que altos níveis de estresse nas mães podem influenciar negativamente o bebê durante os primeiros meses de vida. Estudos recentes mostram que esses malefícios podem ser transmitidos já durante a vida uterina. Quando o nível de cortisol, hormônio associado ao estresse, está alto na corrente sanguínea da mãe, também é encontrado em maiores quantidades no líquido amniótico. Há pesquisas, inclusive, que associam essa experiência vivida pelo bebê no período intrauterino à maior disposição para desenvolver Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e também a níveis mais baixos de QI no futuro (SALEH, 2015).

As funções cognitivas mais específicas da criança como atenção, memória, planejamento, raciocínio e juízo crítico começam a ter desenvolvimento na primeira infância³. Os circuitos do cérebro que são responsáveis por essas funções continuarão a se desenvolver e se modificar durante a adolescência até o início da vida adulta, mas as conexões principais se estabelecem nos anos iniciais de vida. A cartilha do Núcleo Ciência Pela Infância (2014) complementa a importância da família colocando que “A construção dos circuitos cerebrais é altamente influenciada pelas experiências no início da vida, diretamente mediadas pela qualidade das relações socio afetivas, principalmente pelas interações da criança com seus cuidadores” (p. 5).

Os primeiros aspectos de convívio social também começam com a família, como os pais são as primeiras pessoas que a criança tem contato, é com eles que ela começará a aprender a viver em sociedade, e isso será refletido em outros ambientes, como na escola e futuramente no trabalho. Como observa Poli (2018) “quando a família não apresenta uma estrutura adequada e equilibrada, a criança tem dificuldades de manter relacionamentos afetivos durante a vida adulta”.

³ Do nascimento até completar 6 anos (VIDIGAL, 2007).

Para que ocorra um desenvolvimento pleno desta criança, é preciso que não apenas as necessidades básicas sejam supridas, como alimentação e higiene, mas também as suas necessidades de conforto e segurança. A medida que o desenvolvimento acontece, é necessária a construção de uma base segura pela família, para que a criança se sinta a vontade em explorar o mundo, mas sabendo que existe um local para o qual ela pode retornar, diante de sofrimentos e decepções (COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO PELA INFÂNCIA, 2016).

2.5 MINDFULNESS

2.5.1 Definição

Atualmente é normal ao ser humano fazer inúmeras atividades do dia-a-dia no piloto automático, sem lembrar de quando e como foi feito. Como relata Pickert (2014) em matéria na Revista TIME “A tecnologia tornou mais fácil do que nunca fraturar a atenção em pedaços cada vez menores”.

A atenção plena, tradução do termo inglês *mindfulness*, é uma técnica de meditação e prática de exercícios que propõe focar a atenção na experiência pessoal e no momento presente. Se define em três palavras chaves que são: intenção, ausência de julgamento e experiência dos momentos. As técnicas do *mindfulness* têm o objetivo de auxiliar os praticantes a acalmar a mente, fazendo com que fiquem mais conscientes do momento presente, e menos preocupados com o que já aconteceu ou o que está por vir. Tem sido recomendado por terapeutas cognitivos como um meio para lidar com ansiedade, estresse e depressão (PICKERT, 2014).

2.5.2 Origem

A origem do *mindfulness* encontra-se em registros budistas de pelo menos 2.500 anos, mas se difundiu com maior força nos países ocidentais em meados dos anos 70 quando Jon Kabat-Zinn, professor da Universidade de Massachusetts decidiu implementar o conceito da atenção plena dentro das universidades. Jon Kabat-Zinn fazia doutorado em biologia molecular no MIT, quando assistiu um mestre zen palestrar sobre a meditação. Ele se comoveu e começou a meditar naquele dia.

Em 1979 Kabat-Zinn conquistou seu Ph.D e trabalhava no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, onde estudava desenvolvimento muscular e ensinava anatomia e biologia a estudantes de medicina. Em um retiro de meditação, teve a ideia de utilizar a meditação como auxílio a pacientes com dor crônica. Foi então que Jon Kabat-Zinn juntamente com três médicos, abriu uma clínica de redução de estresse na UMass⁴ baseada em meditação e atenção plena (PICKERT, 2014).

2.5.3 Benefícios

Como afirmam Williams e Penman (2015) a prática do *mindfulness* exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem-estar e a felicidade do indivíduo. Mas, para que os benefícios da atenção plena sejam alcançados é preciso assumir um compromisso com a prática dos exercícios. As melhorias que a prática do *mindfulness* podem trazer a saúde mental e corporal do praticante são inúmeras. Entre os principais estão redução do estresse, melhor controle cerebral sobre o processamento das emoções, aumento da atenção e redução do risco de depressão.

Uma série de estudos e experiências já comprovaram cientificamente os benefícios que a prática da atenção plena promove. O programa MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) criado por Jon Kabat-Zinn mostrou-se eficaz na redução e melhor gerenciamento do estresse e melhora na qualidade de vida de pacientes com dor crônica.

(...) cientistas puderam provar que a meditação e o treinamento rigoroso da atenção plena podem reduzir os níveis de cortisol e a pressão sanguínea, aumentar a resposta imunológica e possivelmente até afetar a expressão gênica. Estudos científicos também estão mostrando que a meditação pode ter um impacto na estrutura do próprio cérebro. Baseando-se na descoberta de que cérebros podem mudar com base em experiências e não são, como se acreditava anteriormente, massas estáticas que são estabelecidas quando a pessoa atinge a idade adulta (...) (PICKERT, 2014).

González (2016) também cita casos que comprovam os resultados do *mindfulness* em matéria da revista Superinteressante:

⁴ Universidade de Massachusetts

Em 2005, uma equipe liderada pela neurocientista Sara Lazar fez testes de ressonância magnética em um grupo dividido entre meditadores e não meditadores. Pela primeira vez, encontraram diferenças marcantes na estrutura física do cérebro dos dois perfis. Nos meditadores, o córtex pré-frontal tinha mais massa cinzenta, o que indica mais capacidade de memória e tomada de decisões (GONZÁLEZ, 2016).

Em 2010, o laboratório da mesma neurocientista fez uma nova pesquisa e propôs a pessoas que nunca haviam meditado fazerem sessões de respiração e visualização por 40 minutos diários. Passado o período proposto, o hipocampo⁵ de quem meditou havia crescido, essa é uma importante área para o aprendizado, a memória e regulação de emoções. A equipe também reparou que outra parte do cérebro chamada amígdala, região que pode gerar ansiedade e ataques de pânico se for acionada com frequência, estava menor.

Segundo González (2016), desde os anos 2000 psiquiatras têm utilizando o *mindfulness* para o tratamento de pacientes com depressão refratária⁶. O médico Mark Williams, do Departamento de Psiquiatria da Universidade de Oxford, na Inglaterra foi um dos pioneiros em mesclar meditação com terapia cognitiva e oferecer o tratamento a pacientes que já tiveram três ou mais crises intensas.

2.5.4 *Mindfulness* para Crianças

O *mindfulness* vem se tornando uma prática cada vez mais popular nos últimos anos, está sendo ensinado e praticado por executivos de grandes corporações, atletas e cada vez mais crianças no ambiente familiar e escolar. Gelles (2019) em matéria para o *The New York Times*, afirma que a atenção plena pode ser uma ferramenta muito útil para diminuir a ansiedade e promover a felicidade em cada etapa do desenvolvimento da criança. A prática também pode auxiliar pais e cuidadores promovendo um ambiente familiar feliz e menos estressado.

Gelles (2019) explica que a forma que o cérebro se desenvolve é parte da razão pela qual a atenção plena pode ser tão eficaz para a criança:

⁵ Estrutura encontrada nos lóbulos temporais do cérebro (INFOESCOLA, 2019).

⁶ Quando o paciente não responde da forma esperada após ter feito pelo menos três tratamentos com medicação máxima (PEBMED, 2019).

Enquanto nossos cérebros se desenvolvem constantemente ao longo de nossas vidas, as conexões nos circuitos pré-frontais são criadas em seu ritmo mais rápido durante a infância. A atenção plena, que promove habilidades que são controladas no córtex pré-frontal, como foco e controle cognitivo, pode, portanto, ter um impacto particular no desenvolvimento de habilidades, incluindo autorregulação, julgamento e paciência durante a infância.

Snel (2016) lembra que as crianças são naturalmente focadas no presente, e não se preocupam muito com o passado ou futuro e isso, é um facilitador para o *mindfulness*. Mas atualmente, andam ocupadas demais com uma rotina repleta de atividades e isso as torna inquietas e distraídas. Ao praticar a atenção plena, começam a perceber o que está ao seu redor e aprender que nem tudo na vida é bom ou legal.

A partir da primeira infância, a criança se torna capaz de não apenas praticar os exercícios de atenção plena com os pais, mas também utilizar algumas das habilidades aprendidas em momentos que sinta necessário. Mas, para criar o hábito na criança, a prática é fundamental e deve fazer parte da rotina diária e não apenas ser utilizada como um recurso para momentos de estresse. Os pais também devem incorporar a atenção plena e podem meditar diante dos filhos, se estiverem confortáveis. Annaka Harris, autora que ensina atenção plena às crianças destaca “As crianças podem não saber o que estamos fazendo quando meditamos, mas elas estão imitando o comportamento e estão interessadas”.

2.5.4.1 Pais praticantes

Os pais/cuidadores ganham um importante papel no *mindfulness* para crianças, pois a prática não pode ser terceirizada. A melhor maneira de ensinar a criança a ser consciente é incorporar a prática. O termo adequado é *Mindfull Parenting*, ou Parentalidade Consciente. Ceder (2017) afirma que pais que sabem lidar com as suas emoções são a chave para o bom desenvolvimento da criança:

Parentalidade consciente não significa ser um “pai perfeito” e não é algo que você pode falhar. Não é fácil e requer prática, mas como muitos aspectos da paternidade, alguns dias são bons e alguns são ruins e você pode sempre tentar novamente. Você pode esquecer de estar atento, mas no segundo em que perceber que está distraído, é uma oportunidade de fazer uma escolha diferente - a escolha de estar presente.

Mindfull parenting significa atrair a atenção consciente para o que está acontecendo, ao invés de ser deixado levar pelas emoções, é sobre aceitar o que está acontecendo, e não tentar mudar ou ignorar (CEDER, 2017). A paternidade e maternidade por si só é estressante, mas praticar os exercícios de atenção plena e a meditação *mindfulness* por alguns minutos diários pode ser profundamente benéfico para ambos, permitindo que habilidades e momentos sejam compartilhados (GELLES, 2019).

2.5.4.2 O ambiente

Hanson (2015) afirma que um dos meios para conseguir exercitar a atenção plena com crianças é a configuração do ambiente. A criança não consegue manter a atenção por muito tempo, por isso para auxiliar a concentração, o ambiente deve ser organizado de forma a evitar distrações.

O conforto é essencial, o ambiente precisa ter espaço e tapetes, almofadas ou futons⁷ podem ser utilizados para sentar. A iluminação deve ser regulada, quanto menos luz, maior a concentração e se for interessante, uma luminária pode ser acesa. Aromas de óleos essenciais auxiliam no relaxamento e na atenção. Lavanda por exemplo, diminui a produção de cortisol, que é o hormônio do estresse. As cores também ajudam, cromoterapia é um método que causa sensações por meio das cores, que podem ser trabalhadas no ambiente.

2.5.4.3 Sucesso na escola

As crianças também podem usufruir dos benefícios do *mindfulness* quando entram na vida escolar, a prática pode ser uma ferramenta poderosa que vai auxiliar a aprendizagem e memória, além de aprimorar as habilidades cognitivas, criativas e de raciocínio permitindo que a criança se desenvolva melhor nas atividades extracurriculares (WAGNER, 2016).

⁷ Tipo de colchão tradicionalmente usado em camas japonesas. Trata-se de uma superposição de mantas feitas de algodão natural, coberta por finos tecidos.

Segundo Gelles (2019) “Um estudo recente descobriu que alunos do quarto e quinto ano que fizeram um programa de meditação de quatro meses demonstraram melhorias no controle cognitivo, na memória de trabalho e nos resultados dos testes de matemática”.

2.5.4.4 *Mindfulness* e TDAH

Atualmente uma série de estudos e pesquisas foram realizados e comprovam a eficácia dos exercícios de atenção plena na redução dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

Uma pesquisa publicada na revista acadêmica *Journal of Child and Family Studies* em 2011 mostrou que um programa de *mindfulness* com duração de oito semanas auxiliou crianças com idade entre 8 e 12 anos a tratar o transtorno com sucesso. “O *mindfulness* reduz o estresse, aumenta a atenção, e promove uma mente mais tranquila nas crianças fazendo com que seja mais fácil lidar com os sintomas do transtorno” (HANSON, 2015).

2.5.5 O Lúdico para a Criança

O dicionário Michaelis (2019) define a palavra lúdico como um adjetivo relacionado a jogos, brinquedos, divertimento ou qualquer atividade que distrai ou diverte. Já Menezes e Santos (2001) definem o lúdico como uma qualidade daquilo que se estimula pela fantasia, da brincadeira ou da diversão. É um conceito utilizado em variadas áreas que trabalham com o público infantil.

Segundo Piaget (1978) as atividades lúdicas proporcionam a criança o caráter educativo, e auxiliam a formação psicomotora⁸ e de personalidade, desta forma, valores morais como honestidade, fidelidade e respeito podem ser adquiridos. Quando a criança brinca, ela está entendendo o mundo da sua própria forma, sem ter o compromisso com a realidade ou com a real função designada a aquele objeto.

⁸ Próprio ou referente a qualquer resposta que envolva aspectos motores e psíquicos, tais como os movimentos corporais governados pela mente.

3 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

3.1 OUVIR

Como estabelece IDEO (2015), a primeira etapa de um projeto que busca uma solução viável é compreender quais são as necessidades e dificuldades do público em questão. A etapa *Ouvir* começa com o intuito de entender ao máximo o TDAH, para isso foram escolhidas as pessoas corretas para colaborar com o projeto na forma de entrevistas. A pesquisa qualitativa foi escolhida como método pois identifica dados que não podem ser mensurados, como sentimentos, percepções e comportamentos, que trarão oportunidades para o projeto.

3.1.1 Entrevistas

3.1.1.1 Dr. Nádia Bedin Gabana

Para a área da psiquiatria, foi conversado com Nádia Bedin Gabana, psiquiatra e psicoterapeuta que trabalha com crianças, adolescentes e adultos, com consultório em Bento Gonçalves. A conversa foi realizada no consultório mediante a horário combinado.

Nádia afirma que o transtorno normalmente é descoberto pelos pais no momento em que o filho atinge a idade escolar, no caso, é percebido por eles mesmos ou por alguma outra pessoa que tenha contato com essa criança e decidiu que o melhor era comunica-los. A maior parte do público que procura a psiquiatria já possui alguma educação sobre o transtorno e estão em busca de um tratamento para seus filhos que não seja somente a base de medicamentos, o que condiz muito com a forma que Nádia trabalha.

Eu sempre digo aos pais dos meus pacientes que não gosto de dar tanto “poder” a medicação, até porque estamos tratando de crianças. Obviamente sabemos que com a prescrição e dosagem correta o tratamento medicamentoso pode melhorar muito os sintomas, mas ele não é tudo. A forma de tratamento correta para o TDAH deve ser multifatorial e específica para cada caso (GABANA, 2019).

Em questão do entendimento e aceitação da criança, a psiquiatra aponta os dois perfis mais comuns de portadores. Existe a criança que sofre, que se envergonha e existe a que usa o transtorno a seu favor para conseguir dos pais aquilo que deseja.

O ambiente familiar em grande parte dos casos vira uma completa bagunça, os pais abrem mão das suas vidas e do seu tempo próprio de lazer para que a criança consiga desempenhar as mais simples atividades como jantar, escovar os dentes ou tomar banho. Por conta de todas as dificuldades que envolvem criar e educar uma criança TDAH, Nádia ressalta a importância de um tratamento multifatorial que também empodere e incentive os pais/cuidadores a continuar a árdua missão de promover o melhor desenvolvimento a essa criança.

3.1.1.2 Mood Centro de Psicologia

O Mood Centro de Psicologia é um grupo de psicologia clínica formado pelo psicólogo e instrutor de yoga Guilherme Endres Cuccarolo e pela psicoterapeuta Taciana Pillonetto, com consultório localizado em Caxias do Sul. Entre os serviços oferecidos estão psicoterapia clínica, psicoterapia de casal, projetos e psicologia organizacional e escolar. A conversa contou com a presença de ambos Guilherme e Taciana e foi realizada no consultório mediante a horário combinado.

Taciana já possui experiência em trabalhar com crianças e conta que no momento está tentando inserir em uma escolinha infantil, juntamente com as professoras, o “horário da calma”, que se baseia nos princípios do *mindfulness*. No “horário da calma” as crianças realizam os exercícios de atenção plena por alguns minutos em algum momento do dia de uma forma bastante lúdica. Ela relata os tipos de exercícios que realiza e destaca que é possível e muito importante a inserção dessa consciência mesmo em crianças em torno de cinco anos.

O “horário da calma” tem funcionado muito bem. Como eu não estou lá diariamente, orientei uma professora de quais exercícios realizar e como, e as crianças, mesmo as mais agitadas, já criaram uma consciência e uma rotina de que em algum momento do dia precisam fazer essa pausa. Elas respeitam e gostam (PILLONETTO, 2019).

Quando questionados sobre a importância do ambiente familiar, Guilherme e Taciana relatam como é frequente as crianças espelharem o comportamento dos pais até mesmo na questão do sentir, “se a mãe está agitada, a criança vai ficar agitada” afirma a psicoterapeuta. Devido a isso, torna-se essencial um ambiente familiar com mais harmonia e equilíbrio, principalmente com a presença de um portador de TDAH, que tende a ser mais sensível as nuances

de comportamento. Para os pais é um desafio, mas ao mesmo tempo extremamente compensador trabalhar o *mindfulness* junto dos filhos. Como explica Guilherme, as crianças até certa idade se expressam de uma forma não-verbal, ou seja, por meio das brincadeiras e dos gestos corporais. Os pais aprenderão a expandir seus sentidos e focar no que está acontecendo.

Certamente o *mindfulness* trará muitos benefícios aos pais também, mas um ponto muito importante é que, eles vão aprender a observar essa criança de forma atenciosa e sem interferências, e isso fará com que percebam aspectos que podem ter passado despercebidos até o momento (CUCCAROLO, 2019).

3.1.1.3 Dr. Daniela Sopezki

Para um maior entendimento acerca de *mindfulness* e atenção plena a Dr. Daniela Sopezki foi entrevistada. Ela é psicóloga e psicoterapeuta cognitivo-comportamental, com mestrado em Psicologia Clínica e doutorado em Saúde Coletiva, além de ser instrutora certificada em *Mindfulness*. Esta entrevista em específico precisou ser realizada por e-mail pois no momento Daniela reside na cidade de San Diego, na Califórnia.

Primeiramente, Daniela afirma que o ideal seria que o *mindfulness* fosse inserido pelos pais/cuidadores na rotina e em diversas tarefas diárias da criança, e para que isso aconteça com mais naturalidade, que os pais já tenham um conhecimento acerca da prática, ou melhor ainda, que eles mesmos já pratiquem os exercícios. Em questão dos benefícios que a prática pode trazer a crianças com TDAH, ela relata que as intervenções da atenção plena são muito diversificadas e apesar de existir uma carência de estudos no campo sobre definições mais claras, e de protocolos de intervenção, principalmente no Brasil, a prática com certeza pode trazer muitos benefícios para ambos pais e filhos. Na criança principalmente melhora os resultados escolares, o controle dos impulsos, a empatia e a consciência do próprio corpo.

Sobre a idade ideal para começar a prática com a criança, Daniela sugere que os exercícios já podem ser feitos a partir dos 4 anos de idade, desde que sejam criativos e de curta duração. A atenção é como um músculo que está sempre em desenvolvimento, e as vezes os exercícios são praticados inconscientemente, ela lembra “contar uma historinha para uma criança de quase 2 anos, é um momento *mindfulness*”.

Quando questionada sobre o momento certo para a prática, a psicóloga afirma que o ideal é quando a atenção da criança está adequada, dessa forma, evitar momentos de agitação

extrema ou sonolência. O ambiente também precisa estar de acordo, fazendo com que a criança se sinta segura e confortável, sem deixar de lado a criatividade e a diversão.

3.1.1.4 Dyotana Mindfulness

O Dyotana Mindfulness é um centro de atenção plena localizado na cidade de Porto Alegre, e é gerenciado por Patrícia Almeida, que é mestre em Gestão de Pessoas e especialista em *mindfulness*.

Patrícia comenta que os benefícios que o *mindfulness* traz aos pais/cuidadores de crianças, as que possuem TDAH principalmente, são inúmeros. Existem diferentes tipos de meditação que tem o objetivo de cumprir diferentes propósitos, mas independentemente do tipo, os resultados são benéficos. A escolha de aderir a prática dos exercícios de atenção plena vai influenciar na frequência de todo o ambiente familiar, segundo Patrícia “quando o indivíduo muda, o ambiente ao seu redor muda também”. Uma série de fatores benéficos podem ser percebidos pelos pais ao início da prática individual, ou juntamente com os filhos:

Os pais aprendem a ter mais paciência, aceitação e compaixão. Se tornam pessoas mais carinhosas e amorosas. E principalmente, o *mindfulness* consegue aumentar o espaço entre impulso e reação, e com isso haverá a melhor capacidade de lidar com conflitos e a comunicação com a criança passa a ser mais assertiva (ALMEIDA, 2019).

A criança que possui o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade também se beneficia muito do *mindfulness*. Patrícia afirma que, como a prática trabalha o cérebro como um todo, os sintomas vão sendo tratados e amenizados gradativamente. As crianças gostam de praticar os exercícios, por ser algo fácil e divertido de fazer, e as mesmas percebem e relatam uma melhora que aparece rapidamente:

(...) elas notam melhoras que vão desde aspectos cognitivos até sociais. Aprendem a controlar e regular melhor as emoções negativas, a aceitar as coisas que acontecem ao seu redor a aceitar a si mesmas. O desempenho na escola melhora e o relacionamento com os colegas também, essa criança se torna uma boa companhia e os amiguinhos passam a querer tê-la por perto (ALMEIDA, 2019).

Ela também aponta que não existe restrição para o início da prática dos exercícios. Quando a criança consegue entender as orientações que estão sendo passadas a ela, mesmo que ela não saiba se expressar ainda, o *mindfulness* pode ser inserido. O relacionamento entre pais e filhos melhora de forma significativa, mesmo que só a criança medite, ou que ela só veja os pais meditarem, os benefícios chegam da mesma forma. A maneira que as interações acontecem se modifica, as respostas de ambos começam a ser mais positivas, e isso acarreta em menos irritação dos filhos com os pais e vice-versa.

Segundo ela, o momento mais interessante para a prática do *mindfulness* é pela manhã, pois dessa forma os benefícios podem ser sentidos ao longo de todo o dia, mas nada impede que no caso de uma criança agitada por exemplo, os exercícios sejam realizados antes de dormir. O mais importante é que a prática seja inserida como uma rotina no dia a dia e que seja cumprida com dedicação e disciplina.

3.1.1.5 Famílias

O contato das famílias entrevistadas foi disponibilizado pelos especialistas que participaram neste projeto ou obtido através de conhecidos em comum. O pré-requisito para participação foi possuir um membro da família portador de TDAH, com idade de 6 a 12 anos. Optou-se por preservar a identificação das famílias utilizando apenas as iniciais de seus nomes.

L.B e C.B, residentes de Bento Gonçalves, são pais de dois filhos, de 14 e 9 anos, e o mais novo é diagnosticado com TDAH. Eles relatam que quando o mais jovem tinha por volta de três anos, as instrutoras da creche já notaram o excesso de agitação, mas em um primeiro momento não deram muita importância e concluíram que não era nada fora da normalidade.

Com o passar dos anos, quando o filho começou o primeiro ano fundamental na escola, os comportamentos negativos começaram a aparecer, principalmente nas questões de desenvolvimento e aprendizado. O temperamento agitado do filho tornou-se preocupante, ele não conseguia permanecer sentado na sua classe, como os demais colegas, e consequentemente não conseguia terminar as tarefas. Os pais percebiam que a incapacidade de concluir as atividades deixava o filho angustiado, e eles acabavam ficando angustiadados também. A família foi se desgastando e o estresse tomou conta da casa.

Ele é um bom menino, mas tem dias que é muito difícil. Na hora de fazer a lição de casa, tem vezes que todo mundo precisa parar o que está fazendo, e ficar em volta dele, para que consiga concluir (L.B e C.B em entrevista, 2019).

Até que quando o filho tinha oito anos, começaram a se questionar se haviam cometido alguma falha na educação dele, ou se realmente havia algo de errado e relatam que, “para nós, pais é difícil avaliar e até mesmo aceitar. Quando éramos mais rígidos com ele, notávamos alguma melhora, mas nada muito efetivo e nem duradouro”.

Decidiram então leva-lo para que fosse avaliado por um especialista, quem diagnosticou o transtorno foi o psiquiatra. Atualmente ele está em tratamento com medicação, e notou-se melhoras no rendimento escolar e na convivência.

T.V, residente de Bento Gonçalves, é mãe de um menino de 10 anos, que teve o diagnóstico realizado com 7. A entrevistada conta que as suspeitas vieram de ambas família e escola, na época que o filho estava no primeiro ano do ensino fundamental. Segundo ela existiram momentos muito difíceis, pois o filho era extremamente agitado e irritado.

O começo foi bem complicado, antes de começarmos a tratar e tomar as devidas providências, ele não conseguia ficar sentado nem para fazer as coisas que gostava, como assistir televisão (T.V em entrevista, 2019).

Como os sintomas de hiperatividade se mostravam muito intensos no menino, ele não conseguia ficar sentado na sua classe e nem realizar as tarefas em sala de aula, isso começou a prejudicar a sua aprendizagem, que já não era muito desenvolvida, principalmente na leitura e escrita. T.V foi orientada pela escola e por familiares a procurar ajuda médica para o filho. O diagnóstico foi feito pelo neurologista.

T.V relata que atualmente o filho está medicado, fazendo uso de ritalina para a melhora da concentração, e que apesar de ter melhorado bastante, os sintomas de agitação ainda se mostram presentes em alguns momentos. Depois de feito o diagnóstico, ele conta com o auxílio de uma monitora, disponibilizada pela própria escola através de um laudo médico, que o auxilia em sala de aula e atividades extras.

Ao final da etapa de entrevistas, foi possível perceber alguns pontos importantes que podem contribuir com o desenvolvimento do projeto. O primeiro deles é que, a quantidade de informações e conhecimentos acerca do transtorno são muito pequenas, comparado ao impacto que ele causa na vida da criança e na configuração do ambiente familiar. Percebeu-se também que o uso da terapêutica medicamentosa ainda é a principal forma de tratamento, e que apesar de mostrar-se eficaz, seus benefícios não são permanentes. Confirmaram-se as situações de estresse e conflitos entre os integrantes da família, devido aos sintomas que o transtorno causa da criança, tornando-se válida atenção do projeto nesse aspecto.

Torna-se importante salientar que o alcance das famílias com filhos TDAH ficou parcialmente limitado, pelo fato de que nem todos os profissionais que participaram do projeto estavam autorizados a disponibilizar o contato dos pacientes sem consentimento prévio dos mesmos.

3.2 CRIAR

A fase criar do HCD propõe que os dados obtidos na fase anterior sejam sintetizados e interpretados a fim de transformar a pesquisa em soluções para o mundo real.

3.2.1 Cocriação

A cocriação segundo a metodologia do HCD, acontece quando pessoas como colaboradores, fornecedores e clientes trabalham em conjunto no negócio ou produto, contribuindo com os seus devidos conhecimentos. As chances de o projeto atender as expectativas do público-alvo são maiores com a realização desta etapa. Para realizar a cocriação deste projeto foram escolhidos o psicólogo e instrutor de yoga Guilherme Endres Cuccarolo e a psicoterapeuta Tacianna Pillonetto do Centro de Psicologia Mood.

Primeiramente, Guilherme acredita que o uso do lúdico é indispensável. É um consenso estabelecido que a meditação e atenção plena se relacionam diretamente com os elementos naturais e é onde a ludicidade pode começar a ser explorada.

O psicólogo também sugere que alguns princípios do yoga possam ser muito bem utilizados no projeto já que o mesmo possui como conceito o *mindfulness*. O primeiro desses princípios seria a compreensão do corpo e de como ele se movimenta. A criança, principalmente a hiperativa, se movimenta muito, mas ao mesmo tempo não percebe o corpo, ela explora o ambiente em uma série de movimentos externos e o *mindfulness* pode auxiliá-la a internalizar essa consciência. A interação com o ambiente se torna muito importante, mas sem exageros para que não ocorram distrações desnecessárias. Em consideração a isso, utilizar o chão tornou-se uma opção bastante interessante. A criança inquieta não consegue ficar em uma posição fixa por muito tempo, e se ela estiver no chão, pode se movimentar por vontade própria e assim se sentir mais livre e confortável.

Ao final do processo de cocriação, devido aos apontamentos feitos pelos colaboradores, foi possível perceber pontos importantes que vão orientar o trabalho, para que o mesmo consiga cumprir seus objetivos perante o público destinado.

3.2.2 Temas

Após estudos e entrevistas em profundidade com especialistas em TDAH e *Mindfulness* e os familiares que convivem com a criança, foi possível identificar alguns padrões nas necessidades desse público. A partir disso as informações obtidas foram sintetizadas, de modo a extrair os principais temas que se destacaram para possíveis alternativas de projeto. Eles são:

3.2.2.1 O entendimento do transtorno

O conhecimento sobre TDAH é o primeiro passo que os pais/cuidadores podem dar em direção a encontrar as melhores formas de auxiliar a criança.

3.2.2.2 O relacionamento entre pais e filhos

Observou-se que os sintomas de TDAH na criança se tornam o causador de uma série de conflitos no ambiente familiar. Mas da mesma forma, o vínculo afetivo saudável é um fator de extrema importância para o bom desenvolvimento infantil.

3.2.2.3 Como o *mindfulness* pode auxiliar

A prática dos exercícios de atenção plena pode auxiliar na melhora dos sintomas do transtorno na criança, dará maior capacidade de controle e redução de estresse aos pais, e proporcionará momentos de interação entre os pais e a criança que vão fortalecer o vínculo afetivo.

3.2.2.4 O uso da ludicidade

Durante as entrevistas e por meio dos estudos, notou-se que a abordagem lúdica pode ser a melhor alternativa para fazer a conexão entre a criança e o *mindfulness*. Materiais e objetos lúdicos tornam a interação mais atrativa, fazendo com que as informações sejam absorvidas naturalmente.

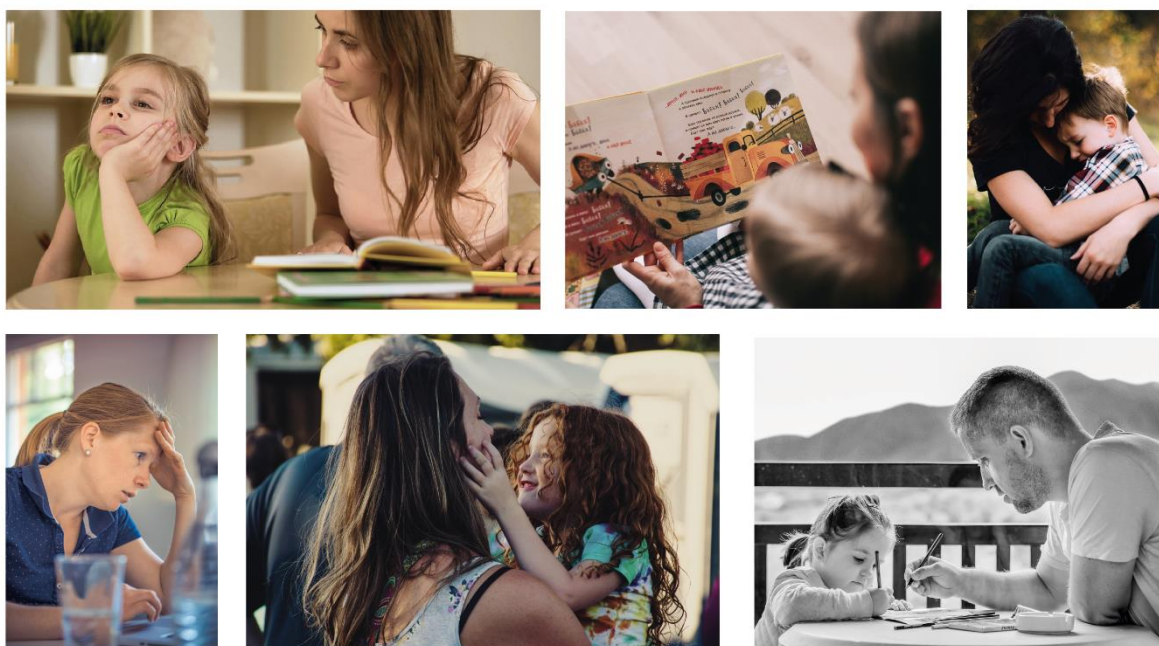
3.2.3 Público Alvo

Nesta etapa do projeto, será definido o público alvo e seu perfil, para qual a linha de produtos criada será destinada, mas tendo em vista que, no processo de criação de produtos e serviços, é preciso focar em segmentos específicos do mercado e definir a parcela da população que pode se beneficiar do projeto.

O foco desse projeto se encontra principalmente em famílias que possuem filhos com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, e que buscam uma forma de amenizar o estresse no qual o ambiente familiar se encontra, e de se relacionar de forma mais tranquila com os filhos.

O perfil do cliente comprador e usuário se destina a pais/cuidadores que se preocupam com a saúde mental dos filhos e buscam uma forma alternativa de melhora dos sintomas do transtorno e do relacionamento de todo o ambiente familiar. E o perfil do público exclusivamente usuário foca em crianças portadoras de TDAH, de ambos os gêneros e de faixa etária de 6 a 12 anos, que é o momento onde os sintomas do transtorno se tornam mais presentes.

Figura 6 - Pannel do comprador/usuário



Fonte: organizado pelo autor.

Figura 7 – Painel do usuário



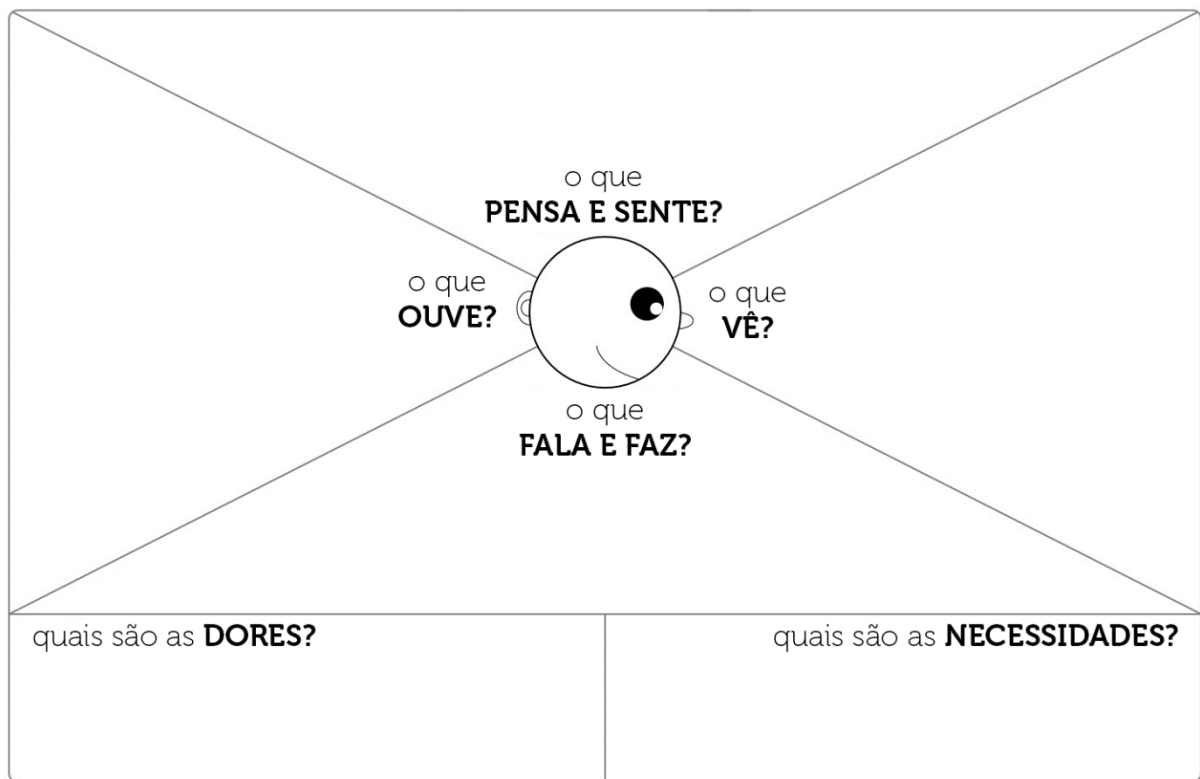
Fonte: organizado pelo autor.

3.2.4 Personas

Com o objetivo de representar as personalidades, características, histórias pessoais, motivações e objetivos dos possíveis usuários do projeto, serão criadas as personas, que são a representação fictícia do cliente. Para a criação das personas, o projeto fará uso da ferramenta chamada Mapa de Empatia, representada na figura 8.

O Mapa de Empatia é uma ferramenta que permite compreender o cliente de uma forma visual, estabelecendo hipóteses claras a respeito das necessidades, desejos, comportamentos e vários outros aspectos das pessoas que serão atendidas pelo projeto. No centro do mapa ficam as descrições mais gerais sobre o público alvo do projeto. Os outros campos definem o cotidiano desse público, ajudando a definir o que ela pensa, sente, vê, escuta, fala e faz, quais são suas principais dores, necessidades e objetivos.

Figura 8 - Mapa de Empatia



Fonte: Canvas Academy (2019).

3.2.4.1 Persona 01

Bruna, 37 anos, é professora de educação física e mora na cidade de São Paulo juntamente com o marido César, 42 anos, e o filho Lucas, de 7 anos. A família sempre teve conforto financeiro, mas a paz do ambiente familiar foi abalada quando receberam o diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade no filho, a aproximadamente um ano.

Lucas sempre foi uma criança muito ativa e interessada em fazer as mais diversas atividades. A mãe, sempre adepta a prática de exercícios físicos e atividades que movimentem o corpo, aproveitou a energia do filho e o matriculou nas aulas de natação. No início ele gostava muito, mas após alguns meses Lucas perdeu o interesse na natação e pediu a mãe para fazer aulas de futebol. Tempo depois o mesmo aconteceu e ele quis mudar para aulas de judô. A mãe não deu muita importância ao rápido desinteresse do filho e achou que aquilo fosse típico da idade.

A dúvida de que alguma coisa estava acontecendo com o filho surgiu quando Bruna percebeu que Lucas estava se distanciando da escola. Ele passou a não querer mais frequentar as aulas e criar uma resistência a tudo relacionado ao assunto. O momento escolar para Lucas estava mudando, a sala de aula estava deixando de ser um ambiente de brincadeiras e exigindo dele uma postura maior de estudo.

A mãe então decidiu levá-lo a psicoterapeuta e após algumas sessões Lucas foi diagnosticado com TDAH. A vida em família não ficou mais fácil, o filho foi se tornando extremamente resistente em fazer coisas que não eram interessantes para ele. Bruna e o marido ainda estão tentando se adaptar a situação relativamente nova com toda a paciência que conseguem, mas existem os dias mais difíceis que o ambiente familiar se resume a estresse e gritos. O marido, que normalmente chega exausto e estressado em casa após um longo dia de trabalho, muitas vezes perde a paciência e briga com o filho.

Bruna ainda é contra o uso da terapêutica medicamentosa no filho, ela decidiu que esta será a opção a ser tomada apenas se nada mais der certo. A figura 9 mostra o mapa de empatia de Bruna.

Figura 9 - Mapa de Empatia da Bruna

PENSA E SENTE	VÊ	FALA E FAZ
Sente-se cansada e irritada, pelo fato de ter que lidar com o trabalho, as tarefas da casa e principalmente porque precisa estar constantemente atenta ao Lucas, dizendo a ele o que fazer e o ajudando naquilo que ele não quer fazer.	Observa todas as mudanças que o TDAH trouxe na vida do seu ambiente familiar. Vê novos obstáculos entrando na vida do filho todos os dias. Mas apesar de tudo, tenta se manter positiva e visualizar um futuro menos problemático.	Ultimamente tem procurado se informar bastante sobre o trans-torno do filho, lê muitos livros e revistas que tratam do assunto e também conversa com outras mães.
OUVE	DORES	NECESSIDADES
Ouve todos os conselhos dos médicos de Lucas. Ouve relatos de pessoas conhecidas e desconhecidas que passaram pela mesma situação, e quais foram as alternativas de medicamentos e tratamentos que melhor funcionaram para eles.	Se preocupa com a saúde mental do filho, teme em não conseguir encontrar um tratamento que o auxilie, e pensa em como será a vida adulta de Lucas, se ele conseguirá finalizar os estudos, cursar em uma universidade e conseguir um bom emprego.	Sente falta de quando sua vida era mais fácil, e não havia tantas coisas para se preocupar. Gostaria de voltar a praticar as suas aulas de dança e passar mais tempo com o marido.

Fonte: do autor.

3.2.4.2 Persona 02

Lucas é um menino de 7 anos, que mora na cidade de São Paulo com a sua mãe Bruna e seu pai César. Ele vai para a escola todas as tardes, apesar de não gostar muito. Normalmente chega atrasado pois, na hora de almoçar ele fica brincando com a comida e quando sua mãe o manda se vestir ele sempre encontra algo mais interessante para fazer no quarto.

Na escola Lucas detesta quando precisa ficar sentado na sua classe ouvindo a professora e fazendo cópias das palavras, mas gosta da hora do intervalo onde pode brincar e conversar com os seus colegas. Em casa, ele gostaria que seus pais ficassem brincando com ele até a hora de dormir, mas eles não parecem ter muita paciência as vezes, principalmente quando ele se recusa a fazer a lição de casa.

Apesar de não conseguir direcionar a sua atenção, principalmente na escola, Lucas é uma criança inteligente, ativa e criativa, que gosta de jogos e atividades, onde possa extravazar a sua energia. Ele também ama muito os pais, e se entristece quando ocorrem discussões. A figura 10 mostra o mapa de empatia do Lucas.

Figura 10 - Mapa de Empatia do Lucas

PENSA E SENTE	VÊ	FALA E FAZ
Lucas não entende porque precisa ir para a escola e fazer outras coisas que não gosta, pensa que gostaria de jogar e brincar o tempo todo.	Vê sua mãe e seu pai preocupados e brigando um com o outro.	Fala com os seus colegas de escola e do judô sobre os jogos que todos estão jogando no momento.
OUVE	DORES	NECESSIDADES
Ouve os pais reclamando e repetindo para ele fazer as coisas. Escuta sua mãe lhe pedindo para prestar mais atenção na escola e ser um bom menino.	Tem medo de ser excluído pelos colegas, não entende porque sua mãe fica tão brava com ele as vezes. Teme que os pais se separem e o abandonem.	Gostaria que os pais passassem mais tempo com ele de noite, fazendo jogos e atividades divertidas antes de dormir.

Fonte: do autor.

3.2.5 Análises

Tendo base nas informações coletadas nos estudos e entrevistas foi possível identificar negócios que abordam o tema Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade e o conceito *Mindfulness*. Nesta etapa será realizada uma análise mais detalhada de modelos de negócio, produtos, identidades visuais, plataformas de assinatura e personagens que tem relação com o tema e o conceito deste projeto. O resultado dessas análises será útil para as definições do projeto, servindo como referência para a criação da nova proposta de negócio e dos produtos.

3.2.5.1 Análise de Negócios TDAH

O IPDA – Instituto Paulista de Déficit de Atenção, figura 11, é um centro de referência em TDAH – Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, em conjunto com transtornos associados e comorbidades. Conta com uma clínica especializada em TDAH que é referência em diagnóstico, tratamentos e cursos para portadores, familiares e profissionais. O IPDA foi fundado em 2004 por Cacilda Amorim, Psicoterapeuta e Coaching Comportamental, para atender as crescentes necessidades de diagnósticos diferenciados de qualidade e tratamentos integrativos com terapias não-invasivas e não-medicamentosas.

Figura 11 - IPDA



Fonte: site IPDA (2019).

A Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA), figura 12, é uma associação de pacientes, sem fins lucrativos, fundada em 1999, com o objetivo de disseminar informações corretas, baseadas em pesquisas científicas, sobre o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH). Além disso, oferecem suporte a pessoas com esse transtorno e a seus familiares através de grupos de apoio, atendimento telefônico e, especialmente, resposta a e-mails e postagens de conteúdo no site que é tido como referência nacional na web, com uma média de 200 mil visitas mensais.

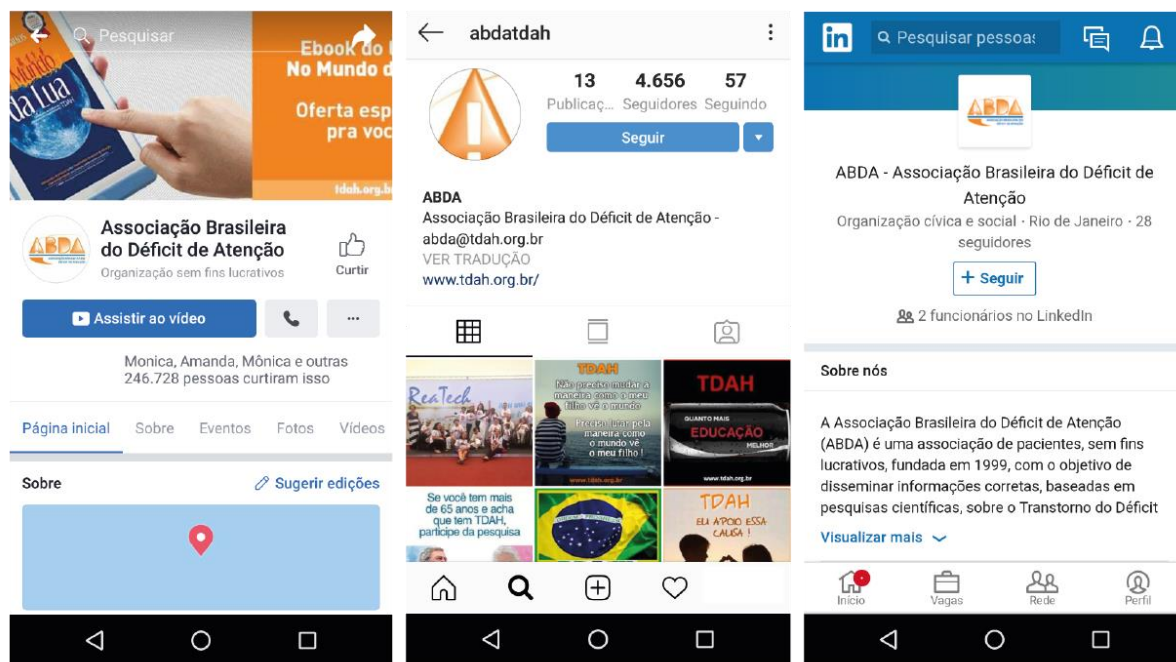
Figura 12 - ABDA

The image shows the homepage of the Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA). The website has a clean, professional layout with a light beige background. At the top, there is a navigation bar with links for Home, AABDA, Sobre TDAH, Profissionais para tratamento, Mídias, Fórum, Loja, Eventos, Associe-se, Contato, and Apóie esta causa. The main banner features a large clock face with the text "HORA DE AJUDAR" (Time to Help) written across it. A hand is shown holding a red dot, symbolizing focus or attention. Below the banner, there is a call to action: "Todo dia é dia de lutar pelo TDAH. Junte-se a nós. Participe e ajude as ações da ABDA. #peiaabdaeusoutdah JUNTEM-SE A NÓS PARA QUE POSSAMOS CONTINUAR". The left sidebar contains a section titled "DICAS SOBRE TDAH" (Tips about ADHD) with a diagram and a link to "TDAH NO ADULTO - ALGUMAS ESTRATÉGIAS PARA O DIA A DIA". The center section has a section titled "ARTIGOS" (Articles) and a link to "The World Federation of ADHD Guide". The right sidebar includes a section titled "GRUPOS DE APOIO" (Support Groups), a section titled "EBOOK NO MUNDO DA LUA" (Ebook in the World of the Moon) with a book cover, a section titled "HISTÓRIAS REAIS" (Real Stories) with a video player, and a "NEWSLETTER" sign-up form.

Fonte: site ABDA (2019).

Dentre os eventos organizados pela ABDA destacam-se: Congresso Internacional bianual, Simpósio para médicos (pediatras, neurologistas e psiquiatras, entre outros), Curso de Capacitação para Professores e Educadores (rede pública e privada), e Curso de Capacitação para Psicólogos. Na figura 13 abaixo temos a ABDA nas plataformas *Facebook*, *Instagram* e *LinkedIn* respectivamente.

Figura 13 - ABDA nas plataformas

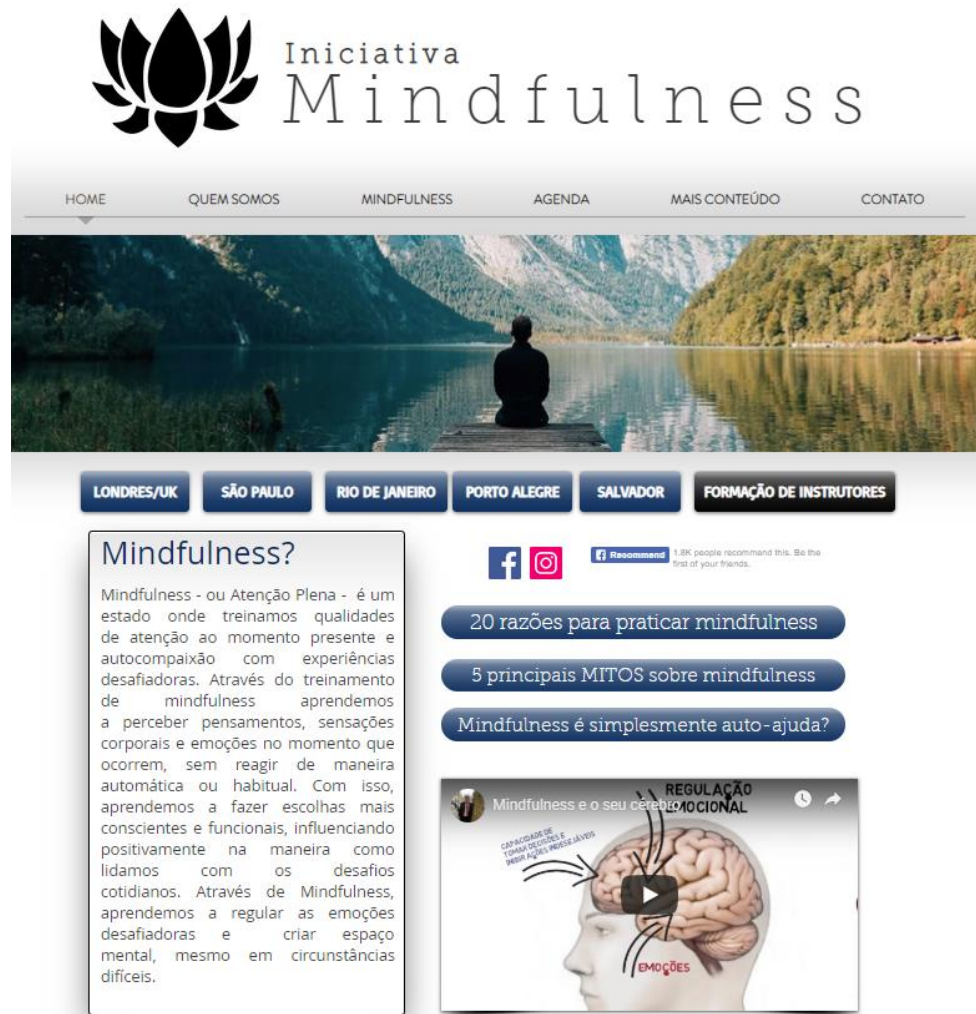


Fonte: organizado pelo autor a partir das plataformas digitais da ABDA (2019).

3.2.5.2 Análise de Negócios *Mindfulness*

Entre os anos de 2011 e 2012 um grupo de acadêmicos brasileiros que realizavam pesquisas acadêmicas com *mindfulness* percebeu que as informações sobre o tema eram escassas no país. Deste modo, a Iniciativa *Mindfulness*, figura 14, foi criada, sendo pioneiros no Brasil e tendo como objetivos centrais apresentar o tema para as pessoas interessadas no tema; agregar profissionais que estejam envolvidos com formação continuada em centros de excelência e oferecer serviços de *mindfulness* com qualidade e ética.

Figura 14 - Iniciativa Mindfulness



Fonte: site Iniciativa Mindfulness (2019).

Headspace, figura 15, é uma empresa de saúde online inglesa e americana, especializada em meditação. Foi incorporada em maio de 2010 em Londres, Inglaterra por Andy Puddicombe e Richard Pierson. Sua sede atualmente está em Santa Monica, Califórnia, com escritórios em São Francisco e Londres.

A empresa trabalha na forma de um aplicativo, compatível com os sistemas operacionais IOS e Android. O aplicativo Headspace ensina como respirar, meditar e viver de modo consciente. O usuário pode se registrar gratuitamente e ter acesso a um pacote básico gratuito que ensina os fundamentos da meditação e da atenção plena. Depois do pacote básico, o aplicativo disponibiliza planos pagos de assinatura mensal, anual ou mensal familiar onde dezenas de outros pacotes com diferentes objetivos estarão disponíveis.

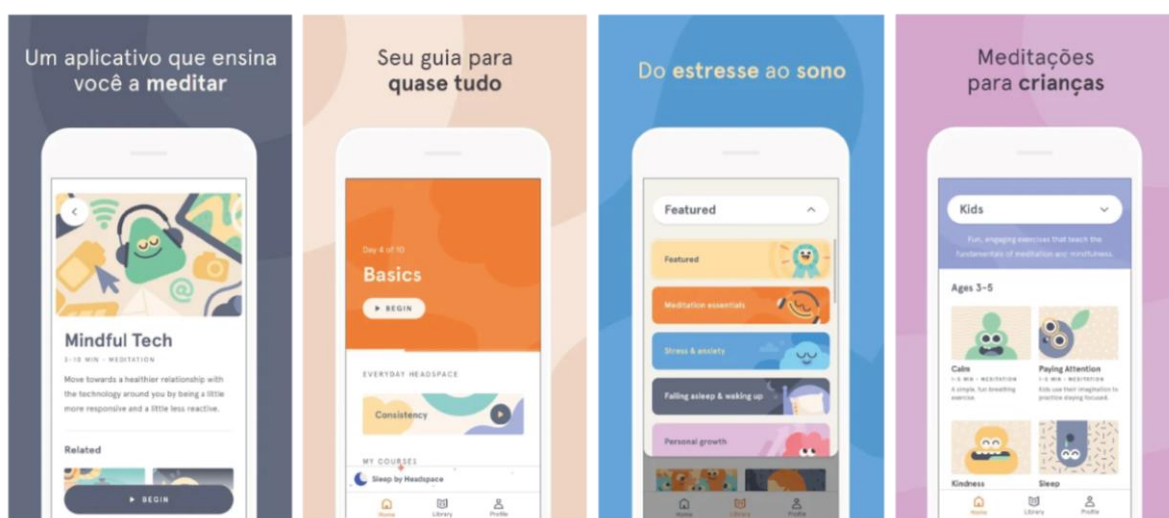
Figura 15 - Headspace



Fonte: site Headspace (2019).

As crianças e os seus pais podem ter acesso a atividades envolventes que ensinam os conceitos básicos de *mindfulness*. Os pacotes ensinam exercícios de respiração, visualizações e até mesmo alguma meditação baseada em foco. O aplicativo possui pacotes para crianças separados pelas faixas etárias de até 5 anos, 6 a 8 e 9 a 12. A figura 16 abaixo mostra a interface do aplicativo.

Figura 16 - Interface Headspace



Fonte: organizado pelo autor a partir de Google Play (2019).

3.2.6 Análise de Identidade Visual

3.2.6.1 Marcas das Empresas

A seguir serão analisadas as assinaturas visuais das empresas citadas anteriormente, dessa forma pode-se identificar se existe concordância entre a marca e o serviço prestado pela empresa. Os critérios a serem analisados foram escolhidos baseado na metodologia de Alina Wheeler, mais especificamente no livro Design de Identidade da Marca (2012).

A figura 17 representa a análise da assinatura visual do Instituto Paulista de Déficit de Atenção. A bússola, designada como o símbolo da marca, representa o auxílio que o instituto fornece ao paciente para encontrar meios de lidar com o transtorno. A tipografias escolhidas são simples, sem serifa e legíveis.

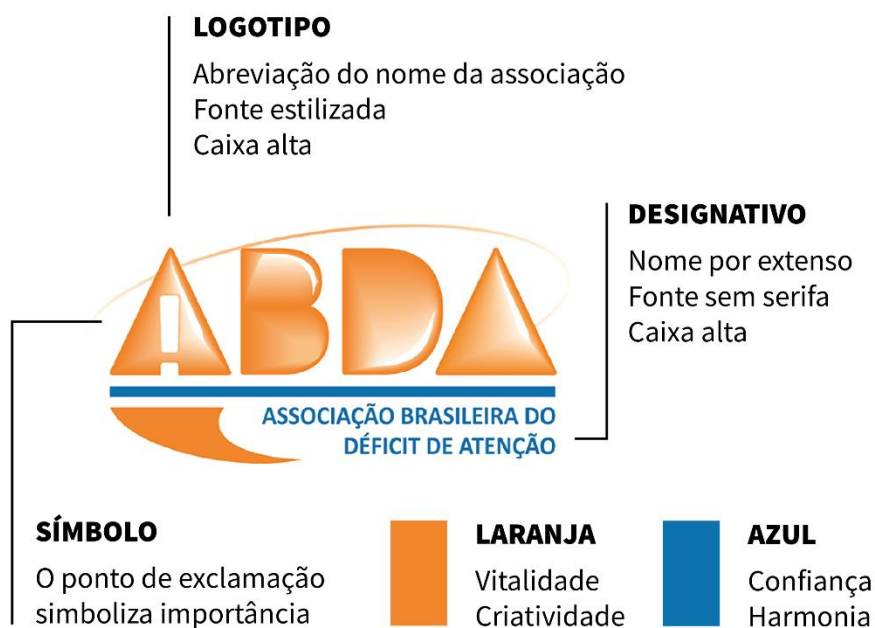
Figura 17 - Análise IPDA



Fonte: organizado pelo autor.

Na figura 18 foi analisada a assinatura visual da Associação Brasileira do Déficit de Atenção. O logotipo com fonte estilizada conta com um ponto de exclamação na primeira letra, que pretende chamar a atenção a gravidade do transtorno. A tipografia utilizada no designativo traz a cor azul que representa a confiança na associação.

Figura 18 - Análise ABDA



Fonte: organizado pelo autor.

A Iniciativa Mindfulness foi analisada na figura 19. O elemento que chama mais atenção assinatura é o símbolo, a flor de lótus significa a pureza do corpo e da mente no simbolismo budista, que é a proposta do *mindfulness*. A tipografia utilizada é simples e espaçada, trazendo uma sensação de equilíbrio.

Figura 19 - Análise Iniciativa Mindfulness



Fonte: organizado pelo autor.

A figura 20 mostra a análise da empresa Headspace. A tipografia utilizada é leve e sofisticada dando espaço para o símbolo, que apesar de ser uma simples forma geométrica, dentro do contexto da empresa, representa o foco e a plenitude.

Figura 20 - Análise Headspace

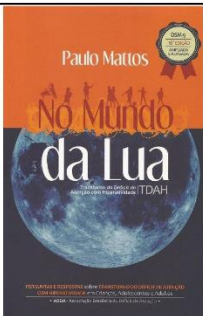
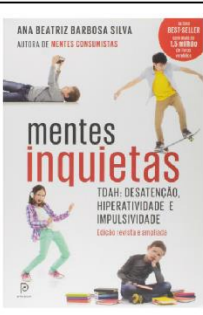
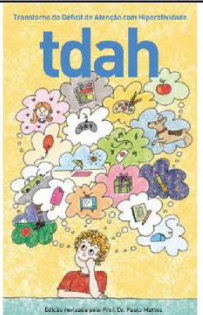


Fonte: organizado pelo autor.

3.2.7 Análise de Produtos

Na análise de produtos, optou-se por categorizar produtos que são voltados para o tema TDAH e produtos relacionados com *mindfulness*, atenção plena e meditação para o público infantil. Como IDEO (2009) sugere, foi realizada uma pesquisa básica, de projetos ou plataformas que norteiam os temas, podendo estes ser em formato físico ou digital, com o objetivo de compreender o que já existe no mercado. A figura 21 a seguir mostra os produtos relacionados ao transtorno e seu esclarecimento.

Figura 21 - Análise produtos TDAH

	LIVRO NO MUNDO DA LUA Definição: livro de perguntas e respostas sobre o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Função: esclarecer as dúvidas mais comuns sobre o transtorno para pais e portadores. Autor/marca: Paulo Mattos em parceria com ABDA. Dimensões/material: 21x14 cm, acabamento brochura.
	LIVRO MENTES INQUIETAS Definição: livro de esclarecimentos e estratégias de como lidar com o TDAH em crianças, adultos e mulheres. Função: apresentar vários casos e explicar como o TDAH se manifesta de diferentes formas. Autor/marca: Ana Beatriz Barbosa Silva. Dimensões/material: livro impresso e E-book.
	CARTILHA TDAH Definição: cartilha digital disponibilizada pelo site da ABDA. Função: responder as principais questões e dúvidas sobre o transtorno. Autor/marca: Paulo Mattos e ABDA. Dimensões/material: cartilha digital.
	VÍDEO TDAH Definição: vídeo no Youtube sobre o TDAH. Função: explicar os principais aspectos do transtorno de forma objetiva e dinâmica. Autor/marca: canal Minutos Psíquicos. Dimensões/material: vídeo.

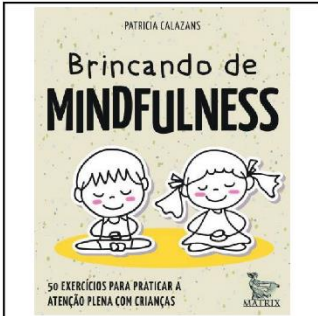
Fonte: organizado pelo autor.

Nas figuras 22 e 23 foram analisados produtos acerca do conceito mindfulness, e também de meditação. Para esta análise foram utilizadas as diretrizes propostas por Lobach (2001) que incluem informações técnicas do produto como dimensões, peso e materiais.

Figura 22 - Análise produtos Mindfulness

	ALMOFADA ZAFU PARA YOGA E MEDITAÇÃO Marca: DOMYOS. Dimensões: A: 16 cm, L: 45 cm P: 25 cm. Material: algodão biológico. Peso: 680 g. Preço: R\$ 99,99. Função prática: elevar a bacia de modo a que os joelhos toquem no chão sem causar fadiga ou contraturas nas costas.
	ALMOFADA AROMÁTICA BUDOSSAURO Marca: Conforto e Arte. Dimensões: A: 15 cm, L: 38 cm P: 38 cm. Material: 100% algodão. Preço: R\$ 89,00. Função prática: sentar e apoiar. Função estética: decorar e aromatizar o ambiente.
	KIT MEDITAÇÃO INFANTIL Marca: Conforto e Arte. Dimensões do tapete: L: 62 cm P: 62 cm. Dimensões do zafu: Ø: 25 cm, A: 14 cm. Material: sarja peletizada e enchimento de estopa. Preço: R\$ 159,00. Função prática: sentar e apoiar, o tapete se transforma em uma bolsa.
	ZAFU RAINBOW Marca: Zafus. Dimensões: Ø: 27 cm, A: 14 cm. Material: algodão e enchimento com recortes de tecidos. Preço: R\$ 99,99. Função prática: sentar e meditar.
	MEDDY TEDDY Marca: Meddy Teddy. Dimensões: A: 37 cm. Preço: \$39.95. Função prática: brincar. Função simbólica: incentivar as crianças, de maneira divertida, a praticar yoga, mindfulness e meditação.

Figura 23 - Análise produtos Mindfulness 2

	FUTON INFANTIL Marca: Futon Company. Dimensões: variadas ou sob medida. Material: sarja peletizada com enchimento de algodão e espuma. Preço: sob orçamento. Função prática: sentar e apoiar (ideal para crianças de até 40kg).
	BARALHO BRINCANDO DE MINDFULNESS Autor: Patricia Calazans. Dimensões: A: 9 cm, L: 7,5 cm. Material: papel cartão com acabamento fosco. Peso: 0.120 g. Preço: R\$ 21,90. Função prática: realizar os exercícios contidos nas cartas.
	LIVRO QUIETINHO FEITO UM SAPO Autor: Eline Snel. Dimensões: A: 23 cm, L: 14 cm. Material: papel. Peso: 0.177 g. Preço: R\$ 17,50. Função prática: explicar o mindfulness e ensinar exercícios.

Fonte: organizado pelo autor.

Lobach (2001) afirma que a relação do usuário com o produto industrial se dá pela função que o produto desempenha. Segundo ele, existem três tipos de funções: prática, estética e simbólica. A função prática diz respeito ao aspecto fisiológico de uso, a estética norteia os aspectos psicológicos e de percepção sensorial, e na simbólica, se determinam todos os aspectos espirituais, psíquicos e sociais (LOBACH, 2001). Na análise dos produtos *mindfulness*, representada nas figura 22 e 23, todos os produtos possuem a função prática, um deles possui a estética e outro a simbólica.

3.2.8 Análise de Personagens

Com o objetivo de entender o que é atrativo para a criança em termos de personagens, foram analisados alguns já existentes, relacionados com os mais variados temas infantis, desde os anos 20 até os mais atuais. A figura 24 cita os personagens em ordem crescente de décadas.

Figura 24 - Análise de Personagens

	URSINHO POOH Ano de criação: 1921. Espécie: urso. História: Ursinho Pooh é um urso fictício criado pelo escritor inglês Alan Alexander Milne. Atualmente os direitos sobre as suas histórias pertencem à Disney.
	MICKEY MOUSE Ano de criação: 1928. Espécie: rato. História: Mickey Mouse é um personagem de desenho animado que se tornou o símbolo da The Walt Disney Company. Foi criado e dublado por Walt Disney e desenhado por Ub Iwerks.
	MINIONS Ano de criação: 2010. Espécie: desconhecida. História: Os minions são seres amarelos milenares, que têm a missão de servir os maiores vilões. Sua primeira aparição foi no filme Meu Malvado Favorito, em 2010.
	OLAF Ano de criação: 2013. Espécie: boneco de neve. História: Olaf é um personagem fictício que aparece no filme de animação Frozen dos estúdios Walt Disney Pictures. Um dos protagonistas do filme, ele foi criado por Elsa e vive nas montanhas de Arendelle.

3.2.9 Análise Plataformas de Assinatura

A Leiturinha é um serviço de assinatura de livros para o público infantil que está no mercado desde 2013. Além do livro e do material de mediação direcionado às famílias, eles também entregam brindes, como adesivos e quebra-cabeças. É o maior serviço de assinatura de livros para o público infantil do país.

Figura 25 - Análise Leiturinha



Fonte: site Leiturinha (2019).

Os livros disponibilizados pelo Leiturinha são divididos em seis categorias, de acordo com o desenvolvimento e idade da criança. A assinatura é semestral e existem três opções de planos: o Mini entrega um livro e mais uma régua medidora pelo valor mensal de R\$ 29,90; o Uni entrega um livro, a régua medidora, o serviço de apoio aos pais, descontos na loja e mais surpresas por R\$ 44,90 mensal; e o Duni entrega dois livros e todos os benefícios do plano anterior pelo valor mensal de R\$ 64,90. A figura 26 a seguir mostra os planos.

Figura 26 - Planos Leiturinha



Fonte: site Leiturinha (2019).

O Quindim é um clube de assinatura de livros tem o objetivo de promover a diversidade e a acessibilidade do livro com foco na qualidade da curadoria e da seleção das obras. A ideia é auxiliar a criança a formar um acervo diversificado, variando temas, gêneros, linguagens, estilos e origens dos livros e dos autores.

Figura 27 - Análise Quindim



Fonte: site Clube Quindim (2019).

A assinatura funciona com um período de adesão semestral e fornece ao cliente três opções de kit, como mostra a figura 28, com um, dois ou quatro livros por mês que sempre vem acompanhado do Mapa de Leitura e o Diário de Leitura. O plano de um livro tem a mensalidade de R\$ 39,90; o de dois livros R\$ 59,90 por mês e o de quatro livros fica no valor mensal de R\$108,90.

Figura 28 - Clube Quindim



Fonte: site Clube Quindim (2019).

O grupo italiano Panini é líder mundial no setor de colecionáveis e *trading cards*⁹. A empresa multinacional é uma das principais editoras de revistas e livros infantis, na Europa e na América Latina, sendo também o principal distribuidor de outros produtos em Itália, França e Espanha. A Central de Assinaturas Panini possui um catálogo bastante variado de títulos disponíveis para venda e assinatura, que vão desde conteúdos infantis como Turma da Mônica até histórias em quadrinhos e mangás¹⁰ juvenis e adultos.

Figura 29 - Análise Panini



Fonte: site Central de Assinaturas Panini (2019).

As assinaturas são divididas em títulos e pacotes e funcionam com opções anual e bianual.

Figura 30 - Assinaturas Panini

ASSINATURA ANUAL	ASSINATURA BI-ANUAL
Assinando por 1 ano você recebe 30 edições (6 edições de cada título).	Assinando por 2 anos você recebe 60 edições (12 edições de cada título).
FRETE GRÁTIS	FRETE GRÁTIS
R\$ 210,00 em até 10x de R\$ 21,00	R\$ 420,00 em até 10x de R\$ 42,00
EU QUERO ASSINAR →	EU QUERO ASSINAR →

Fonte: site Central de Assinaturas Panini (2019).

⁹ Cartas colecionáveis.

¹⁰ Histórias em quadrinhos japonesas.

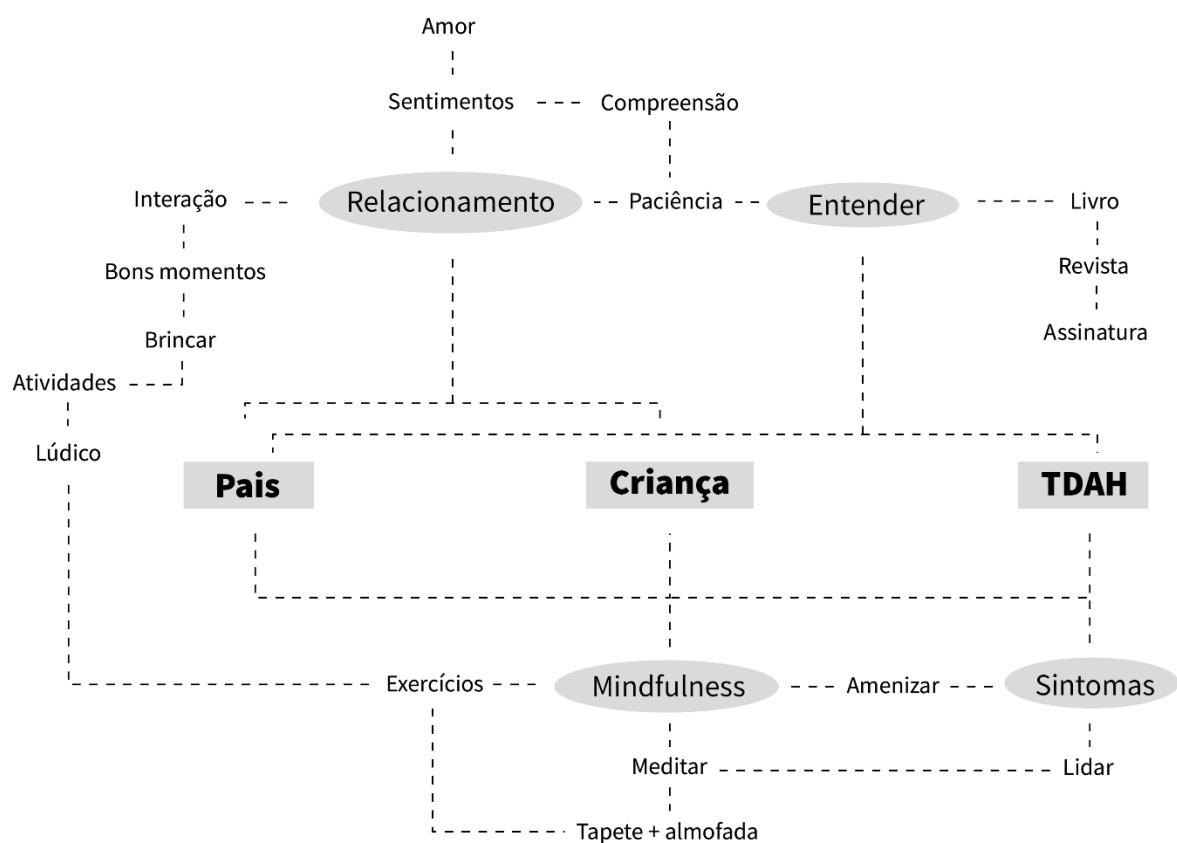
4 DEFINIÇÃO DO PROJETO

Os dados coletados até o presente momento deste projeto por meio de pesquisas e entrevistas, reafirmaram a importância da família e do bom relacionamento na vida da criança que sofre com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. E como um meio para o fortalecer o vínculo familiar e amenizar os sintomas do transtorno optou-se por utilizar a abordagem do *mindfulness* ou atenção plena.

4.1 BRAINSTORM

A ferramenta Brainstorm (tempestade de ideias) foi utilizada nessa etapa com o intuito de explorar as possibilidades criativas do projeto. Essa ferramenta possibilita que novas ideias sejam geradas a partir dos assuntos já definidos. A figura 31 mostra o processo.

Figura 31 - Brainstorm



Fonte: organizado pelo autor.

4.2 BRIEFING

a) O que?

O design atuará como facilitador a prática de mindfulness em crianças com TDAH utilizando a abordagem lúdica por meio de um tapete e uma almofada, inspirados nos instrumentos de prática de meditação zafu e zabuton, juntamente com um serviço de assinatura de uma revista, que traz conteúdo de leitura e exercícios para os pais, mas principalmente as atividades de atenção plena que serão voltadas a criança.

b) Por que?

Para promover um maior entendimento do transtorno e de como a prática dos exercícios de mindfulness pode auxiliar na melhora dos sintomas na criança, do estresse nos pais, e proporcionar momentos de interação entre pais e filhos que irá fortalecer o vínculo afetivo.

c) Como?

Tendo como referência as metodologias projetuais de Wheeler (2012) para *naming*, identidade visual e comunicação, Lobach (2001) para produto e Stickdorn e Schneider (2014) para serviços.

d) Para quem?

Famílias que possuam crianças portadoras do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade com idade entre 6 a 12 anos.

e) Onde?

Na cidade de Bento Gonçalves, no Campus Universitário da Região dos Vinhedos da Universidade de Caxias do Sul, durante o desenvolvimento do trabalho de conclusão de curso.

5 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

Após todas as informações coletadas até esta etapa do projeto, torna-se possível definir como o design pode contribuir no problema proposto, com base nas soluções que precisam ser desenvolvidas em termos de produto, negócio, identidade visual e comunicação. As propostas que serão apresentadas a seguir foram baseadas nos resultados de pesquisas e estudos até aqui obtidos.

5.1 REQUISITOS DO PROJETO

Para atender todos os objetivos propostos, foi desenvolvida uma lista de requisitos que devem ser cumpridos no decorrer do projeto.

1. Faixa etária de 6 a 12 anos;
2. Utilizar os recursos lúdicos;
3. Desenvolver o personagem;
4. Trabalhar com o tema proposto na etapa de cocriação;
5. Utilizar cores e formas que norteiam o tema;
6. Utilizar o conceito de *mindfulness* e atenção plena;
7. Desenvolver os exercícios de atenção para a criança;
8. Propor a interação entre pais e filhos.

5.2 CONCEITO

Antecedendo as próximas etapas de criação de personagem, identidade visual e produtos, foi definido um conceito. Dentro deste conceito estará a abordagem lúdica e a estética dos próximos passos do projeto. Conforme foi sugerido no processo de cocriação, existe um consenso já estabelecido que a meditação e a atenção plena têm relação direta com os elementos naturais, por isso o conceito natureza foi escolhido para nortear o projeto.

A palavra natureza vem do latim *Natura*, que significa *qualidade essencial e aquilo que nasce de uma ação*, mas no seu significado mais amplo, a natureza equivale ao mundo natural, e entre seus componentes estão principalmente os animais e as plantas.

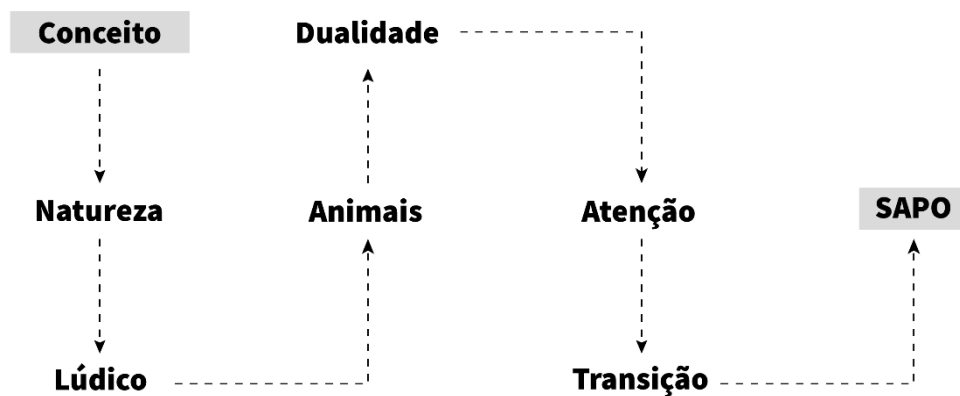
Figura 32 - Painel do Conceito



Fonte: imagens retiradas de (PEXELS, 2019).

O conceito natureza aliado ao lúdico servirá como base para desenvolver as próximas etapas do projeto. A partir desse conceito, foi definido o personagem a ser criado, conforme mostra a imagem 33.

Figura 33 - Caminho do Personagem



Fonte: organizado pelo autor.

5.3 PERSONAGEM

Na análise de personagens relacionados ao tema infantil, foi possível perceber que grande parte dos personagens que se consagraram famosos entre as crianças foram criados a partir de animais. Devido a isso, e a direta relação com o conceito do projeto, o sapo foi escolhido para se tornar o personagem que vai guiar a criança pelo projeto, através da ludicidade, para a prática dos exercícios de *mindfulness*, mostrando-se como um símbolo de atenção, paciência e equilíbrio.

Dizem que quando um sapo cruza o seu caminho, significa um momento de transição, isso remete ao fato de que o sapo é um animal que sofre uma série de mudanças durante o seu ciclo de vida, da mesma forma que as pessoas. Na China, o sapo é considerado um emblema da energia do *Yin* (fazendo referência as energias do *Yin* e *Yang*), e visto como símbolo de sorte. O *Feng Shui*, prática oriental de meditação e relaxamento, recomenda a colocação da imagem de um sapo em uma janela voltada para leste, pois isso trará paz e felicidade ao ambiente familiar.

Tendo o personagem definido, foi realizada uma pesquisa *desk* para conhecer e analisar personagens sapos já apresentados para o público infantil, como mostra a figura 34.

Figura 34 - Análises de personagem sapos

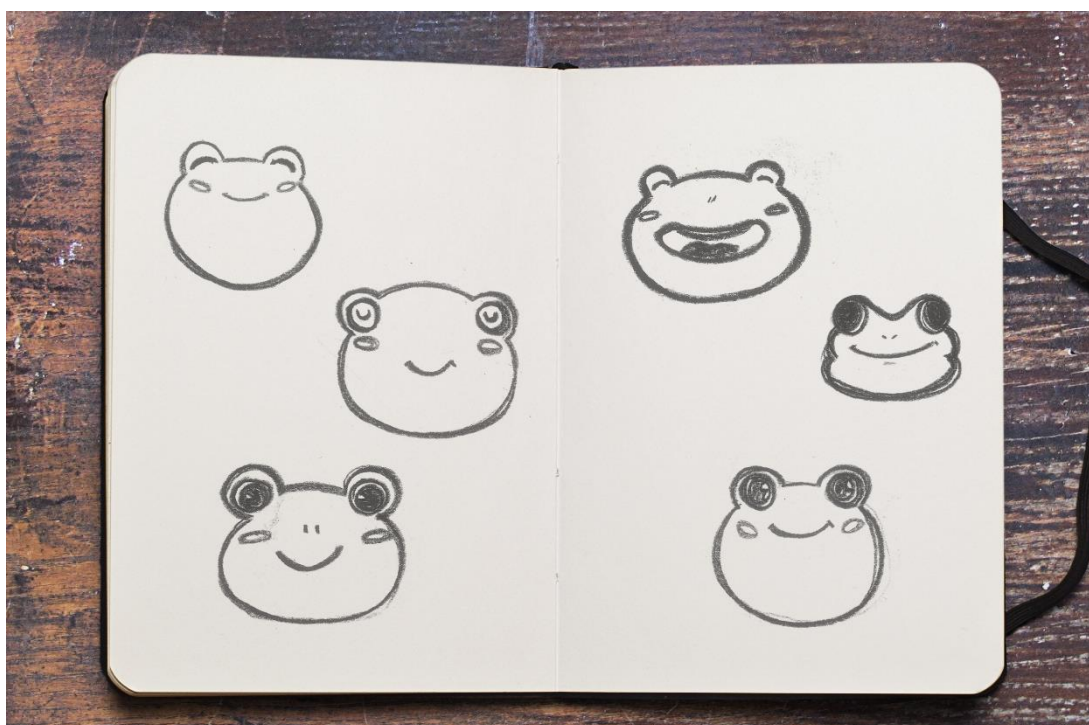
	CACO/KERMIT THE FROG Ano de criação: 1955. História: Caco/Kermit foi um dos primeiros e mais conhecidos Muppets criados por Jim Henson. No Brasil, o nome do personagem foi revertido de Caco para Kermit em 2011, devido a padronização de produtos da Disney relacionados ao lançamento do filme Os Muppets (2011).
	PRÍNCIPE/SAPO NAVEEN Ano de criação: 2009. História: O príncipe Naveen, que vira um sapo, é um dos protagonistas do filme de animação A Princesa e o Sapo, lançado em 2009 pela Walt Disney Studios.

Figura 35 - Painel do personagem



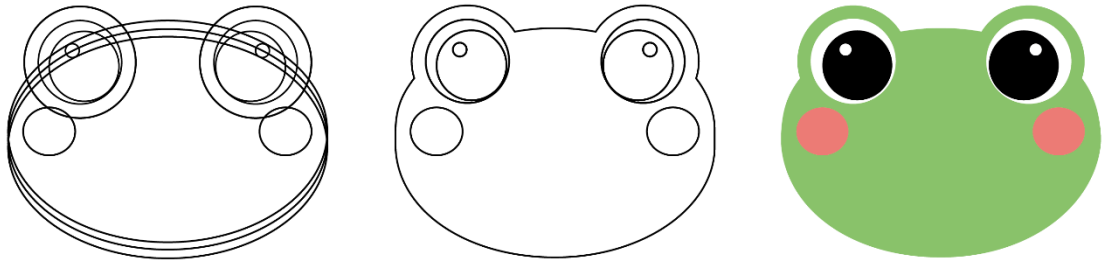
Fonte: organizado pelo autor.

Figura 36 - Geração de alternativas personagem



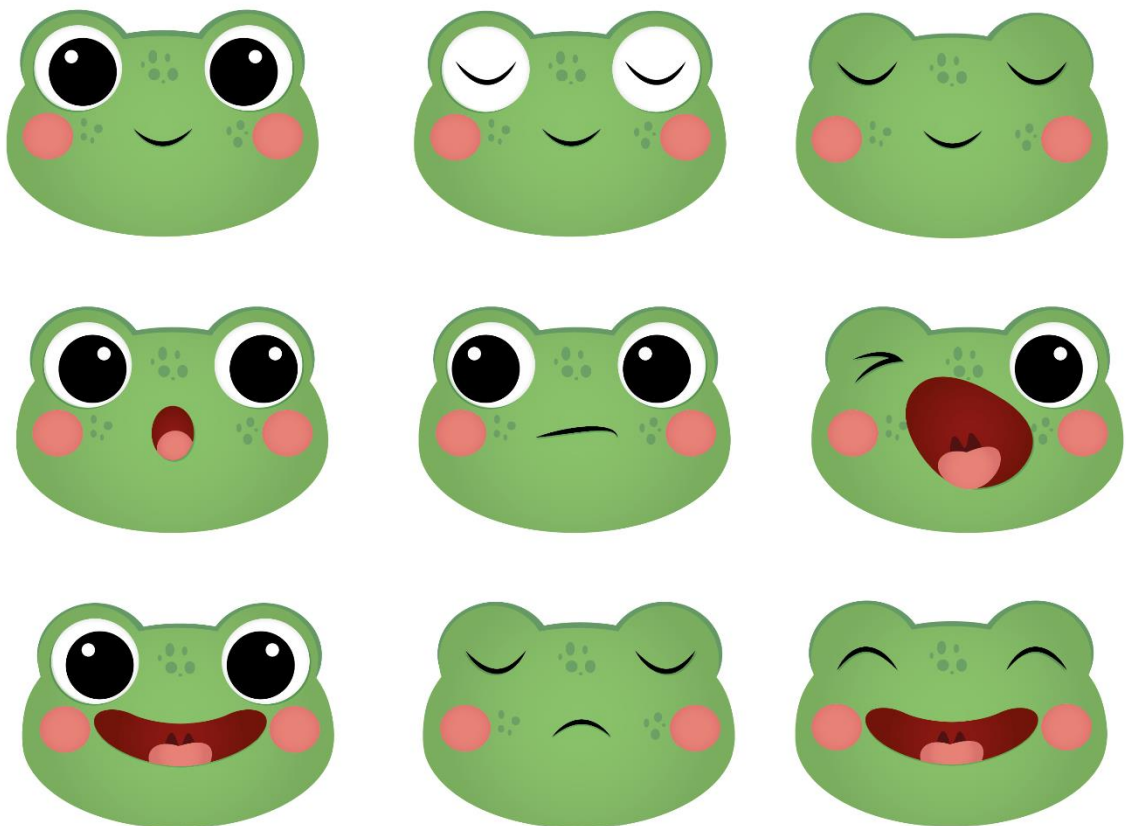
Fonte: do autor.

Figura 37 - Construção personagem



Fonte: do autor.

Figura 38 - Testes expressões faciais



Fonte: do autor.

Figura 39 - Personagem finalizado



Fonte: do autor.

Tendo o personagem definido e finalizado graficamente, foram geradas alternativas para o seu nome, partindo de algumas palavras relacionadas ao tema e ao conceito. A alternativa escolhida foi a opção mais fácil de ser pronunciada e memorizada pelo público usuário. A figura 40 a seguir, mostra a construção do nome.

Figura 40 - Naming do personagem

s **a** po
 natu **r** eza
 mindfu **l** ness
 transt **o** rno

Fonte: do autor.

5.4 BRANDING DA MARCA PRINCIPAL

5.4.1 Naming

O primeiro passo para iniciar a etapa de comunicação da empresa foi a escolha do *na-
ming*. De acordo com Wheeler (2012), “nomear uma marca é o primeiro passo para estruturar uma identidade, traduzir sua essência, princípios, posicionamento e valor”. No caso deste projeto, havia a consciência de que o público que terá o primeiro contato com a empresa serão os pais, e por intermédio deles, a criança. Desta forma, o *naming* da empresa, assim como sua comunicação visual, precisa transmitir credibilidade aos pais e interesse a criança.

Para melhor visualização e escolha das palavras que norteiam o tema, uma *wordcloud* foi criada, como mostra a figura 41.

Figura 41 - Wordcloud naming



Fonte: do autor.

Após uma análise de todas as palavras contidas na nuvem, decidiu-se que as palavras de maior importância que deveriam estar representadas na marca seriam “criança”, por ser o público alvo do projeto, e “mente”, por estar diretamente relacionada com o tema principal do trabalho. As palavras-chave definidas foram combinadas, e realizou-se um estudo da marca em inglês, língua reconhecida mundialmente e cada vez mais em contato com o público infantil. Dessa forma, o nome final da marca tornou-se Kindful.

Figura 42 - Criação do nome da empresa

KINDFUL
kids + mind + full

Fonte: do autor.

Como referência, a palavra “kids” em inglês significa criança, e refere-se ao público para qual o projeto se destina, “mind” é o significado de mente, que condiz com o tema principal do projeto e também o conceito de mindfulness, e por fim “full” que se refere a “pleno” ou “de forma plena”. Em resumo, o significado se caracteriza como a mente da criança em plena forma. A palavra Kindful como um todo, na língua inglesa, se refere a um adjetivo derivado da palavra “kind”, que significa ser amável, amigável, gentil ou bondoso.

A partir desta definição, foi realizada a busca do nome junto ao site do Instituto Nacional de Propriedade Intelectual (INPI), que não constou marcas já existentes relacionadas ao nome, como mostra a figura 43.

Figura 43 - Consulta ao INPI

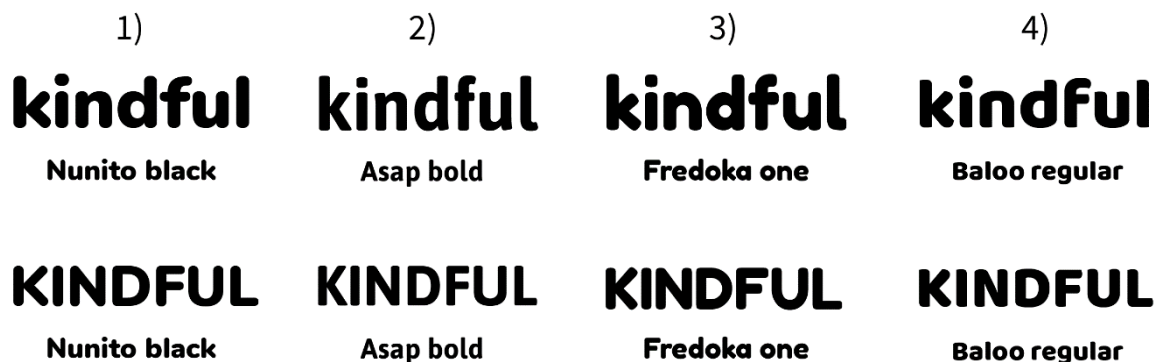
The screenshot shows the INPI website interface. At the top, there is a navigation bar with links: BRASIL, Acesso à informação, Participe, Serviços, Legislação, and Canais. Below this is the header for the Instituto Nacional da Propriedade Industrial, Ministério da Economia. The main content area is titled 'Consulta à Base de Dados do INPI' and includes a search bar with options: » Consultar por: Pesquisa Básica | Marca | Titular | Cód. Figura. The search results for 'kindful' are displayed, showing a message that no results were found for the search. The message states: 'Nenhum resultado foi encontrado para a sua pesquisa. Para efetuar outra pesquisa, pressione o botão de VOLTAR.' It also includes a warning: 'AVISO: Depois de fazer uma busca no banco de dados do INPI, ainda que os resultados possam parecer satisfatórios, não se deve concluir que a marca poderá ser registrada. O INPI no momento do exame do pedido de registro realizará nova busca que será submetida ao exame técnico que decidirá a respeito da registrabilidade do sinal.' The data is noted as being updated as of 25/06/2019.

Fonte: INPI (2019).

5.4.2 Assinatura da marca

Após a constatação de que o nome Kindful estaria livre para uso, iniciou-se o processo de desenvolvimento da assinatura visual da empresa. Para isso, foram realizados testes com fontes de estilo mais arredondado, que são características de identidades voltadas ao público infantil. Abaixo a figura 44 mostra os testes.

Figura 44 - Teste de fonte



Fonte: organizado pelo autor.

Analisando as diferentes tipografias previamente escolhidas, lado a lado, a terceira opção se destaca perante as outras, transparece em suas formas o significado da palavra, e relaciona-se mais claramente com o público infantil. Além de possuir boa visibilidade, fácil leitura e compreensão, sem deixar de lado o caráter mais lúdico e divertido. Optou-se por manter a escrita em caixa baixa, para obter similaridade e equilíbrio na altura das letras.

Algumas alterações foram feitas na fonte original com o intuito de harmonizar a palavra como um todo, como mostra a figura 45.

Figura 45 - Alteração da fonte



Fonte: do autor.

5.4.3 Símbolo

Para a construção do símbolo, utilizaram-se as mesmas palavras chaves que fizeram parte da construção do naming, como mostra a figura 46.

Figura 46 - Construção do símbolo



Fonte: do autor.

Figura 47 - Assinatura Kindful



Fonte: do autor.

5.4.4 Paleta de cores

Para a escolha das cores da marca, tomou-se como inspiração e referência o conceito de natureza. Para tanto, foram realizados estudos contemplando os tons mais pastéis das cores, com o intuito de manter o equilíbrio entre proporcionar uma sensação de tranquilidade e harmonia, sem deixar de ser visualmente atrativo e interessante para a criança.

Cinco cores foram escolhidas para contemplar a assinatura visual da marca. Heller (2012) afirma que, cada cor é capaz de produzir muitos efeitos e atuar de diferentes formas, dependendo da ocasião. No seu livro, *A psicologia das cores*, Hellen apresenta uma combinação de cores que representam a amabilidade, e essa combinação foi escolhida por ter seu significado diretamente atrelado com a marca Kindful. A figura 48 mostra esta combinação.

Figura 48 - Paleta amabilidade

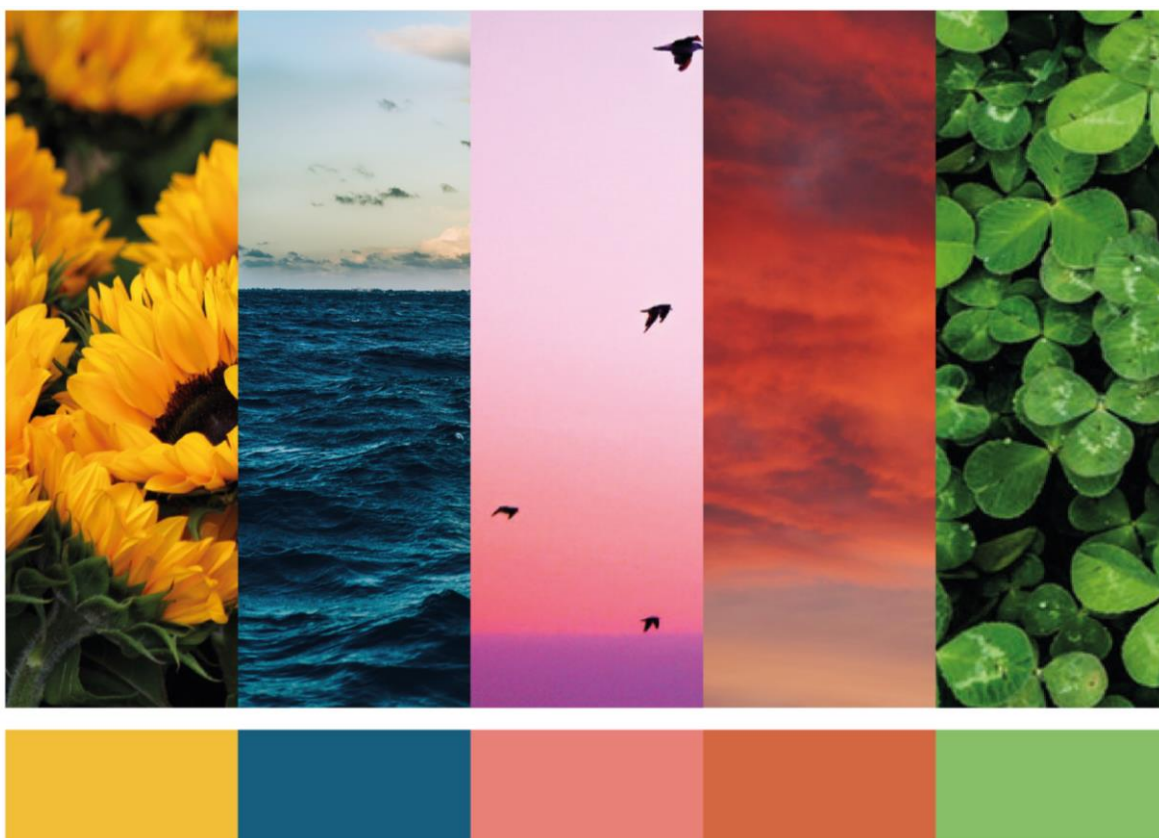


A amabilidade

Fonte: livro A psicologia das cores (2012).

A partir da paleta amabilidade, proposta por Hellen (2012), criou-se as cores da marca Kindful, inspiradas em elementos naturais, como mostra a figura 49.

Figura 49 - Paleta Kindful



Fonte: do autor.

Figura 50 - Amostras de cores



Fonte: do autor.

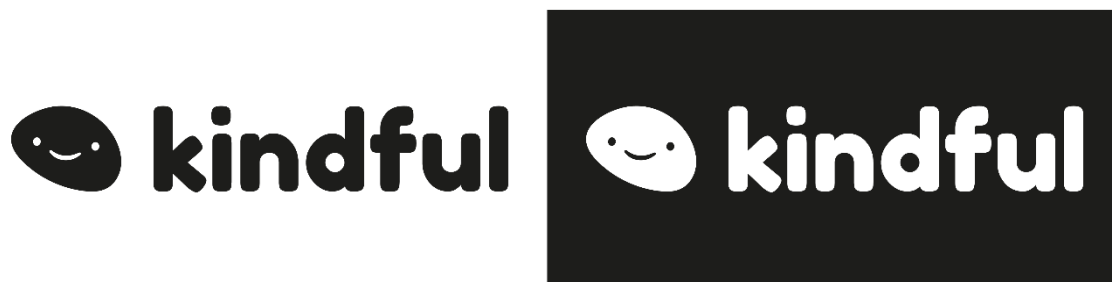
Figura 51 - Combinações de cores



Fonte: do autor.

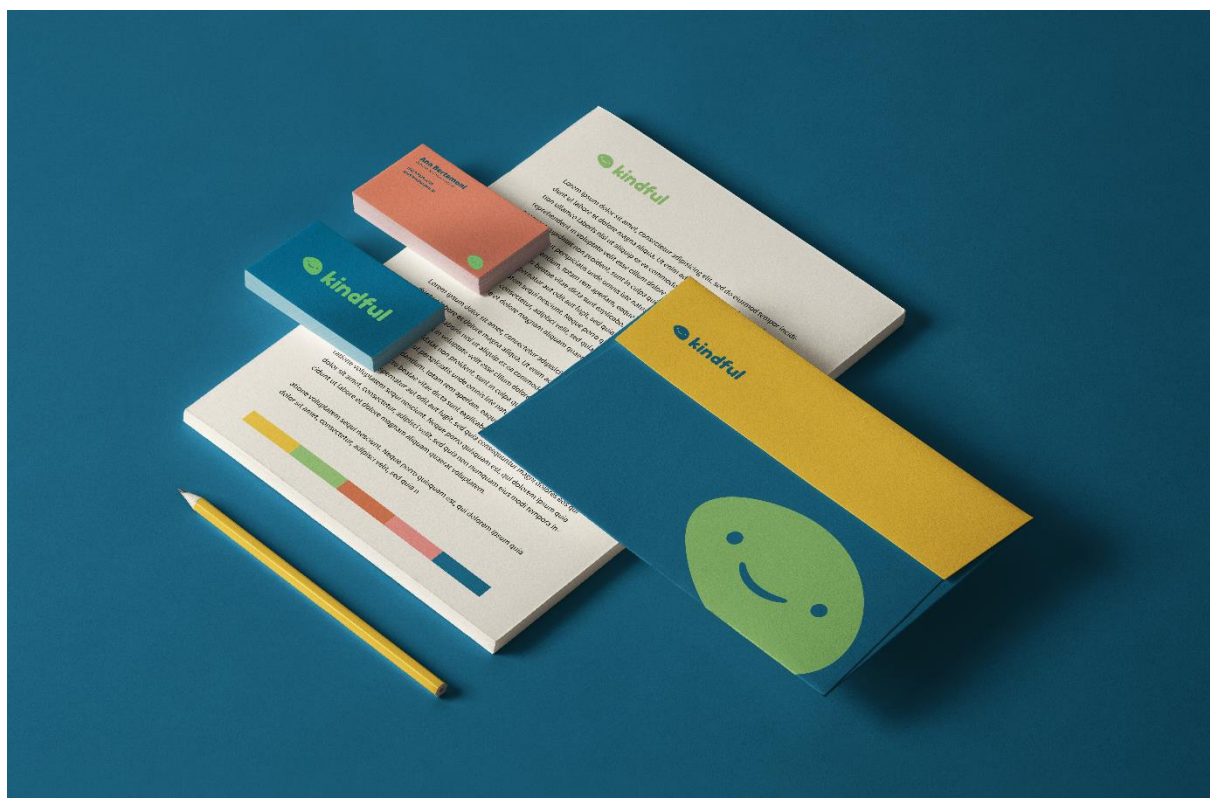
Além das aplicações coloridas demonstradas na figura anterior, a marca também poderá ser utilizada em suas cores monocromáticas, em fundo branco, e em positivo e negativo, conforme mostra a imagem 52.

Figura 52 - Versão positiva e negativa



Fonte: do autor.

Figura 53 - Aplicações em papelaria



Fonte: do autor.

Ao final desta monografia encontra-se o Manual de Identidade Visual (MIV) da marca Kindful, explicando todas as normas, restrições e aplicações corretas e indevidas do logotipo, para que o mesmo sempre seja utilizado dentro dos mesmos padrões.

5.4.5 Submarca

Após definida a marca principal da empresa, iniciou-se o processo de criação para a submarca da Kindful, referente a linha de produtos do personagem Arlo. Optou-se para o *na-ming* o próprio nome do personagem, que facilitará a memorização. Para confirmação de que o nome estaria disponível para ser utilizado nesse projeto, realizou-se uma busca no site INPI, como mostra a figura 54.

Figura 54 - Consulta INPI Arlo

 BRASIL	Acesso à informação	Participe	Serviços	Legislação	Canais
Instituto Nacional da Propriedade Industrial Ministério da Economia					
Consulta à Base de Dados do INPI					
[Início Ajuda?]					
» Consultar por: Pesquisa Básica Marca Titular Cód. Figura]					
RESULTADO DA PESQUISA (04/07/2019 às 11:14:32)					
Marca: "arlo"					
Foram encontrados 6 processos que satisfazem à pesquisa. Mostrando página 1 de 1.					
Número	Prioridade	Marca	Situação	Titular	Classe
840268130	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 09
840268149	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 35
840268165	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 41
840268157	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 38
840268173	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 42
840268181	17/09/2012	 ARLO	Pedido X definitivamente arquivado	12307 COMPANY LLC	NCL(10) 45
Páginas de Resultados:					
1					

Fonte: INPI (2019).

Certificada a disponibilidade do nome para uso, foi dada a continuidade do processo de desenvolvimento do logotipo. Como a submarca precisa se relacionar visualmente com a marca principal, optou-se então pela utilização da mesma fonte, Fredoka One. A criação do símbolo foi diretamente influenciada pela figura do personagem, aproveitando a estrutura facial e um dos elementos mais marcantes das expressões. Assim como na marca principal, houve a necessidade de algumas alterações na fonte original, para melhor apresentação da marca como um todo. A figura 55 mostra as alterações feitas.

Figura 55 – Alteração na fonte 2



Fonte: do autor.

A paleta de cores também se manteve a mesma, mas com a utilização de apenas três cores para a composição do nome e símbolo. A figura 56 mostra a paleta de cores.

Figura 56 - Paleta de cores submarca



Fonte: do autor.

Figura 57 - Assinatura Arlo



Fonte: do autor.

Figura 58 - Aplicação da marca



Fonte: do autor.

5.5 PRODUTOS

5.5.1 Linha Arlo

Os produtos criados para a linha Arlo, como o próprio nome sugere, foram desenvolvidos para acompanhar o cenário do personagem previamente definido e apresentado, e tem como objetivo instigar o interesse da criança para a prática dos exercícios de mindfulness, por meio da abordagem lúdica. A linha e a revista atuarão em conjunto, um fazendo complemento ao outro. As almofadas e o tapete tem inspiração nos instrumentos de prática de meditação de origem chinesa zafu e zabuton, e atuam com funções semelhantes.

O tapete foi criado com o intuito de servir como apoio, um local que vai proporcionar a criança conforto e liberdade para a prática dos exercícios, contidos na revista, da forma que se sentir mais confortável. Desenhado no formato circular, símbolo universal que representa noções de plenitude e perfeição, e confeccionado em tecido azul, cor que transmite tranquilidade e serenidade, ele se assemelha a uma lagoa tendo o movimento da água representado pelas costuras.

Figura 59 - Tapete



Fonte: do autor.

As almofadas complementam o tapete e criam o cenário ideal de serenidade. A almofada mais alta, criada no formato do rosto do personagem em expressão tranquila, pode ser utilizada pela criança para se sentar, e as outras duas mais baixas, em formato de folha, podem servir de apoio para os pais.

Todos os produtos serão produzidos em tricoline, tecido que se caracteriza por ser leve e resistente com fibras naturais 100% algodão e com colorimento atóxico. É um dos tecidos mais utilizados para artesanato/patchwork. Os processos utilizados serão de corte a laser e costura manual.

Figura 60 - Almofada Arlo



Fonte: do autor.

Figura 61 – Almofadas Folhas



Figura 62 – Ambientação 1



Fonte: do autor.

Figura 61 - Ambientação 2



Fonte: do autor.

5.5.2 Revista Kindful

A revista Kindful foi desenvolvida com o propósito de informar, e principalmente apresentar os exercícios de *mindfulness* a criança, fazendo com que eles se tornem parte da rotina da família. Para que os exercícios sejam aproveitados da melhor forma, e os resultados venham melhores e mais rápidos, a prática precisa ser diária. Dessa forma, a revista funcionará com uma assinatura mensal e trará um programa de 30 exercícios, um para cada dia.

A criança poderá realizar alguns dos exercícios propostos sozinha, mas o ideal é que ela seja acompanhada sempre, assim todos poderão desfrutar dos benefícios da prática.

Figura 62 - Capa e contracapa



Fonte: do autor.

Figura 63 - Miolo revista



Fonte: do autor

5.6 MODELO DE NEGÓCIO

Após concluídas as soluções projetuais que englobam identidade visual e produtos, definiu-se o modelo de negócio da empresa Kindful. Esta etapa descreve como ocorre o planejamento da empresa, e como a mesma pretende se posicionar no mercado. Para melhor visualização e compreensão das informações ali contidas, utilizou-se a ferramenta do Canvas, que faz parte da metodologia de serviços dos autores Stickdorn e Schneider (2014) e pode ser visto na figura 66.

Figura 64 - Canvas Kindful

PARCEIROS CHAVE	ATIVIDADES CHAVE	PROPOSTA DE VALOR	RELACIONAMENTO COM CLIENTES	SEGMENTOS DE CLIENTES
Psicólogos; Psicopedagogos; Psiquiatras; Fonoaudiólogos; Especialistas em mindfulness; Fornecedores; Vendedores de matéria prima.	Desenvolvimento de conteúdo informativo sobre TDAH e mindfulness, materiais gráficos e produtos.	Disseminar informação sobre TDAH e futuramente outros transtornos psicológicos infantis; Troca de saberes entre pais, esclarecimento de dúvidas com profissionais; Informações sobre mindfulness e como ele pode auxiliar na vida da família como um todo; Oferecimentos de produtos que facilitarão a prática do mindfulness; Amparo; Bem-estar; Praticidade; Saúde mental.	Criação de conteúdo para proporcionar maior compreensão dos temas; Profissionais dispostos a tirar dúvidas; Assinatura mensal da revista com conteúdo exclusivo.	Pais que procuram uma forma de tratamento alternativa para o TDAH; Pais que procuram informação e conhecimento; Clínicas infantis; Consultórios médicos; Classe B+.
	RECURSOS CHAVE Recursos humanos; Designers; Marketing; Profissionais da saúde; Especialistas mindfulness.		CANAIS Site; Impressos (revista, flyers e folders); Mídias sociais; E-mail; E-commerce; Correios; Transportadoras.	
CUSTOS Matéria prima; Fornecedores; Colaboradores; Transporte; Embalagem; Equipe; Despesas comerciais.			RECEITAS Venda dos produtos da linha Arlo; Assinatura mensal da revista Kindful.	

Fonte: do autor.

Começando pelo primeiro item, os parceiros chave, são todas as pessoas que vão colaborar com o funcionamento da empresa de alguma forma. A equipe de profissionais de saúde mental infantil fornecerá conteúdo informativo que fará parte do site e das edições mensais da

revista Kindful, e estará disponível para responder eventuais dúvidas que possam ser enviadas pelo público que entra em contato com a empresa. Os especialistas em *mindfulness* também prestarão o mesmo tipo de serviço. Parcerias também serão feitas com fornecedores e vendedores que darão suporte na forma de matéria prima para a confecção dos produtos.

As atividades chave que sustentarão a empresa se caracterizam pelo desenvolvimento de conteúdo informativo sobre TDAH e *mindfulness*, podendo futuramente abordar em seus serviços outros tipos de transtornos psicológicos infantis, materiais gráficos digitais e a revista impressa, e os produtos que fazem parte da linha Arlo. A fonte de receita da empresa ocorrerá com a realização destas atividades chave.

Os recursos chave que a Kindful precisa dispor para plena realização de seus objetivos se baseiam nas equipes que compõem recursos humanos, designers e marketing para a criação e direcionamento dos conteúdos digitais, impressos e de produtos, além de profissionais da saúde mental infantil e *mindfulness* que darão apoio em forma de conteúdo informativo e atendimento.

A proposta de valor entregue pela Kindful baseia-se nos valores de amparo e comprometimento. A empresa promete a geração de conteúdo de qualidade que entregue informação e conhecimento sobre o TDAH e a técnica de *mindfulness*, proporcionará a interação e troca de experiências entre os pais ali presentes e colocará à disposição profissionais especializados para esclarecimento de dúvidas. Também oferecerá produtos que lidam com o lúdico e farão a criança ter interesse em realizar os exercícios de mindfulness, prática que trará benefícios a vida de todos ali envolvidos.

O segmento de clientes que podem ter interesse nos serviços prestados pela empresa se baseia em pessoas físicas, pais/cuidadores que buscam conhecimento e uma melhor forma de conviver com o TDAH ou clínicas e consultórios infantis que pretendem incluir a prática de *mindfulness* em seus serviços ou apresenta-la a seus pacientes. Os canais nos quais os clientes podem ter contato com a Kindful são as plataformas digitais, que contam com site e redes sociais, e o recebimento dos produtos ficará por conta de correios ou transportadoras.

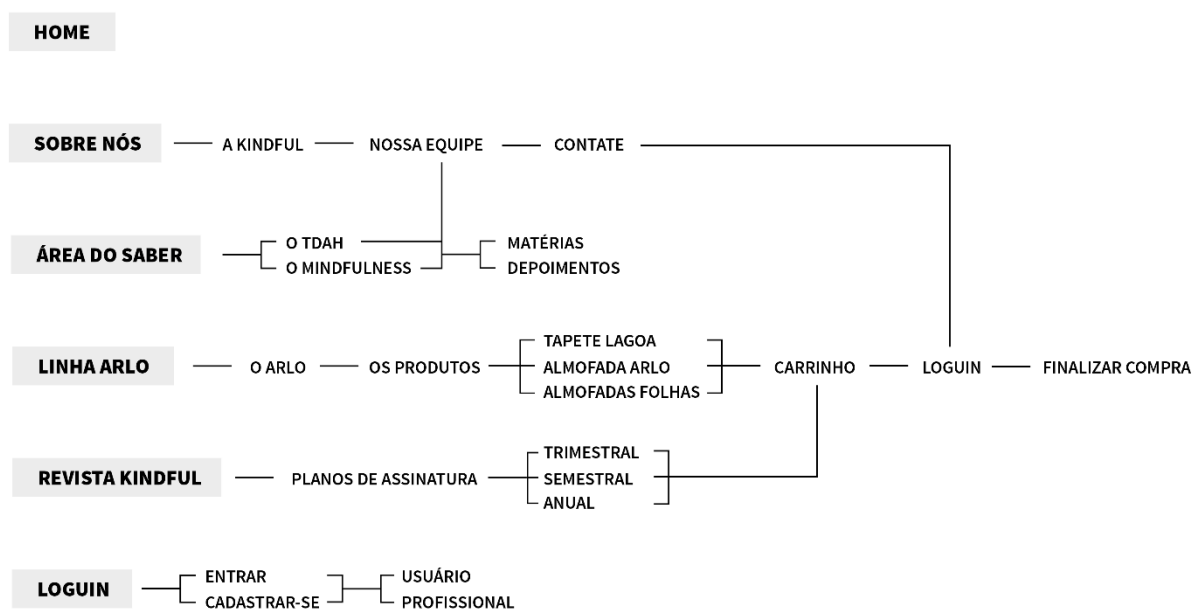
Por fim, para o bom funcionamento da empresa, é preciso compreender a estrutura de custos que ela assumirá. Entre estes custos estão inclusos a equipe de profissionais tanto da

saúde quanto da parte criativa, fornecedores de matéria prima necessárias para a confecção dos produtos, embalagem, transporte e demais despesas que possam ser necessárias.

5.7 PLATAFORMA ONLINE

Finalizados os elementos que precisariam estar presentes na plataforma digital, deu-se início ao processo de desenvolvimento do site, que será o meio principal de contato do usuário com a Kindful. Para melhor visualização e entendimento do sistema, desenvolveu-se um mapa de navegação que planificou as possibilidades de caminhos que serão percorridos dentro do serviço, a fim de prever quais as dificuldades e as soluções encontradas durante o acesso. A figura 67 mostra a jornada do usuário.

Figura 65 - Jornada do usuário



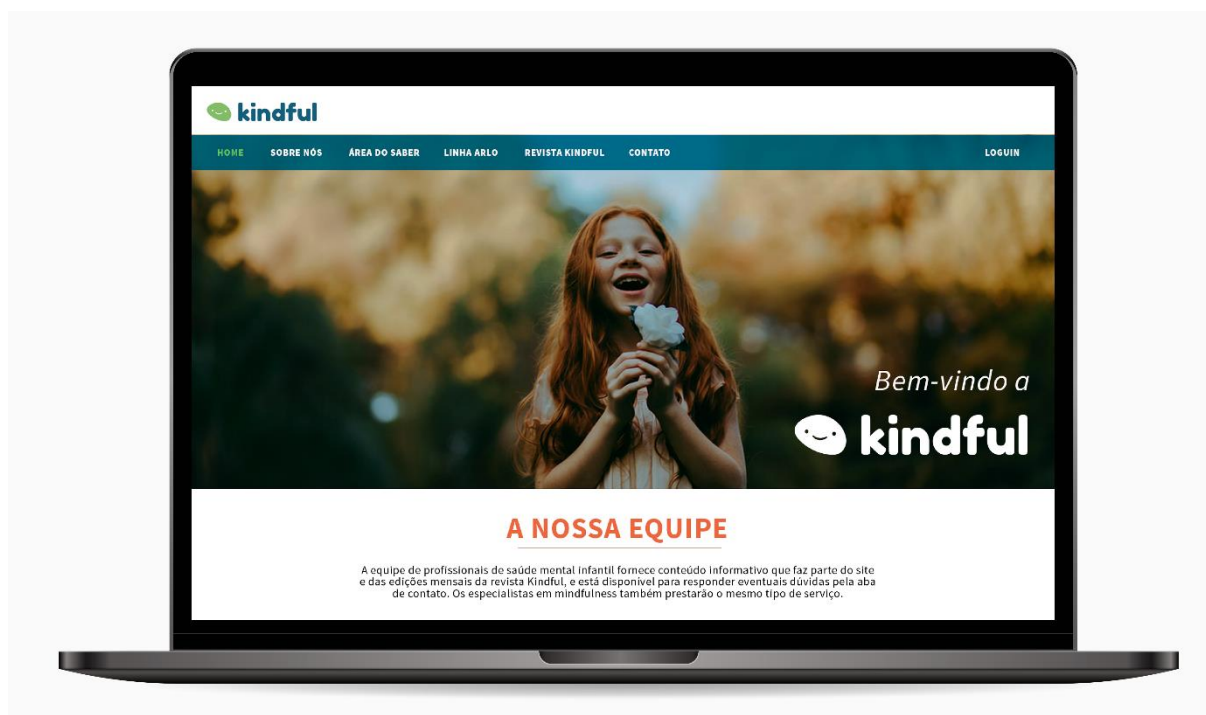
Fonte: do autor.

No menu do site o usuário poderá navegar por todas as possibilidades de serviços que a empresa oferece. A aba sobre nós apresentará primeiramente a proposta de valor da Kindful, e ali o usuário também poderá conhecer a equipe que faz parte da empresa, encarregada pelo

conteúdo da plataforma e da revista, saber mais informações sobre os profissionais e se desejar, entrar em contato com os mesmos.

A área do saber é a aba responsável por disponibilizar os conteúdos relacionados ao Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade e o Mindfulness. Nesse local o usuário poderá acessar as matérias e depoimentos de outros membros já publicados. A aba linha Arlo contará a história do personagem e apresentará os produtos da linha, onde o usuário poderá efetuar a compra, se assim desejar. A proposta da revista, assim como as opções de assinatura estão disponíveis na aba revista Kindful. A figura 68 apresenta o layout do site, e as demais páginas podem ser consultadas no apêndice G desta monografia.

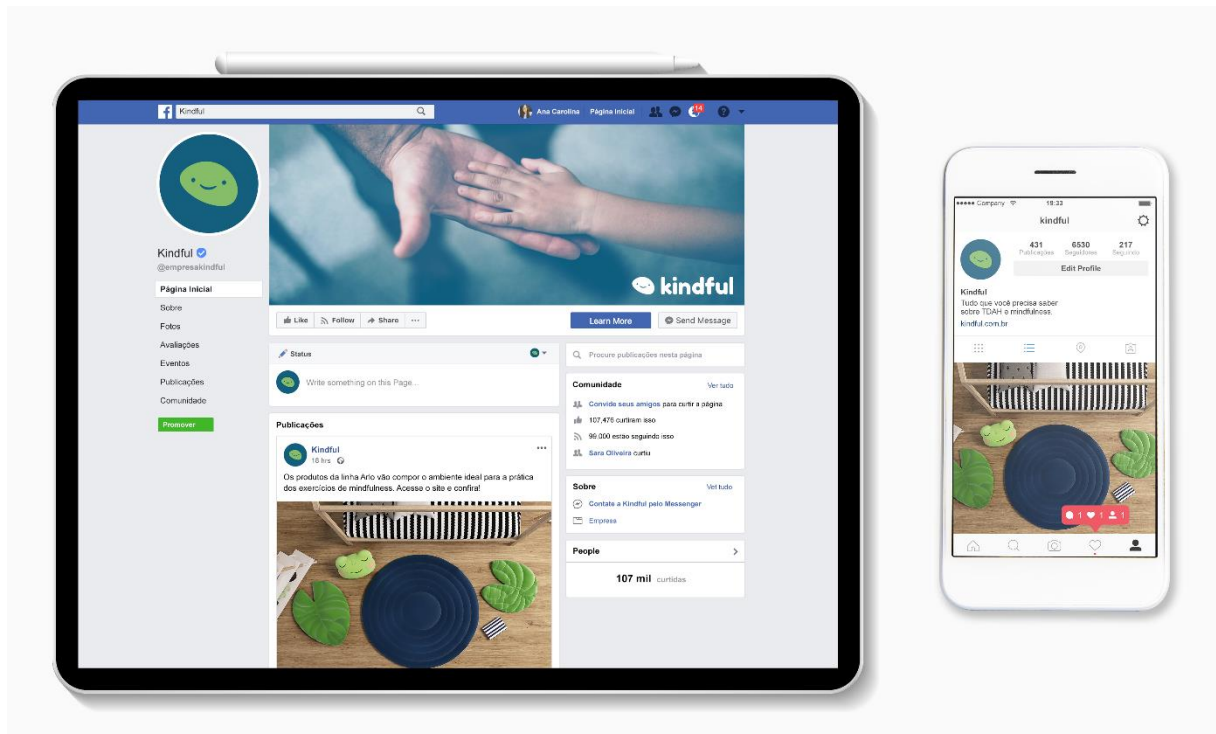
Figura 66 - Tela inicial da plataforma



Fonte: do autor.

Além do site, a empresa dispõe de mídias sociais, Facebook e Instagram para estar mais próxima do cliente e alcançar novos públicos. As redes sociais da empresa serão apresentadas na imagem a seguir.

Figura 67 - Mídias sociais



Fonte: do autor.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Realizar este projeto de pesquisa foi de extrema importância para a ampliação de conhecimentos sobre tudo que envolve o TDAH, tema presente na vida de tantas crianças frequentemente incompreendidas, e adultos com diagnóstico tardio. Através dos estudos mais aprofundados, realizados na fundamentação teórica, foi possível compreender os impactos que o transtorno pode causar no indivíduo, e encontrar o conceito do *mindfulness*, que se tornou tão importante para o projeto quanto o próprio tema inicial de estudo.

Na etapa seguinte, diante das pesquisas acerca de empresas que auxiliam na compreensão do TDAH e a apresentação do que se caracteriza a prática de *mindfulness*, foi possível o entendimento de como essas empresas atuam frente aos seus clientes. Com isso, foi alcançado um resultado diferente, que junto ao design, une o problema e a solução. Através de todo o entorno que envolve o *mindfulness*, vislumbrou-se o conceito de natureza, que foi responsável pela criação do personagem e da linha de produtos, sobre a qual se baseia a proposta de prática dos exercícios de atenção plena, e o reestabelecimento do vínculo familiar, através dos momentos ali compartilhados.

Por fim, conclui-se que o projeto chegou a uma solução útil, relevante e distinta das já existentes neste ramo, com grande possibilidade de ampliação da área de atuação, que hoje se baseia no TDAH, para outros transtornos infantis, de caráter psicológico ou físico.

REFERÊNCIAS

A., S.; STONE, C.; MCNALLY, S. **TDAH: Um Guia Básico para os Pais**. Nova Iorque: Eternal Spiral Books, 2012.

ABDA. **Associação Brasileira do Déficit de Atenção**, 1999. Disponível em: <<https://tdah.org.br/>>. Acesso em: 3 Abril 2019.

AMORIM, C. IPDA. **Instituto Paulista de Déficit de Atenção**, 2004. Disponível em: <<https://dda-deficitdeatencao.com.br>>. Acesso em: 8 Abril 2019.

ASSOCIATION, A. P. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais**. 5ª. ed. Porto Alegre - RS: Artmed, 2014.

CASELLA, E. B. P. B.; BARBANTE, E. Compreendendo o impacto do TDAH na dinâmica familiar e as possibilidades de intervenção. **Revista Psicopedagogia**, São Paulo, v. 32, n. 97, 2015.

CEDER, J. Mindful Parenting: How to respond instead of react. **The Gottman Institute**, 2017. Disponível em: <<https://www.gottman.com/blog/mindful-parenting-how-to-respond-instead-of-react/>>. Acesso em: 31 Maio 2019.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO CIÊNCIA PELA INFÂNCIA. **O Impacto do Desenvolvimento na Primeira Infância sobre a Aprendizagem**: estudo I. Câmara Brasileira do Livro: Câmara Brasileira do Livro, 2014.

COMITÊ CIENTÍFICO DO NÚCLEO PELA INFÂNCIA. **Importância dos vínculos familiares na primeira infância**: estudo II. 1ª. ed. São Paulo: Câmara Brasileira do Livro, 2016.

CRICHTON, A. **An inquiry into the nature and origin of mental derangement**: comprehending a concise system of the physiology and pathology of the human mind and a history of the passions and their effects. Londres: [s.n.], v. 1, 1978.

DE RESENDE, E. PsicoEdu. **Psicologia para Educadores**, 13 maio 2016. Disponível em: <<https://www.psicoedu.com.br/2016/11/historia-origem-do-tdah.html>>. Acesso em: 3 Abril 2019.

GELLES, D. The New York Times. **Mindfulness for Children**, 2019. Disponível em: <<https://www.nytimes.com/guides/well/mindfulness-for-children?fbclid=IwAR2qmpF-xLoiEfVVPFVJ-OWc8YnquGPgk4q3o32lCmGVHgW5dD5Chvk1wy4>>. Acesso em: 28 Maio 2019.

GONZÁLEZ, L. Mindfulness: como domar a sua mente aqui e agora. **Superinteressante**, 2016. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/comportamento/mindfulness-aqui-e-agora/>>. Acesso em: 27 Maio 2019.

HANSON, K. **Mindfulness for Children: A Beginners Guide to Mindfulness for Kids and Teens**. Loco Media: [s.n.], 2015.

HELLER, E. **A psicologia das cores: como as cores afetam a emoção e a razão**. 1ª. ed. São Paulo: Gustavo Gili, 2012.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Disponível em: <<https://www.einstein.br/especialidades/neurologia/exames-tratamentos/eletroencefalograma>>. Acesso em: 3 Maio 2019.

IDEO. **HCD - Human Centered Design**. EUA: [s.n.], 2009.

LOBACH, B. **Design industrial - Bases para a configuração dos produtos industriais**. 1ª. ed. São Paulo: Edgard Blücher Ltda, 2001.

MATTOS, P. **No Mundo da Lua - Perguntas e Respostas sobre TDAH em Crianças, Adolescentes e Adultos**. São Paulo: Editora Lemos, 2005.

MENEZES, E. T. D.; SANTOS, T. H. D. Verbetes lúdico. **Dicionário Interativo da Educação Brasileira - Educabrazil**, 2001. Disponível em: <<https://www.educabrazil.com.br/ludico/>>. Acesso em: 31 Maio 2019.

NOVARTIS. **TDAH**, 2019. Disponível em: <<http://tdah.novartis.com.br>>. Acesso em: 15 Abril 2019.

PIAGET, J. **Formação do Símbolo para a Criança**. Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

PICKERT, K. The Mindful Revolution. **TIME**, Fevereiro 2014.

POLI, C. Instituto Cris Poli. **A Importância da família na vida dos filhos**, 2018. Disponível em: <<http://institutocrispoli.com.br/blog/importancia-da-familia/>>. Acesso em: 22 Maio 2019.

PROIS - PROJETO INCLUSÃO SUSTENTÁVEL. **Cartilha da Inclusão Escolar TDAH – Uma conversa com educadores**. [S.l.]: [s.n.], 2011. Disponível em: <<https://tdah.org.br/cartilhas-da-abda/>>. Acesso em: 21 Maio 2019.

SALEH, N. O vínculo com seu bebê começa antes mesmo de ele sair da barriga. **Revista Crescer**, São Paulo, Junho 2015.

SILVA, A. B. B. **Mentes Inquietas - TDAH: desatenção, hiperatividade e impulsividade**. 2ª. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2009.

SNEL, E. **Quietinho feito um sapo: Exercícios de meditação para crianças (e seus pais)**. 1ª. ed. [S.l.]: Bicicleta Amarela, 2016.

STICKDORN, M.; SCHNEIDER, J. **Isto é Design Thinking de Serviços**. Porto Alegre: Bookman, 2014.

STILL, G. F. Some abnormal psychical conditions in children: the Goulstonian lectures. **The Lancet**, 1902.

STRAUSS, A. The American Journal of Psychiatry. Disponível em: <<http://ajp.psychiatryonline.org/doi/abs/10.1176/ajp.97.5.1194>>. Acesso em: 15 Abril 2019.

VIDIGAL, M. C. S. A Primeira Infância. **Fundação Maria Cecília Souto Vidigal**, 2007. Disponível em: <<https://www.fmcsv.org.br/pt-BR/a-primeira-infancia/>>. Acesso em: 26 Maio 2019.

WAGNER, M. **Mindfulness for Kids**: A guide to raising calm, focused and curious children. [S.l.]: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016.

WEBMD. **WebMD**: Better information. Better health, 2005. Disponível em: <www.webmd.com>. Acesso em: 19 Abril 2019.

WHEELER, A. **Design da Identidade da Marca**. 3ª. ed. [S.l.]: Bookman, 2012.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness - Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Rio de Janeiro: Ltda, GMT Editores, 2015.

WOODS, D. The diagnosis and treatment of Attention Deficit Disorder, Residual Type. **Psychiatric Annals**, 1986.

**APÊNDICE A – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS
COM OS PROFISSIONAIS DA SAÚDE**

1. De que forma os pais/cuidadores normalmente descobrem o transtorno?
2. Como é a aceitação e o entendimento da família?
3. Como é a aceitação e o entendimento da criança?
4. É possível que o ambiente familiar desenvolva o transtorno, ou ele pode ser desencadeado somente por fatores de genética/desenvolvimento?

**APÊNDICE B – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS
COM OS PROFISSIONAIS DE MINDFULNESS**

1. Que benefícios a prática de *mindfulness* pode trazer aos pais de crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade?
2. Que benefícios a prática de *mindfulness* pode trazer a crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade?
3. A partir de que idade se pode começar a praticar o *mindfulness* com a criança?
4. A prática do *mindfulness* pode trazer melhoras no relacionamento entre pais e filhos?
5. Qual seria o momento do dia mais apropriado para a prática dos exercícios?
6. O ambiente onde serão feitos os exercícios de mindfulness pode afetar o desempenho da criança? Como seria o ambiente ideal?

**APÊNDICE C – ROTEIRO SEMIESTRUTURADO PARA ENTREVISTAS
COM AS FAMÍLIAS**

1. Em que momento o transtorno foi descoberto?
2. Já existia um conhecimento prévio sobre o transtorno?
3. Como ficou o psicológico do ambiente familiar após o diagnóstico?
4. Como se configura o ambiente familiar atualmente?
5. Quais são as maiores dificuldades e limitações da criança?

**APÊNDICE D – MANUAL DE IDENTIDADE VISUAL MARCA KINDFUL
E SUBMARCA ARLO**



Este Manual de Identidade de Identidade Visual é um documento técnico que padroniza, especifica e recomenda normas para a utilização da marca **Kindful** e submarca **Arlo** em meios de comunicação visuais, garantindo assim, conformidade para as marcas.

Sumário

Kindful

Naming	4
Símbolo	5
Tipografias	6
Malha construtiva	7
Área de proteção	8
Redução máxima	9
Restrições	10
Padrão cromático	11
Padrão fotográfico	12
Combinações	13
Materiais	14

Arlo

Malha construtiva	21
Área de proteção	22
Redução máxima	23
Restrições	24
Padrão cromático	25
Combinações	26

Naming

kids + mind + full

Como referência, a palavra “kids” em inglês significa criança, e refere-se ao público para qual o projeto se destina, “mind” é o significado de mente, que condiz com o tema principal do projeto e também o conceito de mindfulness, e por fim “full” que se refere a “pleno” ou “de forma plena”.

Em resumo, o significado se caracteriza como a mente da criança em plena forma. A palavra Kindful como um todo, na língua inglesa, se refere a um adjetivo derivado da palavra “kind”, que significa ser amável, amigável, gentil ou bondoso.

Símbolo

Para a construção do símbolo, utilizaram-se as mesmas palavras chaves que fizeram parte da construção do naming.



A assinatura da marca pode ser feita com somente o símbolo.



5

Tipografia principal e auxiliares

Fredoka One*

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789

Source Sans Pro Light

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789

Source Sans Pro Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789

Source Sans Pro Bold

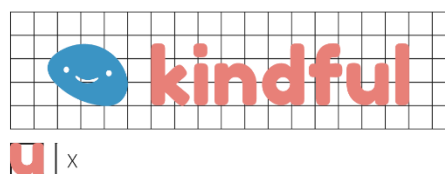
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
123456789

* adaptada

Malha construtiva

A malha construtiva deve ser sempre respeitada, e nunca ter suas proporções alteradas.

A altura dos módulos foi definida a partir da letra “u” e a malha pertencente a marca é formada por 3 módulos verticais e 16 horizontais.



7

Área de proteção

A área de proteção tem como objetivo preservar o logotipo sem que haja nenhuma interferência de algum outro elemento.



Redução máxima

A redução excessiva compromete qualquer leitura e reconhecimento, sendo assim, deve-se respeitar a redução estipulada neste manual.

A redução máxima para a marca Kindful é de 30 mm, pois abaixo disso os detalhes do símbolo podem ser perdidos.



9

Restrições

São expressamente proibidas distorções na marca, contrariando as proporções já estabelecidas.

Distorção por expansão



Distorção por condensação



Distorção por transformação



Padrão cromático

				
RGB #f2be38 C5 M27 Y84 K0 PANTONE 136C	RGB #145f7e C89 M51 Y32 K17 PANTONE 634C	RGB #e98077 C4 M61 Y46 K0 PANTONE 486C	RGB #d16642 C14 M69 Y76 K3 PANTONE 7416C	RGB #85be68 C54 M1 Y73 K0 PANTONE 360C

11

Padrão fotográfico

Na aplicação em fotografias, a marca deve ser sempre posicionada em um dos cantos inferiores da imagem, preferencialmente naquele onde houver maior contraste com o fundo.



12

Combinações de cores

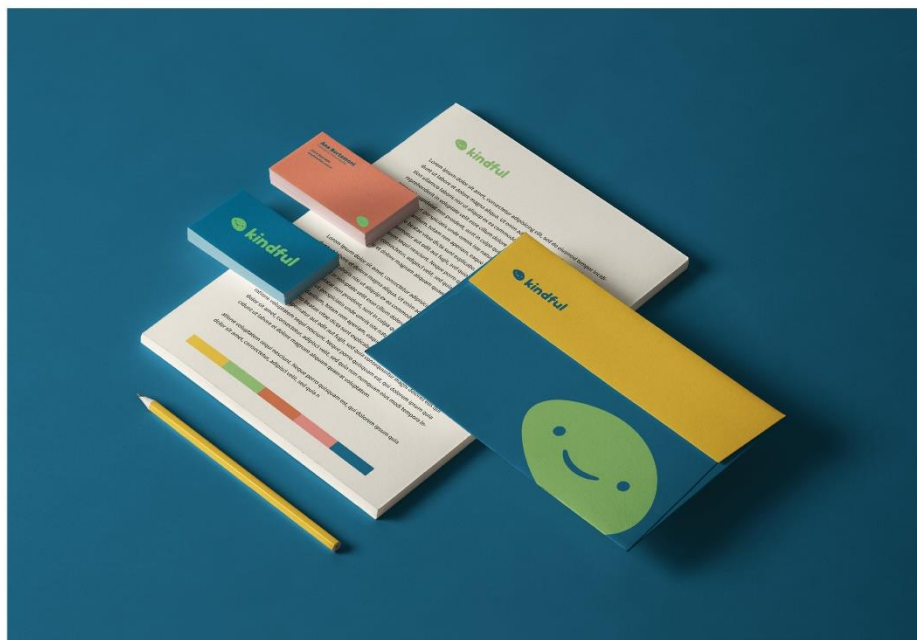
As cores podem ser combinadas somente conforme definição da imagem ao lado. As aplicações em fundo branco podem ser feitas em todas as cores, e a tipografia branca pode ser feita em todos os fundos. O mesmo se aplica a assinatura feita somente com o símbolo.



13

Materiais de divulgação

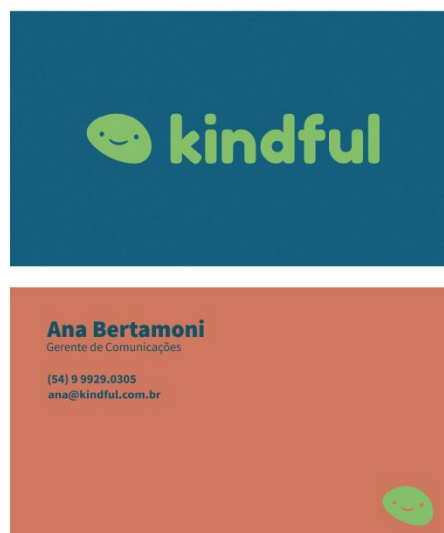
Foi desenvolvida a papelaria da Kindful para melhor se comunicar com o seu usuário, os materiais criados seguem um padrão institucional, com os mesmos padrões de cores. Nos materiais estão inclusos cartão de visitas, folha timbrada e envelope.



15

Cartão de visitas

Tamanho: 90x50 mm
 Material: couchê fosco 300g com
 opção de verniz localizado
 Processo: impressão offset
 Cores: 4x4 CMYK
 Acabamento: corte



16

Folha timbrada

Tamanho: 210x297 mm
Material: papel sulfite 120g
Processo: impressão digital
Cores: 4x0 CMYK



Envelope

Tamanho: 230x115mm
Material: papel sulfite 75g
Cores: 4x4 CMYK
Processo: impressão offset
Acabamento: corte especial,
vinco e colagem





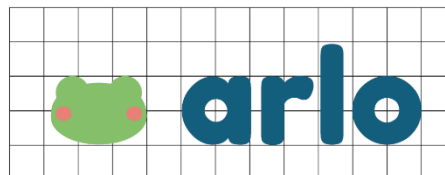
A submarca **Arlo** foi desenvolvida para assinar a linha de produtos que foram desenvolvidos para acompanhar o cenário do personagem, e tem como objetivo instigar o interesse da criança para a prática dos exercícios de mindfulness, por meio da abordagem lúdica.



Malha construtiva

A malha construtiva deve ser sempre respeitada, e nunca ter suas proporções alteradas.

A altura dos módulos foi definida a partir da letra “o” e a malha pertencente a marca é formada por 3 módulos verticais e 11 horizontais.



21

Área de proteção

A área de proteção tem como objetivo preservar o logotipo sem que haja nenhuma interferência de algum outro elemento.



Redução máxima

A redução excessiva compromete qualquer leitura e reconhecimento, sendo assim, deve-se respeitar a redução estipulada neste manual.

A redução máxima para a submarca Arlo é de 25 mm, pois abaixo disso os detalhes do símbolo podem ser perdidos.



23

Restrições

São expressamente proibidas distorções na marca, contrariando as proporções já estabelecidas.

Distorção por expansão



Distorção por condensação



Distorção por transformação



Padrão cromático



RGB #145f7e
C89 M51 Y32 K17
PANTONE 634C

RGB #e98077
C4 M61 Y46 K0
PANTONE 486C

RGB #85be68
C54 M1 Y73 K0
PANTONE 360C

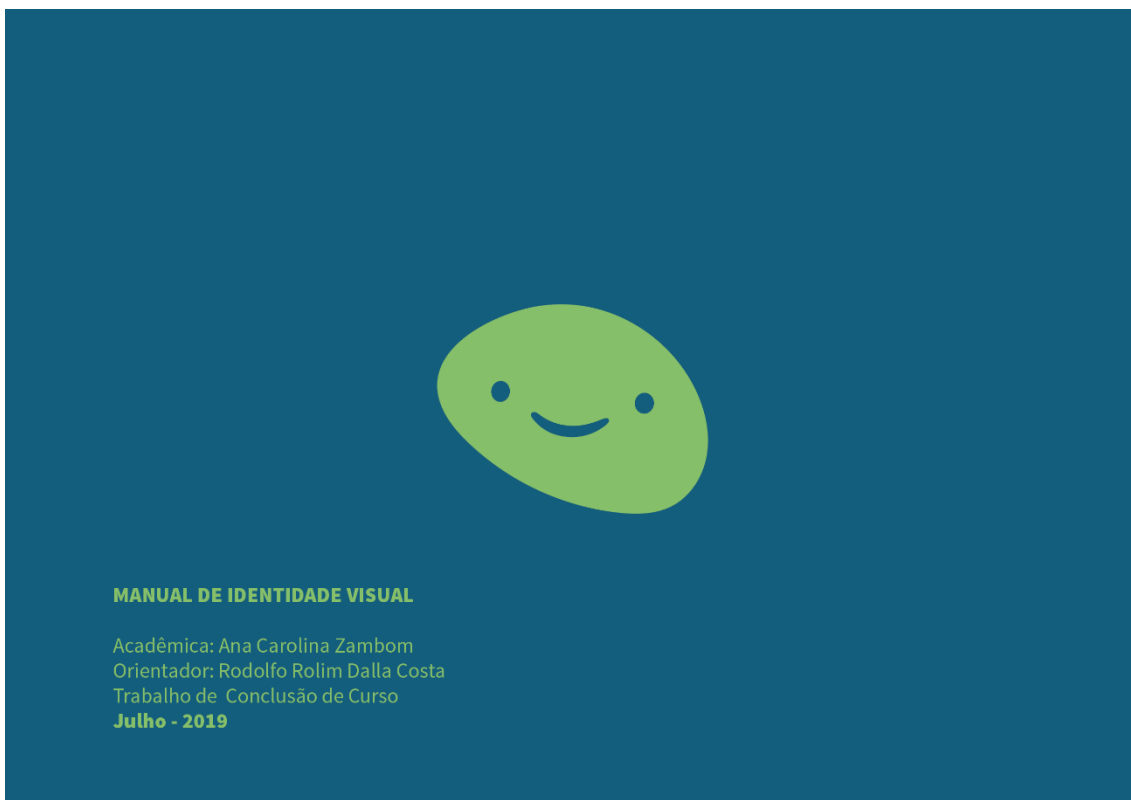
25

Combinações de cores

As cores podem ser combinadas somente conforme definição da imagem ao lado. As aplicações em fundo branco podem ser feitas em todas as cores, e a tipografia branca pode ser feita em todos os fundos, o mesmo se aplica a assinatura feita somente com o símbolo.



26



APÊNDICE E – REVISTA KINDFUL



Oii! Eu sou o Arlo,
e vou ajudar você
nessa aventura!



Sobre esta revista

A revista Kindful foi desenvolvida com o propósito de informar, e principalmente apresentar os exercícios de mindfulness a criança, fazendo com que eles se tornem parte da rotina da família.

Para que os exercícios sejam aproveitados da melhor forma, e os resultados venham ser melhores e mais rápidos, a prática precisa ser diária. Dessa forma, a revista mensal Kindful traz um programa de 30 exercícios, um para cada dia.

Alguns desses exercícios a criança poderá fazer sozinha, mas o ideal é que ela seja acompanhada sempre, assim, todos poderão desfrutar dos benefícios do mindfulness.

Aproveite,
equipe Kindful.

Mas afinal, o que é mindfulness?

A atenção plena, tradução do termo inglês *mindfulness*, é uma técnica de meditação e prática de exercícios que propõe focar a atenção na experiência pessoal e no momento presente. Se define em três palavras-chaves que são: intenção, ausência de julgamento e experiência dos momentos. As técnicas do *mindfulness* têm o objetivo de auxiliar os praticantes a acalmar a mente, fazendo com que fiquem mais conscientes do momento presente, e menos preocupados com o que já aconteceu ou o que está por vir. Tem sido recomendado por terapias cognitivas como um meio para lidar com ansiedade, estresse e depressão.

e trabalhava no Centro Médico da Universidade de Massachusetts, onde estudava desenvolvimento muscular e ensinava anatomia e biologia a estudantes de medicina. Em um retiro de meditação, teve a ideia de utilizar a meditação como auxílio a pacientes com dor crônica. Foi então que Jon Kabat-Zinn juntamente com três médicos, abriu uma clínica de redução de estresse na UMass baseada em meditação e atenção plena.

A origem do *mindfulness* encontra-se em registros budistas de pelo menos 2.500 anos, mas se difundiu com maior força nos países ocidentais em meados dos anos 70, quando Jon Kabat-Zinn, professor da Universidade de Massachusetts decidiu implementar o conceito da atenção plena dentro das universidades. Jon Kabat-Zinn fazia doutorado em biologia molecular no MIT, quando assistiu um mestre zen palestrar sobre a meditação. Ele se comoveu e começou a meditar naquele dia.

A prática do *mindfulness* exerce uma influência poderosa sobre a saúde, o bem-estar e a felicidade do indivíduo. Mas, para que os benefícios da atenção plena sejam alcançados é preciso assumir um compromisso com a prática dos exercícios. As melhorias que a prática do *mindfulness* podem trazer a saúde mental e corporal do praticante são inúmeras. Entre os principais estão redução do estresse, melhor controle cerebral sobre o processamento das emoções, aumento da atenção e redução do risco de depressão.

Em 1979 Kabat-Zinn conquistou seu Ph.D

**Agora sim!
Vamos começar?**



dia 1

Vamos começar com um bem fácil, essa respiração se chama **abelha** porque no momento da exalação (saída de ar) devemos pronunciar a letra “m”, como um zumbido de uma abelha.

Primeiro, vamos tapar as orelhas com as mãos até que não escute nada do mundo exterior. Depois, fechar os olhos. Inspire ar pelo nariz profundamente e quando exalar, faça o barulho do zumbido da abelha. Repita o exercício quantas vezes quiser.

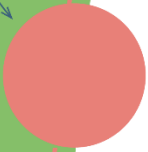
Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 2

O **sapo** é um animal capaz de ficar quieto por muito tempo, observando tudo que passa ao seu redor. Vamos fazer a posição do sapo, e respirando como um sapo. agachar com as duas mãos no chão, e perceber como a barriga se enche quando o ar entra, e se esvazia quando ele sai. Durante um minuto, vamos ficar sentados e respirando como um sapo.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 3

É a hora de bocejar, mesmo que não tenhamos vontade. Vamos começar fingindo que estamos bocejando, a fim de gerar automaticamente os reflexos fisiológicos e começa a bocejar de verdade. Quanto mais intenso for o bocejo, mais calmos vamos nos sentir.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 4

Vamos escolher uma música instrumental para apenas voltarmos a atenção ouvir. Agora fechamos os olhos e ouvimos a música que ela flua através dos ouvidos, prestando atenção apenas na respiração.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

Esse vamos fazer em dupla, e ajudará a despertar empatia e criar vínculos afetivos.

Um de frente para o outro, durante 2 minutos, vamos nos olhar nos olhos sem perder o contato. Manter o olhar atento é o foco da concentração.

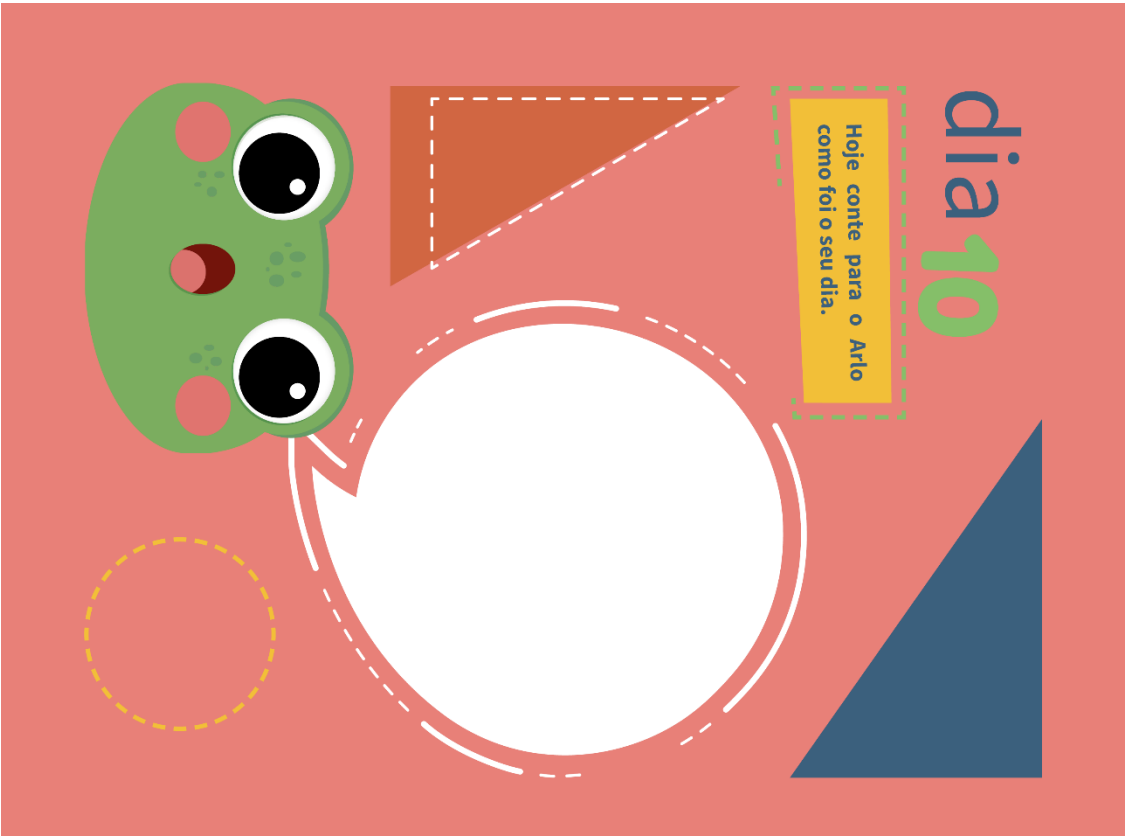
dia 6

Vamos fechar os olhos e respirar de maneira lenta e suave. Agora imaginemos um sonho que gostaríamos de imaginar-la fluindo pelo universo.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

É hora de colocar uma música bem agitada e começar a dançar, pulando muito. Quando a música terminar, vamos sentar em silêncio por um minuto, com a mão no peito e sentindo de olhos fechados o coração começar a bater mais lentamente.



dia 11

Esse é divertido! Vamos encher uma garrafa transparente com água e glitter. Fe-
chamos bem e mechemos a garrafa para o glitter se agitar. Temos que perceber que os nossos pensamentos são

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!

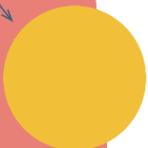


dia 12

Hoje precisamos de uma companhia. Alguém da dupla deve fechar os olhos, e deixar o outro conduzi-lo pela mão para uma caminhada. Quem está de olhos fechados deve confiar e se

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



dia 13

Precisamos pegar um pincel, tintas e uma folha grande. Agora vamos colocar uma música agradável e respirar profundamente, sentindo a música e expressando

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



dia 14

Desta vez, vamos tentar fazer algumas atividades em câmera lenta ao longo do dia. Se estivermos correndo, desaccelerar os movimentos

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



dia 15

Hoje vamos começar inspi-
rando bem fundo e, quan-
do soltarmos o ar, falar bem
alto: “rã, rã, rã, rã, rã!”.

Fazendo isso algumas ve-
zes, as gargalhadas virão
de forma espontânea. Po-
demos praticar durante o
dia sempre que lembrar-
mos.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 16

Deitados, vamos apertar to-
dos os músculos o mais for-
te possível e depois relaxar.
Uma parte de cada vez, co-
meçando com os dedos dos
pés, até chegar aos ombros,

que serão erguidos em di-
reção a cabeça. Esta ativi-
dade ajudará a entender o
significado de estar no pre-
sente.



Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

dia 17

Em dupla, um dos partici-
pantes vai separar vários
objetos diferentes e colocá-
-los em um saco sem que o
outro veja. De olhos fecha-
dos, vamos pegar um dos
objetos, descrever o que
percebemos e tentar des-
cobrir o que é.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 18

Sentados bem confortáveis, o sol brilha e nos sentimos
tentaremos descobrir como relaxados, ou se está para
estamos nos sentindo, com- chover. Que tempo está fa-
parando as emoções com o zendo dentro de você?
tempo. Vamos observar se

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 19

Hoje iremos começar imitando a pose de um coelho. Agora vamos respirar rápido pelos joelhos, com os braços encolhidos e as palmas das mãos viradas para baixo. Agora vamos respirar rápido pelo nariz, igual ao coelho e soltar o ar, relaxadamente pela boca.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 20

Vamos começar fechando os olhos nos concentrando apenas no som do ambiente. Depois de alguns segundos de concentração, vamos falar o primeiro som que estamos ouvindo: pode ser o

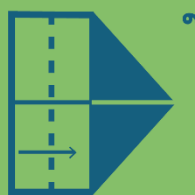
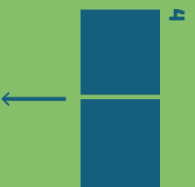
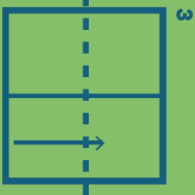
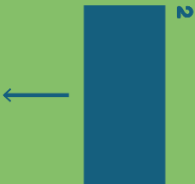
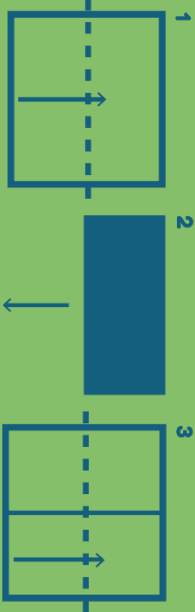
som da respiração, o tique-taque do relógio, o ruído do ventilador ou o carro passando na rua.

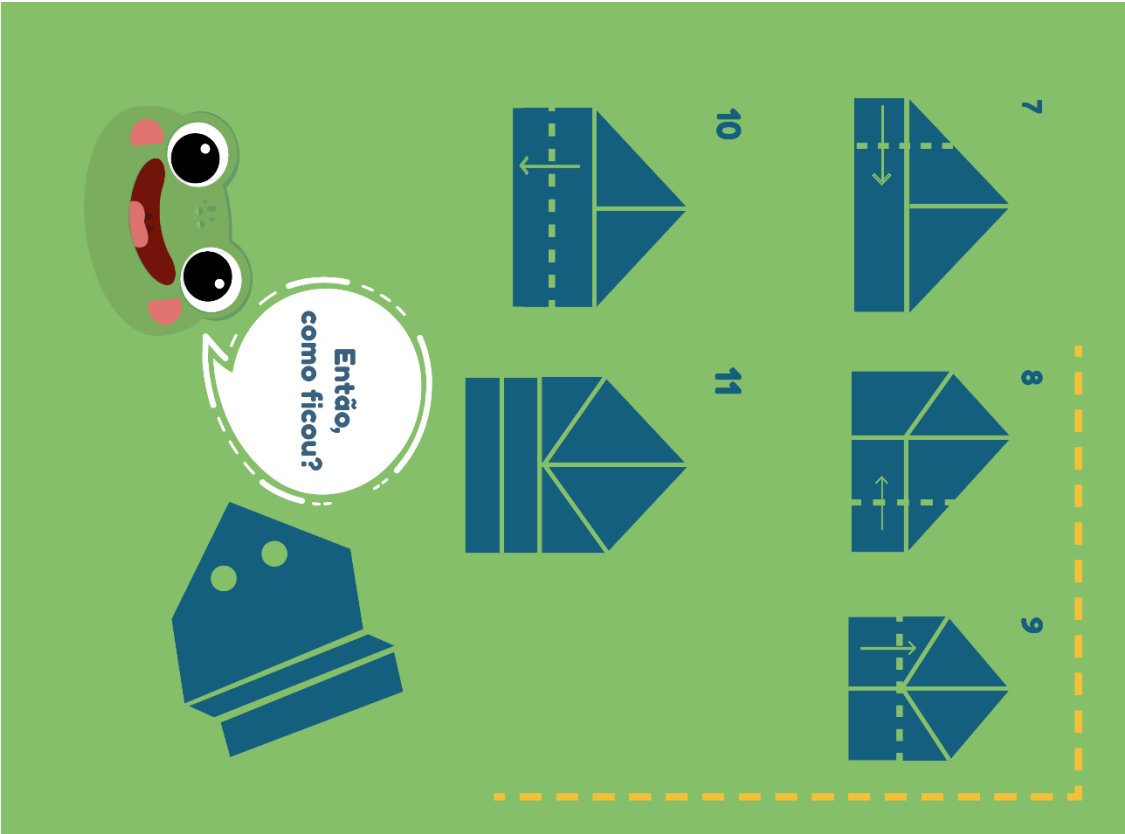
Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!



dia 21

Hoje nós vamos aprender a fazer um origami de sapo, Essa página e a seguinte vão conter as instruções, e você pode fazer com qualquer papel que tiver em casa.





dia 24

Com companhia, vamos encarregado de dizer “es-locar uma música bem ani-tátua”, e o outro deve fi-mada e começar a dançar. car sem se mover por cinco minutos, concentrando-se apenas na respiração.

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



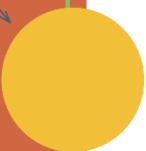
dia 25

dois minutos, sem fazer barulho e nos concentrando apenas na respiração.

A proposta de hoje é fazer a pose do super-herói preferido. Para posição de herói vamos ficar em pé, firme, com confiança e de olhos fechados. Então, ficar ali por

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!

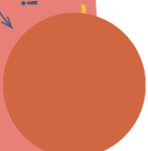


dia 26

Sentados confortavelmente, vamos só perceber te, vamos olhar para um e deixar-los ir, focando no ponto fixo a nossa frente ponto novamente. No fim por cinco minutos, tendo certeza que o nosso foco fazer esse exercício. está 100% naquele ponto. Se os pensamentos vierem a

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



dia 27

Vamos pegar uma folha e quando ela estiver descendo. Vamos fazer em todas no papel várias ondas bem as ondas que desenhamos, altas. Depois, vamos seguir e podemos repetir se quiser o traço com os dedos, inspirando quando a onda estiver subindo, e expirando

Conseguiu fazer?

Então cole um adesivo!



dia 28

O exercício de hoje é muito eficaz contra a ansiedade. Em dupla, um dos participantes vai entregar ao outro algo aromático. Uma laranja, limão ou sabonete. Agora

o que recebeu o objeto, vai fechar os olhos e descrever o que sente ao cheirar o objeto, focando a atenção apenas em um dos sentidos.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

dia 29

Vamos precisar da companhia de um responsável para dar um passeio ao ar livre, prestando muita atenção ao que enxergamos pelo caminho.

Quando voltar para casa, os dois participantes terão que descrever cinco coisas que viram no passeio com o máximo de detalhes possíveis.

Conseguiu fazer?
Então cole um adesivo!

dia 30

Vamos finalizar este programa de exercícios com uma companhia. Os participantes vão se abraçar e sentir o calor do abraço, os batimentos do coração e as sensa-

ções que o momento traz por vinte segundos, concentrando-se apenas no abraço.

Hey, eu gostei demais da sua companhia e espero ver você novamente logo!

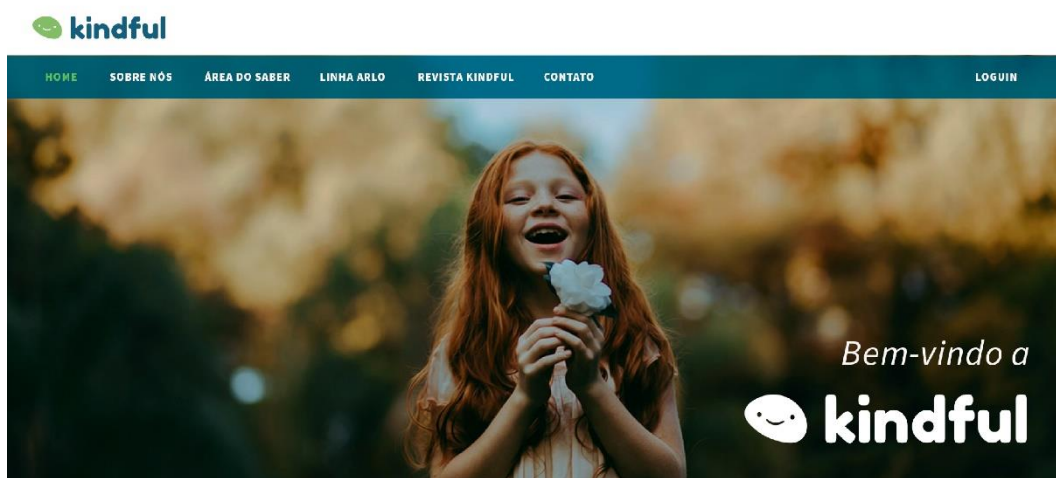


APÊNDICE F – CARTELA DE ADESIVOS



para colar

APÊNDICE G – PÁGINAS DO SITE



A NOSSA EQUIPE

A equipe de profissionais de saúde mental infantil fornece conteúdo informativo que faz parte do site e das edições mensais da revista Kindful, e está disponível para responder eventuais dúvidas pela aba de contato. Os especialistas em mindfulness também prestarão o mesmo tipo de serviço.



SOBRE NÓS

A proposta de valor entregue pela Kindful baseia-se nos valores de amparo e comprometimento. A empresa promove a geração de conteúdo de qualidade que entrega informação e conhecimento sobre o TDAH e a técnica de mindfulness, proporcionará a interação e troca de experiências entre os pais ali presentes e colocará à disposição profissionais especializados para esclarecimento de dúvidas. Também oferecerá produtos que lidam com o lúdico e farão a criança ter interesse em realizar os exercícios de mindfulness, prática que trará benefícios a vida de todos ali envolvidos.

[CLIQUE E SAIBA MAIS](#)

A NOSSA EQUIPE

A equipe de profissionais de saúde mental infantil fornece conteúdo informativo que faz parte do site e das edições mensais da revista Kindful, e está disponível para responder eventuais dúvidas pela aba de contato. Os especialistas em mindfulness também prestarão o mesmo tipo de serviço.



Hugo Silva

Hugo é psiquiatra especializado em transtornos infantis e faz parte da equipe Kindful desde 2017.

[SAIBA MAIS](#)



Laura Dias

Laura é psicóloga especializada em transtornos infantis e faz parte da equipe Kindful desde 2013.

[SAIBA MAIS](#)



Diana Costa

Diana é especialista em mindfulness e instrutora de yoga e faz parte da equipe Kindful desde 2017.

[SAIBA MAIS](#)



CONHEÇA O ARLO

Dizem que quando um sapo cruza o seu caminho, significa um momento de transição, isso remete ao fato de que o sapo é um animal que sofre uma série de mudanças durante o seu ciclo de vida, da mesma forma que as pessoas. Na China, o sapo é considerado um emblema da energia do Yin (fazendo referência as energias do Yin e Yang), e visto como símbolo de sorte.

O Arlo vai guiar a criança pelo projeto, através da ludicidade, para a prática dos exercícios de mindfulness, mostrando-se como um símbolo de atenção, paciência e equilíbrio.

[CLIQUE E SAIBA MAIS](#)



[HOME](#)
[SOBRE NÓS](#)
[ÁREA DO SABER](#)
[LINHA ARLO](#)
[REVISTA KINDFUL](#)
[CONTATO](#)
[LOGUIN](#)

LINHA ARLO

Arlo é o mais novo mascote. A missão deste sapinho é ensinar mindfulness as crianças de uma maneira leve e divertida. A linha é composta por um tapete e três almofadas, todos produzidos em tecido tricoline 100% algodão.



TAPETE LAGOA

COMPRAR

SAIBA MAIS



ALMOFADA ARLO

COMPRAR

SAIBA MAIS



ALMOFADAS FOLHAS

COMPRAR

SAIBA MAIS

Copyright © 2019 . Your companyname . All rights reserved

[G+](#)
[TW](#)
[IG](#)
[F](#)



[HOME](#)
[SOBRE NÓS](#)
[ÁREA DO SABER](#)
[LINHA ARLO](#)
[REVISTA KINDFUL](#)
[CONTATO](#)
[LOGUIN](#)

PLANOS DE ASSINATURA

O objetivo da revista Kindful é trazer os exercícios de mindfulness que poderão ser praticados pela criança diariamente. Também traz conteúdo informativo para os pais e seus planos de assinatura funcionam com opções trimestrais, semestrais e anuais.

Assinatura
Trimestral

Edição mensal da revista Kindful

R\$ 29,90/mês
total 89,70

ASSINAR

Assinatura
Semestral

Edição mensal da revista Kindful + almofada Arlo

R\$ 25,90/mês
total 155,40

ASSINAR

Assinatura
Anual

Edição mensal da revista Kindful + tapete Lagoa

R\$ 21,90/mês
total 262,80

ASSINAR

Copyright © 2019 . Your companyname . All rights reserved

[G+](#)
[TW](#)
[IG](#)
[F](#)

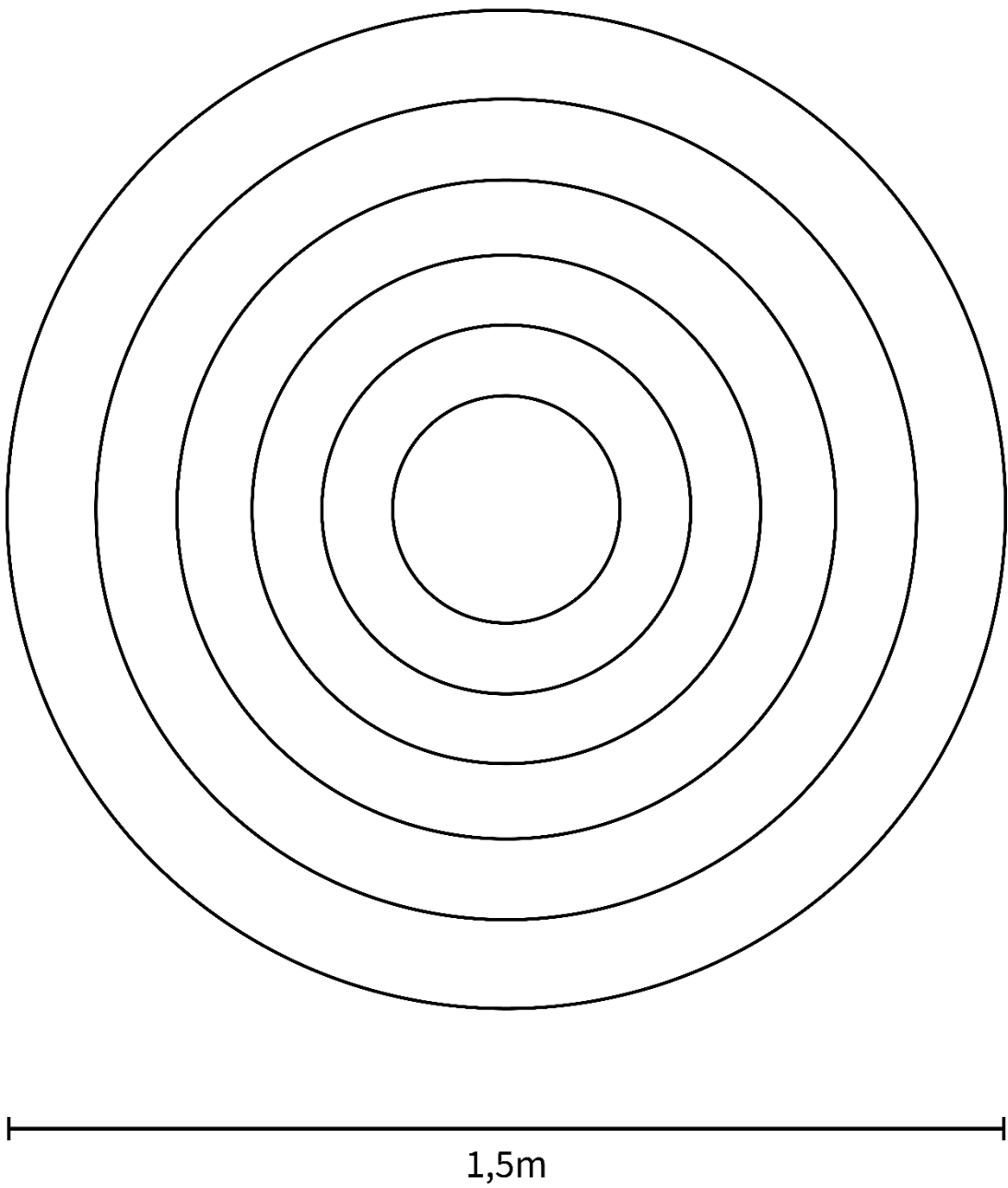
ENVIE A SUA DÚVIDA

Um dos profissionais que fazem parte da equipe Kindful
irá responder assim que possível.

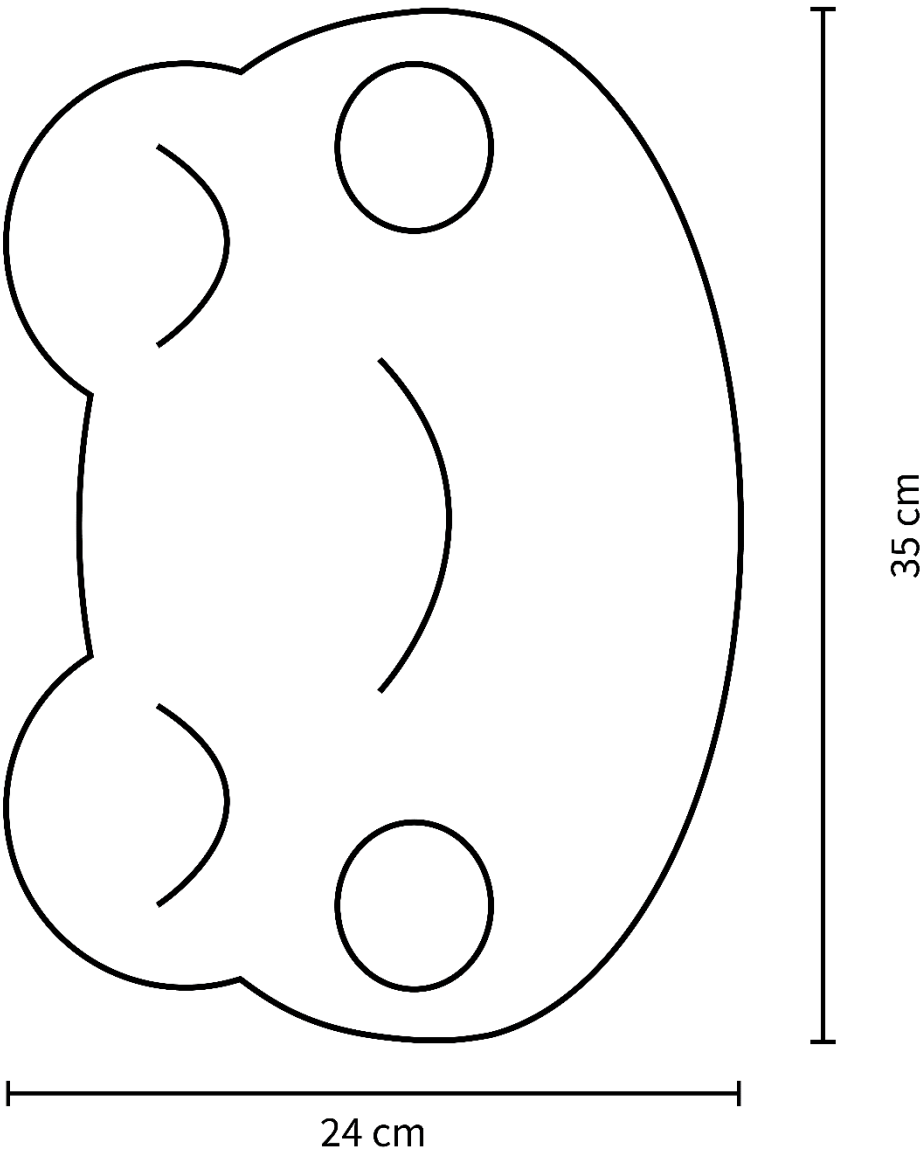
Nome	Categoria 
Telefone	Cidade 
E-mail	
Mensagem	

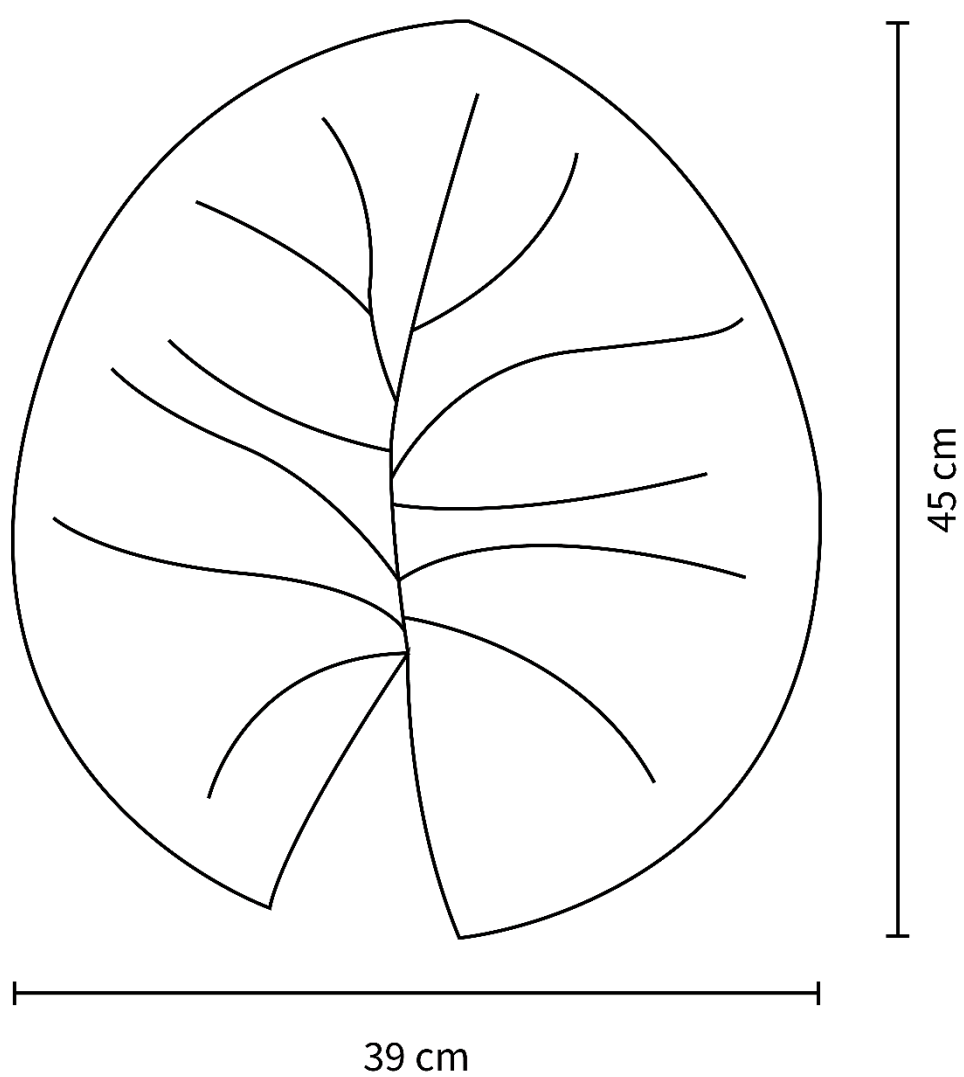
ENVIAR

APÊNDICE H – TAPETE PLANIFICADO



APÊNDICE I – ALMOFADA ARLO PLANIFICADA



APÊNDICE J – ALMOFADA FOLHA 1 PLANIFICADA

APÊNDICE K – ALMOFADA FOLHA 2 PLANIFICADA