Joana Teixeira

Desenvolvimento de um tipo de letra conceptual variável para display, que visa aumentar a consciencialização sobre os transtornos alimentares.

O potencial da expressão do design na área da saúde mental.

O POTENCIAL DA EXPRESSÃO DO DESIGN
NA ÁREA DA SAÚDE MENTAL.

Título/Title
O potencial da expressão do design na área da saúde mental.

The potential of design expression in the mental health field.

Subtítulo/ Subtitle
Desenvolvimento de um tipo de letra conceptual variável para display, que visa aumentar a consciencialização sobre os transtornos alimentares.

Development of a conceptual variable typeface to raise awareness of eating disorders.

Autoria
Joana Inês Barreto Teixeira.

Projeto de investigação desenvolvido no âmbito do mestrado em Design Gráfico e Projectos Editoriais da Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto.

Realizado sob orientação científica do Professor Doutor Pedro Amado.

Porto, julho de 2024.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, expresso a minha profunda gratidão aos meus pais por me terem apoiado ao longo de toda a minha trajetória académica. Quero agradecer também ao meu orientador e professor, Pedro Amado, pelo auxílio durante o projeto e as atividades externas relacionadas, bem como pelo conhecimento partilhado. À Comissão Organizadora do 13.º Encontro de Tipografia, agradeço pela oportunidade de apresentar o meu projeto, dando-o a conhecer a mais pessoas, e receber análises construtivas dos revisores e da audiência durante a apresentação do mesmo. Aos profissionais de saúde que estiveram ao meu lado, tanto antes quanto durante o projeto, com destaque para a psicóloga Dra. Catarina Mota. Aos meus amigos designers e àqueles que superaram distúrbios alimentares, agradeço por apoiarem e contribuírem para o desenvolvimento do projeto de acordo com os objetivos propostos. Por último, mas não menos importante, agradeço a todos os demais amigos, familiares, professores e colegas que, de alguma forma, apoiaram o desenvolvimento deste projeto.

De acordo com a *National Eating Disorders Collaboration*, os transtornos alimentares são doenças mentais graves caracterizadas por distúrbios nos comportamentos, pensamentos e atitudes em relação à alimentação, peso ou forma corporal. Destes, os mais frequentes são a Anorexia Nervosa (AN), A Bulimia Nervosa (BN) e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), que têm aumentado ao longo dos anos, tornando-se numa preocupação crescente a nível mundial.

RESUMO

Este projeto consiste na conceção e publicação de uma campanha online impactante nos meios de comunicação social para informar e educar a sociedade sobre os distúrbios alimentares, a fim de ajudar na sua prevenção. O grafismo visual utiliza um tipo de letra variável desenvolvido à medida da campanha para estabelecer analogias subtis com algumas das características e sensações de viver com estes distúrbios, sem reforçar estereótipos. Por exemplo, as serifas acentuadas, que representam o isolamento social, são utilizadas como metáfora dos mecanismos de proteção. A campanha combina um tipo de letra digital com fotografias feitas à medida, dando origem a artefactos digitais de linguagem híbrida, nomeadamente animações tipográficas, e artefactos analógicos, como uma brochura e um exemplar tipográfico, que apresentam as características do tipo de letra variável.

Com este projeto, pretendemos reforçar as possibilidades semânticas da tipografia, demonstrando como as formas de um tipo de letra podem ser associadas a sentimentos, enfatizando as capacidades expressivas e estéticas que muitas vezes são colocadas em segundo plano relativamente à legibilidade. Ainda, demonstrar como o designer pode intervir num sentido educativo e nas áreas da saúde e bem-estar, neste caso, ajudando na prevenção e identificação de comportamentos que caracterizam estas perturbações, para evitar que sejam desencadeadas com tanta frequência, evitando consequências drásticas e, em última instância, a morte.

Ambos os objetivos foram avaliados através do *feedback* online e de um questionário de avaliação realizado com as pessoas que interagiram online com a campanha. Também, mediante artigos de opinião de uma amostra de profissionais de saúde e indivíduos em processo de recuperação. Estes demonstraram que o tipo de linguagem e abordagem adotada são capazes de transmitir a informação pretendida de forma eficaz e com o nível de sensibilidade adequado ao tema.

Palavras-chave. Inclusão social. Saúde e bem-estar. Autoria, no design gráfico. Design Social. Fonte Variável, OpenType e Digital.

ABSTRACT

According to the National Eating Disorders Collaboration, eating disorders are serious mental illness characterized by disturbances in behaviors, thoughts, and attitudes toward food, weight, or body shape. The most frequent are Anorexia Nervosa (AN), Bulimia Nervosa (BN), and Binge Eating disorders, which have increased over the years, becoming a growing concern worldwide.

This project consists of designing and publishing an impactful online social media campaign to inform and educate society about eating disorders to assist in their prevention. The campaign's visual graphics use a custom-designed variable display typeface, developed to establish subtle analogies with some of the characteristics and sensations of living with these disorders without reinforcing stereotypes. For example, sharp serifs, to represent social isolation, are used as a metaphor for protective mechanisms. The campaign combines a digital font with bespoke photography, giving rise to hybrid-language digital artifacts, namely typographic animations and analog artifacts, such as a brochure and typographic specimen, showcasing the variable font's features.

With this project, we intend to reinforce the semantic possibilities of typography, demonstrating how the shapes of a typeface can be associated with feelings, emphasizing the expressive and aesthetic capabilities often put in second place to legibility. Also, to demonstrate how the designer can intervene in an educational sense and in the areas of health and well-being, in this case, helping in the prevention and identification of behaviors that characterize these disorders, to prevent them from being triggered so frequently, avoiding drastic consequences, and ultimately, death.

Both objectives were evaluated through online feedback and an evaluation survey of people interacting with the online campaign. Also, through opinion articles from a sample of health professionals and individuals in the recovery process. These showed that the type of language and approach adopted were able to convey the intended information effectively and with the level of sensitivity appropriate to the topic.

Keywords. Social Inclusion. Health and Wellbeing. Authorship, in graphic design. Social Design. Font, Variable; OpenType, Digital.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO **20**
A. Contexto (Enquadramento Do Problema) 22
B. Motivação Intrínseca e Extrínseca 23
C. Identificação da Lacuna no Conhecimento 24
D. Objetivos, Perguntas de Investigação e Hipóteses 30
E. Delimitação do Estudo 31
F. Estrutura do documento 32

1. DISTÚRBIOS ALIMENTARES **36**
1.1. Contexto histórico 40
1.2. Transtornos alimentares 42
1.3. Impacto da sociedade 50
1.4. Ética 55
1.5. A estética do design para a saúde 57
Considerações finais do capítulo 64

2. TIPOGRAFIA E FOTOGRAFIA **66**
2.1 Formalização tipográfica e imagética 70
2.1.1 Do simbólico tipográfico... 73
2.1.2 ... ao pictórico fotográfico 74
2.2 Valores da forma e do desenho tipográfico 76
2.3 Modelos de letras Uncial e Semi-uncial 82
2.4 Fotografia conceptual 88
Considerações finais do capítulo 94

3. METODOLOGIA DE INVESTIGAÇÃO **98**
3.1 Estado da arte 106
3.2 Questionário 120
3.2.1 Procedimento 120
3.2.2 Participantes 121
3.2.3 Análise e discussão dos dados — relevância do estudo 122
3.3 Implicações e principais resultados esperados da investigação 126
Considerações finais do capítulo 130

4. PROJETO **132**
4.1 Metodologia projetual 134
4.2 Processo de criação do tipo de letra 136
4.3 Os eixos e conceitos anatómicos do tipo de letra 174
4.4 Mapa de carateres 192
4.5 Classificação: Características técnicas 198
4.6 Identidade fotográfica: Expressionismo e abstracionismo 202
4.7 Planeamento e decorrer da campanha 216
4.8 Análise do impacto da campanha 225
4.9 Questões frequentes sobre a fonte e a campanha 233

CONCLUSÃO **236**
A. Visão geral dos resultados obtidos em todo o processo 238
B. Resultados e materialização de artefactos do projeto 241
C. Disseminação 245
D. Limitações e trabalho futuro 248

NOTA AO LEITOR

O projeto realizado concretizou-se mediante uma campanha de consciencialização online divulgada na conta de Instagram @eatingdisorders_type, recomenda-se, assim, visitá-la para compreender o projeto. Na biografia do Instagram é possível aceder e descarregar os ficheiros da fonte e o respetivo espécime tipográfico.

As citações presentes neste projeto encontram-se traduzidas livremente pela autora, em português, contendo em nota de rodapé o excerto original corresponde a cada uma delas.

CUMPRIMENTO DO CÓDIGO
ÉTICO DE CONDUTA ACADÉMICA

Declaro que o presente projeto é da minha autoria e não foi utilizado previamente noutro curso ou unidade curricular, desta ou de outra instituição. As referências a outros autores (afirmações, ideias, pensamentos) respeitam escrupulosamente as regras da atribuição, e encontram-se devidamente indicadas no texto e nas referências bibliográficas, de acordo com as normas de referenciação. Tenho consciência de que a prática de plágio e auto-plágio constitui um ilícito académico.

ACRÓNIMOS

AJCN
The American Journal of Clinical Nutrition

AN
Anorexia Nervosa

ANAD
National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders

BIPOC
Pretos, Indígenas E Pessoas De Cor E Outras Pessoas Que Não Se Consideram Brancas

CDC
Centros de Controle e Prevenção de Doenças

ED
Eating Disorders

IJUP
Investigação Jovem da U.Porto

IMC
Índice de Massa Corporal

NEDA
National Eating Disorders Association

OMS
Organização Mundial da Saúde

PCA
Perturbação do Comportamento Alimentar

PCS
Perturbação do comportamento alimentar

RA
Realidade Aumentada

RCAAP
Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal

TA
Transtorno Alimentar

TCAP
Transtorno Da Compulsão Alimentar Periódica

TER
Teoria Das Reações Emotivas

TOC
Transtorno Obsessivo-Compulsivo

UPM
Unidades por em

Intro

dução

A. CONTEXTO (ENQUADRAMENTO DO PROBLEMA)

Os transtornos alimentares são doenças mentais que têm aumentado drasticamente nos últimos anos, tornando-se cada vez mais uma preocupação a nível mundial. Embora haja vários tipos de transtornos alimentares, os três mais comuns são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar (Howard, 2018). Independentemente da tipologia, estas condições são caracterizadas por uma forte preocupação com a forma corporal, o que leva a distúrbios nos comportamentos, pensamentos e atitudes em relação à comida e alimentação, com graves consequências médicas para a vida da pessoa (National Eating Disorders Collaboration, 2022). Apesar do aumento da sua prevalência, o conhecimento sobre os transtornos alimentares ainda é escasso, limitando-se geralmente a profissionais de saúde, pacientes ou relacionados dos mesmos.

Conforme evidenciado por uma revisão sistemática da literatura realizada pelo The American Journal of Clinical Nutrition (AJCN), os distúrbios alimentares aumentaram significativamente, de 3,5% no período de 2000-2006 para 7,8% no período de 2013-2018 (Graber, 2021). Entretanto, com o surgimento da pandemia do COVID-19 em 2019, houve um aumento ainda mais significativo nos casos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a pandemia levou à interrupção dos serviços de saúde mental em 93% dos países, ao mesmo tempo, que a procura por estes serviços aumentava (WHO, 2020). Um estudo publicado pelo The British Journal of Psychiatry revelou que a incidência diagnosticada de transtornos alimentares aumentou em 15,3% em 2020 em comparação aos anos anteriores, sugerindo que a pandemia apresentou novos desafios para aqueles a lutar contra esses distúrbios (Healthcare, 2022). O isolamento social, incluindo o teletrabalho adotado por muitos desde a pandemia, pode estar na causa desse aumento, ao facilitar um maior controle ou descontrole, dependendo do distúrbio alimentar, relativamente à alimentação pessoal, o que pode desencadear sentimentos como ansiedade e dificultar a procura de ajuda por parte de quem sofre com um transtorno alimentar.

Por fim, é importante destacar que o estudo realizado pelo AJCN, mencionado anteriormente, indica que, embora os transtornos alimentares sejam frequentemente associados às mulheres e aos países ocidentais desenvolvidos, o número de homens que sofrem com anorexia nervosa e bulimia nervosa tem aumentado, assim como a prevalência dos distúrbios

alimentares na Ásia e em países em desenvolvimento do Médio Oriente (Graber, 2021).

Além do crescimento, os distúrbios alimentares, como doenças mentais, encontram-se associadas ao estigma. De acordo com a definição da OMS, o estigma é "uma marca de vergonha, desgraça ou desaprovação que faz com que um indivíduo seja rejeitado, discriminado e excluído da participação numa série de áreas diferentes da sociedade" [1] (WHO, 2001). Assim, o estigma pode ser uma barreira para aqueles que procuram ajuda, já que as pessoas tendem a evitar os rótulos que possuem uma conotação negativa na sociedade, especialmente aqueles associados às doenças psicológicas. Ademais, a invisibilidade dos distúrbios alimentares agrava a situação, já que muitas vezes eles só são percebidos quando estão num estado avançado.

Neste contexto, o projeto em questão surge como uma iniciativa de complementação aos tratamentos fornecidos pelos profissionais de saúde, já que o design, e em específico o design gráfico, possui um grande potencial para auxiliar a esfera da saúde mental. Pode auxiliar na disseminação do conhecimento e, consequentemente, aumentar a literacia da sociedade, o que é crucial para mudar a situação atual dos distúrbios alimentares, seja reduzindo o estigma associado a eles, seja ajudando na prevenção ou deteção precoce desses transtornos.

[1] Tradução livre: "Stigma can be defined as a mark of shame, disgrace or disapproval which results in an individual being rejected, discriminated against, and excluded from participatingin a number of different areas of society".

B. MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA E EXTRÍNSECA

A motivação para conceber este projeto não é de todo arbitrária, aliás, é bastante pessoal. Na minha adolescência fui diagnosticada com anorexia nervosa, um transtorno com o qual ainda lido diariamente. Aos 15 anos fui internada devido à gravidade da situação, tendo sido acompanhada por diversos profissionais de saúde, que me ajudaram a recuperar e a identificar as possíveis causas, bem como desenvolver mecanismos de ajuda. Infelizmente, como eu, cerca de 9% da população mundial luta diariamente contra o seu distúrbio alimentar (ANAD, 2021).

De modo a ajudar na minha recuperação, procurei nas redes sociais, pessoas que igualmente lutavam, ou tivessem recuperado de um distúrbio alimentar, permitindo-me entender não só o meu próprio distúrbio, como os restantes. De facto, encontrar este nicho, auxiliou bastante na minha recuperação, mas a verdade é que nem todos o conseguem ou tem acesso a tal, uma vez que, as informações disponíveis são escassas e as que existem são confusas, tornando

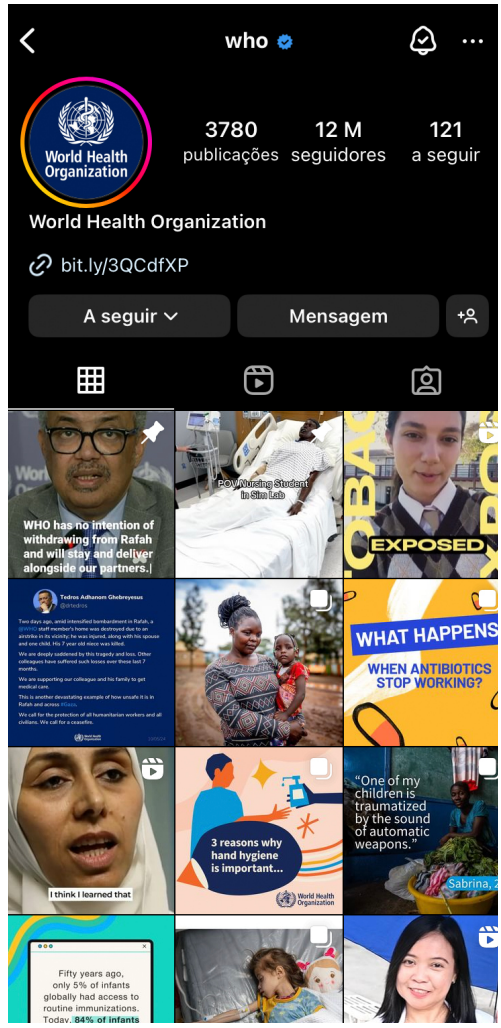
a identificação e a recuperação dos mesmos difícil. Além disso, como foi anteriormente referido, o preconceito associado às doenças mentais agrava a situação, contudo, no caso dos transtornos alimentares a realidade é ainda mais dramática, uma vez que estes, frequentemente, são percecionados como problemas meramente físicos e não psicológicos, como demonstrado pelo questionário desenvolvido no âmbito deste projeto.

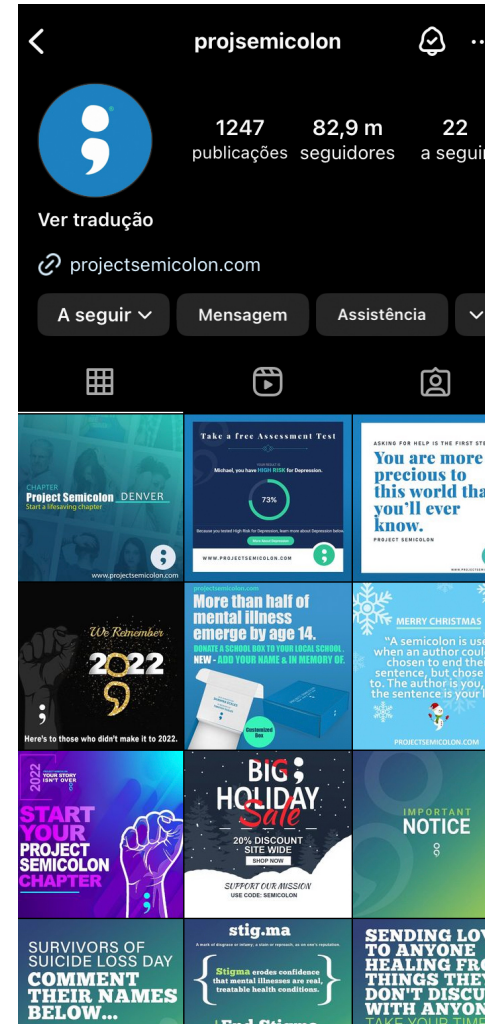
Deste modo, ao perceber a escassez de informação presente na nossa sociedade, bastante notória em Portugal, interessei-me em conceber um projeto que contribuísse para o aumento da consciencialização da sociedade acerca dos mesmos. Além disso, pretendeu-se demonstrar o potencial do Design Gráfico no setor da saúde, enquanto educador da sociedade e elemento de prevenção de doenças mentais, evidenciando que é possível inovar em qualquer área através de uma abordagem criativa e atípica neste setor. Almeja-se, assim, incentivar mais designers a apostarem criativamente na área da saúde, demonstrando como materiais visuais acessíveis e envolventes podem facilitar a compreensão de informações complexas, tornando-as mais acessíveis ao público em geral.

C. IDENTIFICAÇÃO DA LACUNA NO CONHECIMENTO

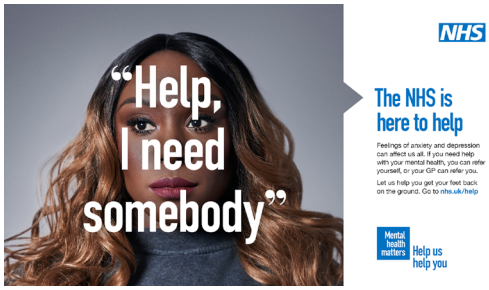
A publicidade na área da saúde é um equilíbrio delicado. O design para campanhas de saúde, que pretende informar e sensibilizar em vez de vender um produto, tende a ser estéril, monótono e formal, procurando ser percebido como técnico e sério (Calejo, 2022). Além disso, as campanhas nesta área estão sujeitas a uma forte regulamentação, o que leva os criativos a optarem por vias mais seguras, simples e óbvias (Machicao, 2018).

Ao considerarmos o design na área da saúde, seja em campanhas ou em panfletos encontrados nos hospitais, é comum associarmos a uma estética semelhante à do *feed* da página oficial do Instagram da OMS ou do notório projeto de consciencialização sobre saúde mental e prevenção do suicídio "Project Semicolon" (figuras 1 e 2, respetivamente). Esta estética, conforme referido por Paula Scher, tende a ser caracterizada por tons suaves, especialmente azuis, verdes e brancos, criando uma abordagem visual suave, que transmite calma e confiança (cit. por Brewer, 2020). Além disso, o uso de tipos de letra legíveis e tradicionais e ícones simples ajuda a garantir que a informação seja facilmente compreensível.





1. Captura de ecrã da página oficial do Instagram da OMS, que exemplifica a estética da saúde mental no Instagram (OMS, 2024).
2. Captura de ecrã da página oficial do Instagram do "Project Semicolon", um movimento dedicado àqueles que lutam contra doenças mentais, o suicídio, a dependência e a automutilação, exemplificando a estética comum da saúde mental no Instagram (Project Semicolon, 2024).



3. A campanha “Help Us, Help You” do NHS England e NHS Improvement visa aumentar conscientização sobre a ansiedade e a depressão e oferecer apoio às pessoas afetadas por estes problemas de saúde mental (England & Improvement, 2022).

Outros exemplos incluem as campanhas de sensibilização (figuras 3, 4 e 5) reconhecidas na área da saúde, que seguem essa estética descrita, visando uma aparência agradável, mas também funcional e acessível, garantindo que a mensagem alcance um público diversificado e, muitas vezes, vulnerável.

No entanto, como apontado pela estratega de conteúdos Kat Calejo, essa abordagem estética faz com que as pessoas percam facilmente o interesse e, consequentemente, a mensagem (Calejo, 2022). Portanto, há uma necessidade de a comunicação ir além das abordagens padrão, compreendendo as verdadeiras motivações e os impulsionadores emocionais, e entregando as mensagens de forma criativa e humana (Machicao, 2018).

Como Pranav Yadav, diretor-executivo da Neuro-Insight nos EUA, comprovou através da sua tecnologia patenteada de rastreio do cérebro, “(...) a maioria da publicidade atual na área da saúde não envolve as partes certas do cérebro. Áreas como emoção, memória e envolvimento” [2] (Hanna, 2015).

Atualizar a abordagem do design para a saúde não significa tornar-se informal ou excessivamente casual (Calejo, 2022). Significa, em vez disso, afastar-se de conteúdos monótonos, de imagens genéricas, design excessivamente estéril, desatualizado ou não suficientemente inclusivo, ou que exagera no apelo emocional. É necessário adotar abordagens que permitam que os pacientes e o público se identifiquem verdadeiramente (Calejo, 2022).

Além disso, é importante estar ciente de que, por norma, as pessoas não prestam atenção a temas que lhes são alheios. Portanto, torna-se fundamental lembrar as pessoas dos riscos e dos pacientes — de uma forma realista e que realmente crie impacto — de modo a gerar uma conexão com o público, em vez de apenas falar sobre uma doença (Machicao, 2018). Compreendendo que a emoção desempenha um papel importante no comportamento do público, devemos utilizá-la como alavanca para aumentar a notoriedade e o alcance da campanha (Machicao, 2018). Esta abordagem permite gerar impacto e tornar a campanha mais memorável para futuros e atuais pacientes.

Portanto, o design gráfico pode ser uma ferramenta valiosa na comunicação de mensagens e na aquisição de conhecimento, de forma clara e impactante. Conforme observado por Norman, as emoções positivas ajudam as pessoas a lidar com o stresse, relaxando o cérebro e tornando-o recetivo a novas ideias, o que por sua vez facilita a aprendizagem eficaz e a confrontar problemas (Norman, 2004).

[2] Tradução livre: “(...) most current healthcare advertising doesn’t engage with the right parts of the brain. Areas such as emotion, memory and engagement.” (Hanna, 2015)

4. A campanha canadense ‘Bell Let’s Talk’ visa reduzir o estigma em torno da saúde mental, incentivando conversas abertas sobre o tema e promovendo a normalização dessas discussões (LG2, 2010).

5. A campanha "Every Mind Matters" é uma iniciativa do NHS e da Public Health England, que fornece conselhos, dicas e recursos para ajudar na saúde mental e no bem-estar (NHS England & PHE, 2019).

Ou seja, os designers gráficos podem recorrer a projetos de design esteticamente acolhedores para promover sentimentos positivos que proporcionem um confronto emocional essencial para a partilha de emoções, medos e problemas.

Além disso, um design promotor de emoções positivas pode ajudar a difundir o conhecimento e despertar o interesse da população em geral, contribuindo para a consciencialização e prevenção de problemas de saúde mental, como os distúrbios alimentares. Portanto, considerando a ocasionalidade de projetos com esta natureza, há uma oportunidade para se investir em projetos de design que promovam sentimentos positivos de modo a auxiliar a área da saúde mental.

Um exemplo de projeto que desafia essa estética é a identidade The Mental Health Coalition realizada pela Paula Scher (Figura 6). Este projeto tem como objetivo desmistificar as doenças mentais através de uma tipografia distinta e instantaneamente reconhecível, bem como uma paleta de cores vibrante que reflete a diversidade de doenças mentais existentes, evocando um otimismo e esperança para aqueles que as enfrentam. O fundador, ativista social e estilista da organização, Kenneth Cole, pretendia uma estética autêntica e acolhedora para fomentar a partilha e a desmistificação. O destaque principal dessa identidade é a vulnerabilidade, que é abordada de forma ousada, porém adequada à seriedade da área da saúde mental, introduzindo uma nova estética livre de estigmas (Scher, 2020).

Aumentar o número de campanhas criativas e impactantes que abordem temas sérios ou associados a uma sobriedade que os torna efémeros pode fazer a diferença para tornar o setor da saúde mental mais atrativo e chamar a atenção de mais designers.

6. Campanha “Mental Health Coalition“ de Paula Scher (Scher, 2020).

D. OBJETIVOS, PERGUNTAS DE INVESTIGAÇÃO E HIPÓTESES

O presente projeto possui dois objetivos principais. O primeiro é informar e educar a sociedade para aumentar a consciencialização sobre distúrbios alimentares e prevenir que se desenvolvam com tanta frequência. Para isso, foram levantadas as seguintes questões iniciais:

Será que a sociedade influencia o desencadeamento de um distúrbio alimentar?

Serão os distúrbios alimentares um tema que passa despercebido e que precisa de ganhar voz?

Estas foram as questões iniciais que procuram ser respondidas logo no início do desenvolvimento do projeto, quer através da revisão da literatura, quer através de um questionário. Para orientar a procura da resposta, formulou-se uma hipótese, sustentada no conhecimento prévio, que estipulava que os valores socioculturais em sociedades desenvolvidas promovem comportamentos e linguagens prejudiciais à saúde mental e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, e cujas consequências ainda são pouco conhecidas pelo público geral atualmente.

Como segundo objetivo, este projeto visa demonstrar o potencial do design gráfico no setor da saúde, atuando como educador da sociedade e como elemento de prevenção de doenças mentais. Assim, foi levantada a questão:

Quais são os benefícios que o design gráfico pode ter no setor da saúde mental?

A revisão da literatura sugere a hipótese de que a adoção de um design acolhedor e promotor de emoções positivas pode proporcionar um conforto aos pacientes, essencial para a procura de ajuda, facilitando a aquisição de conhecimentos e a desmistificação. Neste contexto, como elemento visual do Design de Comunicação, procurou-se averiguar se os atributos semânticos e expressivos da tipografia podem ser um bom recurso para promoção destas emoções. E se suportam a compreensão e difusão de temas sérios. Na fase final de avaliação e análise do projeto, pretendeu-se comprovar a hipótese de que as fontes podem traçar paralelismos que vão além das representações estereotipadas, apelar ao emocional e facilitar a compreensão de vários temas.

Assim sendo, para os alcançar, decidi elaborar um tipo de letra digital variável (nota 1) que demonstre o poder semântico e expressivo que a tipografia pode ter. Seguindo as ideias de autores como David Carson, procurou-se que a tipografia fosse um elemento de comu-

Nota. 1. No decorrer deste relatório de mestrado, utilizam-se as expressões “tipo de letra” para designar o desenho ou a natureza de design da família tipográfica implementada, e “fonte” quando se refere à implementação de um mestre, desenho de um peso ou estilo específico, na sua forma digital ou analógica.

nicação de ideias e informações, indo além da função mais vulgar de leitura e fortalecendo a ideia de que as formas de um tipo de letra podem ser associadas a sentimentos (Aynsley, 2004). Por conseguinte, acentua o impacto que os designers podem ter na sociedade, demonstrando à população em geral a utilidade e necessidade de se apostar nos designers para intervirem num sentido educacional e nas áreas de saúde e bem-estar.

E. DELIMITAÇÃO DO ESTUDO

Procurou-se consciencializar a população em geral sobre os distúrbios alimentares, devido à falta de conhecimento revelado sobre o assunto. Não se destinando diretamente a atingir pessoas com esses distúrbios.

Durante o projeto, decidiu-se limitar o âmbito do design e desenvolvimento de um tipo digital para a sua aplicação numa campanha online. Apesar de poder ser abrangente, devido a constrangimentos de recursos humanos e temporais, este projeto não procurou aprofundar as questões de saúde ou médicas relacionadas aos distúrbios alimentares, nem as questões de identidade e comunicação de saúde, embora sejam assuntos necessários para um estudo mais aprofundado no futuro.

Além disso, as analogias presentes na fonte não se referem às características físicas, mas sim às características psicológicas, com o intuito de reforçar que essas doenças são de natureza mental e não estão ligadas a uma forma corporal específica, exceto no caso do diagnóstico da anorexia nervosa. Assim, ao adotar esta abordagem, pretende-se igualmente desvincular o projeto das representações estereotipadas sobre o tema.

A leitura da fonte não procura ser imediata, mas exige a atenção redobrada por parte do leitor para reconhecer todos os caracteres antes de a poder ler. Tal característica pretende refletir a dificuldade de compreender um distúrbio alimentar e de detetar alguém que o possui. O principal foco do projeto é o design do tipo de letra, cujo propósito é promover uma maior consciencialização e educação sobre este tema. É comum vermos campanhas, cartazes ou anúncios que não apelam à emoção e facilmente caem no esquecimento. Este tipo de letra, pelo contrário, assume uma postura provocadora, estabelecendo uma conexão emocional com o problema abordado e expressando-o sem receios através das suas formas. Contudo, uma vez que a fonte será disponibilizada ao público, esta poderá ser

considerada para outros usos, conforme o critério de cada utilizador. Por último, o tipo de letra não foi projetado para recriar a experiência de ter um destes transtornos alimentares, em vez disso, procura estabelecer paralelismos e simular algumas das características e sensações de viver com estes. Isto é, através de analogias subtis e muitas vezes desconhecidas pela população em geral.

F. ESTRUTURA DO DOCUMENTO

O projeto em questão visou a criação e desenvolvimento de uma nova fonte conceptual variável, que foi combinada com fotografia para produzir os materiais gráficos a serem utilizados numa campanha online de consciencialização dos distúrbios alimentares.

Esta dissertação é composta por quatro capítulos, organizados conforme a metodologia adotada para a realização do projeto. Os dois primeiros capítulos abordam a revisão da literatura, enquanto os dois últimos dedicam-se ao desenvolvimento do projeto de design tipográfico e a aplicação em campanha em si.

No primeiro capítulo, foram abordados os conteúdos considerados essenciais para a compreensão dos transtornos alimentares (TA) e, consequentemente, para o entendimento do projeto. O capítulo é dividido em cinco subcapítulos, cada um abordando aspetos específicos relacionados aos distúrbios alimentares.

Assim, no primeiro subcapítulo, é realizada uma análise da história do desenvolvimento dos TA, desde a sua origem até ao seu reconhecimento como uma condição médica. São explorados os eventos históricos e religiosos relevantes, abordando figuras como Catarina de Siena, e as mudanças na perceção desses distúrbios ao longo do tempo. No segundo subcapítulo, são abordadas as características e sintomas alusivos aos critérios de diagnóstico utilizados para identificar cada um dos três distúrbios alimentares. Ainda, abordar os sintomas comuns entre eles. O terceiro subcapítulo, reflete sobre o impacto da sociedade no desenvolvimento dos distúrbios alimentares, abordando setores como os meios de comunicação e a literatura, e como determinados valores socioculturais podem contribuir para o desencadeamento destes distúrbios. No quarto subcapítulo, são discutidos os cuidados necessários ao abordar a área sensível da saúde mental, a fim de garantir que o projeto represente de maneira honesta e empática aqueles que lutam ou já lutaram contra um transtorno alimentar. No quinto subcapí-

tulo, reconhece-se a razão por trás da estética normalizada na área da saúde mental e como essa pode ser modificada para aumentar o bem-estar e o sucesso do design para a saúde, referindo designers como FHK Henrion e Marie Neurath, reconhecidos como defensores da relevância do design gráfico na saúde pública.

No segundo capítulo são abordados a fotografia e a tipografia, desde a sua capacidade de transmitir significado até à análise de dois tipos de escrita caligráfica ancestral que serviram de inspiração para os primeiros desenhos da fonte desenvolvida. O primeiro subcapítulo pretende reunir informações, pesquisas e dados para compreender o potencial semântico da tipografia e da fotografia. Nesse sentido, são explorados temas com o signo, os símbolos através de tipos de letra, interpretação de códigos, construção e atribuição de significado e a composição fotográfica.

No segundo subcapítulo, é realizado um estudo sobre as formas a serem adotadas num tipo de letra, analisando quer o estudo experimental de Lundholm, que investiga como a direção das linhas pode refletir o estado emocional de um indivíduo, quer um estudo mencionado no artigo "The Feeling Value of Lines", que procura compreender as emoções despertadas nos indivíduos ao olhar para diferentes tipos de linhas, identificando as características (curvas, ângulos, ritmo ou direção) que exercem maior influência na nossa reação e quais são as mais importantes para evocar cada emoção. Foi realizada uma análise da história e das características formais da escrita Uncial e Semi-Uncial, tendo sido também considerada a abordagem fotográfica mais viável para o projeto. Esta análise teve em conta os aspetos mais exequíveis e adequados para alcançar os objetivos propostos, com foco na história e em exemplos práticos do uso e vantagens da fotografia conceptual na área da saúde mental.

Na segunda parte da dissertação, alusiva à fase empírica do projeto, descreveu-se a metodologia de investigação e a metodologia projetual adotadas, desde a definição do tema a ser desenvolvido até à elaboração da campanha online e à avaliação dos seus resultados.

Neste sentido, **o terceiro capítulo**, alusivo à metodologia de investigação inicia-se com uma explicação da postura de observador participante que antecedeu o projeto, para depois descrever e demonstrar os dois tipos de revisão da literatura adotados, nomeadamente uma análise comparativa, bem como

um estudo temático e metodológico. Por último, apresenta-se e analisa-se os resultados do questionário de avaliação do conhecimento da sociedade sobre os distúrbios alimentares, que permitiu validar e apoiar a realização do projeto. É importante destacar que todos os capítulos previamente mencionados contêm uma síntese final que resume todos os assuntos abordados ao longo de cada um deles.

7. Imagem ilustrativa do cruzamento de áreas temáticas do projeto, autoria da autora.

O quarto capítulo descreve o processo de elaboração do projeto em si. Nele, são detalhados os passos do desenho das formas tipográficas, explorando e explicando as decisões tomadas ao longo do desenvolvimento dos três eixos da fonte variável. De seguida, são apresentadas as analogias estabelecidas através das formas tipográficas, elucidando os paralelismos entre elas e os distúrbios alimentares abordados. Posteriormente, é apresentado o mapa de carateres e a classificação do tipo de letra final. No sexto subcapítulo, é detalhado o processo da identidade fotográfica, e no oitavo descreve-se o planeamento e a execução da campanha online no Instagram. De seguida, é realizada uma análise do impacto da campanha, com base no *feedback* recolhido no decorrer do projeto e no questionário de avaliação da eficácia da campanha. Por fim, abordam-se as questões mais frequentes sobre o projeto, visando consolidar o trabalho realizado.

O estudo finaliza com a conclusão do projeto, onde se destacam os seus principais pontos-chave, os resultados teóricos e práticos alcançados, as limitações encontradas e as perspetivas futuras.

Dis
os
nen

turbi
ali
tares

Nos últimos anos, tem-se observado um aumento significativo dos transtornos alimentares, tornando-se uma preocupação crescente em todo o mundo (Howard, 2018). Nesse contexto, o presente projeto surge como uma iniciativa para complementar os tratamentos fornecidos pelos profissionais de saúde, aproveitando o potencial do design, especialmente o design gráfico, no auxílio à saúde mental.

Através do design, é possível contribuir para a disseminação do conhecimento e, consequentemente, aumentar a alfabetização da sociedade. Isso é crucial para mudar o panorama atual dos transtornos alimentares, seja reduzindo o estigma associado a eles, seja auxiliando na prevenção ou na deteção precoce destes transtornos.

Ao longo do capítulo, serão abordadas as origens dos distúrbios alimentares, a sua definição, os fatores que podem desencadeá-los, o impacto dos fatores socioculturais e os cuidados éticos a serem considerados num trabalho desta natureza.

1.1. CONTEXTO HISTÓRICO

Os comportamentos alimentares, presentes desde o nascimento de uma criança, têm uma importância que vai além do seu desenvolvimento e crescimento saudável. Na verdade, exercem um grande impacto na prevenção de doenças na fase adulta, justificando a crescente consciência e preocupação, nos comportamentos alimentares, por parte dos consumidores e profissionais de saúde (Rossi et al., 2008).

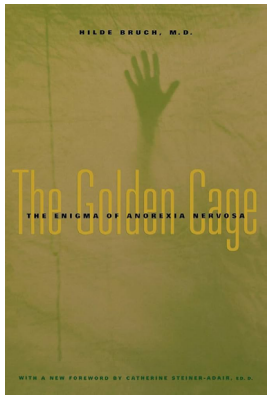
Paralelamente, e tendo em conta que a maioria dos comportamentos aplicados na fase adulta derivam das aprendizagens na fase infantil, os comportamentos alimentares, são bastante influenciados pelo ambiente à volta da criança e quando desfavoráveis, estes podem impactar permanentemente o decorrer de todo o ciclo da vida (Rossi et al., 2008). Assim sendo, as perturbações no comportamento alimentar não são um fenómeno novo, contudo, o entendimento dos mesmos têm aumentado ao longo dos últimos tempos, ajudando a melhorar e a potenciar melhorias no seu tratamento e prevenção (Strum, 2022).

8. St. Catherine of Siena (Tiepolo , 1746).

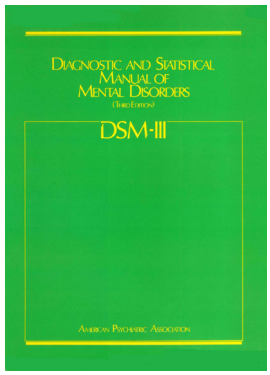
A origem dos distúrbios alimentares está associada à disseminação da filosofia agnóstica e do cristianismo no Ocidente (Bemporad, 1997). Os eremitas cristãos procuravam a purificação através da privação voluntária de comida (Pini et al., 2016). São Jerónimo, um padre e erudito cristão do século IV, tornou-se conhecido por promover essa prática ascética, que acabou por levar uma jovem romana à morte ao seguir os seus ensinamentos (Bemporad, 1997). De facto, esta prática atraiu muitas pessoas durante a Idade Média, especialmente do século XIII ao XVI, sendo difundida por figuras como Catarina de Siena (figura 8), outro exemplo trágico resultante do jejum extremo e autoinduzido enquanto expressão absoluta de devoção a Deus (Bell, 2014). Felizmente, a perceção da anorexia mudou com a atenção médica de Richard Morton em 1689, que a reconheceu como uma condição médica chamada "consumo nervoso" (Emery & Shepphird, 2020). Deste modo, a perceção da anorexia como uma escolha ou um ato religioso foi abandonada (Pini et al., 2016).

Em 1903, o Dr. Pierre Janet, observou comportamentos bulímicos em pacientes, expandindo o espectro de transtornos alimentares e aumentando o círculo de possíveis explicações para os mesmos (Strum, 2022).

Em 1930 e 1940, um grande passo para o tratamento e compreensão dos distúrbios alimentares foi feito, os transtornos alimentares passam a ser reconhecidos e tratados como uma



9. The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa de Hilde Bruch, 1978.



10. Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (Terceira Edição) DSM-III da Associação Americana de Psiquiatria, 1980.

perturbação da área da saúde mental, consequentemente, alterando o seu tratamento (Strum, 2022).

Em 1973, Hilde Bruch publicou o livro "The Golden Cage" (figura 9), que apresentava vários estudos de caso com descrições íntimas que demonstravam a luta diária que pessoas com distúrbios alimentares enfrentavam (Strum, 2022). De facto, desde então, que este livro serve de fonte para muitos profissionais da área, tendo sido responsável por educar a população dos distúrbios alimentares, originando, devido à transmissão do conhecimento, um crescente aumento de diagnósticos além da classe alta (Hodgman, 1978).

A Bulimia Nervosa (BN), mencionada pela primeira vez em referência à classe alta da idade média, que vomitava de modo a possibilitar a continuação das suas refeições, foi descrita pela primeira vez em 1979, pelo psiquiatra britânico Gerald Russell, que a caracterizou como uma "fase crónica da anorexia nervosa", na qual após a ingestão em demasia, os pacientes recorrem a mecanismos compensatórios, como "vómitos auto-induzidos, laxantes ou períodos prolongados de fome" (Deans, 2011).

Em 1980, sucedeu-se outro marco histórico para os transtornos alimentares. Estes passaram a integrar o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais 3ª edição (DSM-III) (figura 10), atribuindo o devido reconhecimento enquanto condições de saúde mental que precisam de tratamentos e cuidados específicos (Strum, 2022).

Em 1987, a BN é distinguida como o seu próprio distúrbio alimentar, exigindo, portanto, um diagnóstico e tratamento individualizado (Strum, 2022).

Em 2013, após a sua menção há vários séculos, o transtorno de compulsão alimentar periódica adquire o seu próprio transtorno na 5.ª edição do manual — DSM-5 —, uma expansão necessária devido ao amplo espectro desta condição (APA, 2013). Isso permitiu a inclusão de comportamentos que não são característicos dos outros tipos de transtornos alimentares (Strum, 2022). Uma vez que este distúrbio alimentar não está associado a comportamentos restritivos ou purgativos, mas antes à perda de controlo, nomeadamente à ingestão de até dezenas de milhares de calorias num curto espaço de tempo.

O conhecimento acerca dos distúrbios alimentares continua em expansão, potenciando uma crescente melhoria nos tratamentos disponíveis, que atualmente, graças a um aprofundamento do conhecimento, adotam uma abordagem que recorre à combinação e foco na mente, no corpo e nos comportamentos

(Strum, 2022). Aliás, esta alteração no diagnóstico e tratamento adotado ao longo da história, é extremamente importante, uma vez que pode potenciar uma maior consciência e difusão do que realmente são estas doenças mentais.

Atualmente, o cenário é assustador, segundo a "National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders" (ANAD), os transtornos alimentares afetam cerca de 9% de toda a população mundial. Cerca de 26% das pessoas com transtornos alimentares tentam suicídio, sendo que a cada 52 minutos alguém morre devido a um distúrbio alimentar, o que resulta em 10,200 mortes anuais (ANAD, 2021). De todos os distúrbios alimentares, de acordo com pesquisas do Current Psychiatry Reports, a anorexia nervosa é o mais letal, dado que uma em cada cinco pessoas comete suicídio, sendo os distúrbios alimentares as condições de saúde mental mais mortais do mundo (Smink et al., 2012).

1.2. TRANSTORNOS ALIMENTARES

De acordo com Fairburn (2005), os Transtornos Alimentares (TA) "(...) são um distúrbio persistente do comportamento alimentar ou no comportamento voltado para controlar o peso que prejudica de maneira significativa a saúde física ou o funcionamento social do indivíduo" (Fairburn & Brownell, 2005). Sampaio destaca que as Perturbações do Comportamento Alimentar (PCA) são distúrbios psicológicos que se caracterizam por alterações graves nos hábitos alimentares habituais de um indivíduo (Sampaio et al., 2014, pp. 379–393). Estas alterações acarretam consequências significativas nos domínios psicológico, social e biológico, não só para a pessoa afetada, mas também para a sua família e amigos mais próximos (2014).

Existem vários tipos de Transtornos Alimentares (TA), contudo, a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN) e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) são reconhecidos como os mais prevalentes. Embora compartilhem várias características psicológicas e comportamentais, cada um destes distúrbios recebe um diagnóstico específico, dado que apresentam variações significativas no seu curso clínico, resultados e necessidades de tratamento (APA, 2013).

A AN (figura 11), um distúrbio frequentemente desenvolvido na adolescência ou em jovens adultos, é caracterizado por uma perda de peso inadequada à altura, idade e estatura da pessoa (NEDA, 2018). Geralmente, estes indivíduos têm uma perceção distorcida da sua

11. Figura ilustrativa da anorexia nervosa, mostrando o estado de desnutrição que alguém com essa condição pode apresentar (Setter, 2017).

imagem corporal, considerando-se acima do peso, mesmo quando estão perigosamente abaixo dele. Isso leva a uma restrição progressiva na ingestão de calorias, no controlo dos tipos de alimentos consumidos e na monitorização do peso (ADAA, 2013). O que inicialmente pode começar como uma simples dieta pode evoluir para desnutrição e o desencadeamento de um Transtorno Alimentar.

Paralelamente, ocorre a dismorfia corporal, levando os indivíduos a desenvolverem uma perceção negativa do seu corpo. Essa perceção, aliada ao medo de ganhar peso, contribui para a continuação da restrição alimentar (APA, 2013).

Embora a AN seja mais prevalente em adolescentes, tem havido um aumento nos diagnósticos em crianças e adultos (NEDA, 2018). É crucial ressaltar que, tanto na AN quanto nos restantes distúrbios alimentares, o diagnóstico não deve ser baseado apenas na aparência externa. Suposições nesse sentido podem resultar num diagnóstico improvável, pois os pacientes, por vergonha e receio de não se enquadrarem nos "padrões" da doença, podem evitar procurar ajuda (NEDA, 2018).

A BN (figura 12) é um transtorno caracterizado pelo consumo rápido e excessivo de alimentos, conhecido como episódio de compulsão alimentar, seguido por tentativas compensatórias para reverter esses episódios (Attia & Walsh, 2022). Essas tentativas podem incluir vómito autoinduzido, abuso de laxantes ou diuréticos, períodos de jejum e exercício físico excessivo (APA, 2013). A vontade de expelir os alimentos pode tornar-se tão intensa que é induzida mesmo após uma ligeira refeição. Geralmente, os indivíduos com Bulimia Nervosa não apresentam mudanças significativas de peso, o que pode dificultar a deteção do transtorno (2014).

12. Figura ilustrativa da bulimia nervosa, representando a obsessão constante com a avaliação da própria aparência física e peso corporal (J, 2021).

É comum que, após os episódios de compulsão alimentar, os indivíduos experimentem sentimentos de culpa e ansiedade por não conseguirem controlar os seus impulsos. Estas emoções, juntamente com a vergonha e a aversão à fome, contribuem para a persistência do ciclo de restrição e compulsão (Attia & Walsh, 2022).

Ainda, é relevante destacar que existem dois tipos de Bulimia Nervosa: purgativa, caracterizada pela indução frequente de vómito ou uso de laxantes, e não purgativa, no qual são adotados comportamentos compensatórios como exercício físico excessivo ou jejum (APA, 2013).

O TCAP (figura 13) destaca-se como o transtorno alimentar mais prevalente, evidenciando

uma incidência significativamente superior quando comparado a outros distúrbios alimentares, como a anorexia nervosa e a bulimia nervosa. Estima-se que o TCAP afete aproximadamente 2 a 3% da população, sendo mais comum entre adolescentes e jovens adultos (Petre, 2022).

Este transtorno é caracterizado pela perda de controlo durante os episódios de compulsão, nos quais ocorre uma ingestão excessiva de alimentos em um curto espaço de tempo, resultando em desconforto significativo. Ao contrário de outros transtornos alimentares, os indivíduos com TCAP não adotam medidas compensatórias frequentes, como a purgação ou a restrição, para lidar com esses episódios (NEDA, 2018). Uma falácia comum é associar a compulsão alimentar à obesidade. Apesar de afetar aproximadamente um terço da população obesa, as pessoas com o Transtorno da Compulsão Alimentar podem apresentar um índice de massa corporal (IMC) considerado normal. Acreditar no contrário pode inibir a procura de tratamento adequado por parte de alguns indivíduos (Deans, 2011).

13. Figura ilustrativa do transtorno da compulsão alimentar periódica, mostrando um comportamento característico da doença: comer às escondidas, muitas vezes de forma apressada e com sentimento de culpa (iStock, 2015).

A seguir, apresenta-se uma tabela com o objetivo de completar e facilitar a compreensão das características de cada transtorno alimentar, bem como elucidar as diferenças e semelhanças entre os transtornos alimentares apresentados. As características listadas seguem o DSM-5, conhecido como o Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5.ª edição (APA, 2013).

Este manual é uma referência essencial para profissionais de saúde mental, investigadores e académicos, fornecendo critérios de diagnóstico atualizados para diversos transtornos mentais, incluindo os transtornos alimentares. Assim, considera-se uma fonte confiável e relevante para o estudo e compreensão destes transtornos.

AN	BN	TCAP
PREVALÊNCIA: Varia entre 0,05% e 0,8% (em 12 meses). Maior prevalência em mulheres do que em homens. Mais comum em países pós-industrializados.	PREVALÊNCIA: Varia entre 0,14% e 0,3% em adultos (em 12 meses). Maior prevalência em mulheres do que em homens. Menos comum em indivíduos com obesidade.	PREVALÊNCIA: Varia entre 0,44% e 1,2% em adultos (em 12 meses). Maior prevalência em mulheres do que em homens. Prevalência comparável entre grupos étnicos e em países industrializados.
DESENVOLVIMENTO E CURSO: Geralmente, começa na adolescência ou no início da idade adulta. Associado a eventos stressantes da vida. Curso e resultado altamente variáveis, com remissão geralmente a ocorrer dentro de 5 anos.	DESENVOLVIMENTO E CURSO: Geralmente, começa na adolescência ou no início da idade adulta. A compulsão alimentar muitas vezes segue episódios de dieta para perder peso. Pode ser crónica ou intermitente, com remissões e recorrências.	DESENVOLVIMENTO E CURSO: Pouco se sabe sobre o desenvolvimento do TCAP. Pode começar na adolescência, início da idade adulta ou mais tarde. Relação entre ganho de peso e o agravamento dos sintomas psicológicos. Curso variável, com taxas de remissão mais altas em comparação com BN ou AN.
MORTALIDADE: A proporção entre o número de óbitos ocorridos durante o ano e a população média nesse período, conhecida como taxa de mortalidade bruta, situa-se em torno de 5% por década, frequentemente atribuída a complicações médicas ou suicídio.	MORTALIDADE: A cada década, a taxa de mortalidade bruta para a bulimia nervosa é de quase 2%.	MORTALIDADE: O transtorno da compulsão alimentar periódica está relacionado com diversas consequências funcionais, incluindo o aumento da mortalidade.
CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS: **Restrição da Ingestão:** Consumo calórico persistentemente inferior às necessidades. Peso corporal abaixo do minimamente normal ou esperado para idade, sexo e desenvolvimento.	CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS: **Episódios Recorrentes de Compulsão Alimentar:** Consumir uma quantidade excessiva de comida em um período específico (por exemplo, 2 horas), maior do que a maioria das pessoas comeria no mesmo intervalo de tempo e circunstâncias.	CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS: **Episódios Recorrentes de Compulsão Alimentar:** Consumir uma quantidade excessiva de comida em um período específico (por exemplo, 2 horas), maior do que a maioria das pessoas comeria no mesmo intervalo de tempo e circunstâncias.

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS (CONT.)

Medo Intenso de Ganhar Peso:
O medo não é aliviado pela perda de peso; pode aumentar mesmo quando o peso diminui.

Distúrbio na Perceção do Peso e Forma corporal:
Autoavaliação influenciada pelo peso ou pela forma do corpo.
Pesagem constante e medição obsessiva.
Autoestima fortemente influenciada pelas perceções de magreza.

Subtipos e Comportamentos Compulsivos:
Alguns praticam compulsão alimentar ou comportamentos purgativos (ou seja, vômito autoinduzido ou o uso indevido de laxantes, diuréticos ou enemas).
Pode haver purgação mesmo sem episódios de compulsão alimentar.
Subtipos podem cruzar ao longo do tempo.

Avaliação do Peso (para adultos):
Utilização IMC (Índice de Massa Corporal) de 18,5 kg/m² como referência, considerado o limite inferior para o peso normal; valores inferiores a 17,0 kg/m² indicam magreza moderada ou grave.

Avaliação do Peso (para crianças e adolescentes):
Um IMC abaixo do 5º percentil indica que o peso está abaixo do recomendado.

Procura de Ajuda Profissional:
Geralmente, a procura de auxílio é desencadeada por familiares que observam uma perda de peso significativa.
Raramente o indivíduo se queixe da perda de peso.

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS (CONT.)

Sensação de Descontrole:
O episódio de compulsão alimentar tende a ser acompanhado por uma sensação de descontrole.
Incapacidade de parar ou abster-se de comer durante o episódio.
Pode envolver uma qualidade dissociativa.

Comportamentos Compensatórios Inapropriados Recorrentes:
Vómito autoinduzido, uso indevido de laxantes, diuréticos, jejum, exercício excessivo, entre outros.
Pode haver uso combinado de métodos compensatórios.

Frequência dos Episódios:
A compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios ocorrem, em média, pelo menos uma vez por semana durante 3 meses.

Contexto e Duração do Episódio de Compulsão Alimentar:
Pode começar num ambiente (ex. restaurante) e continuar em outro (ex. em casa).
Duração geralmente inferior a 2 horas.

Autoavaliação Influenciada pelo Peso e Forma Corporal:
Há uma ênfase excessiva na autoavaliação baseada no peso e na forma corporal, afetando fortemente a autoestima.

Gatilhos para a Compulsão Alimentar:
Conflitos interpessoais, restrição alimentar, sentimentos negativos relacionados ao peso e tédio.
A compulsão pode aliviar temporariamente esses fatores.

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS (CONT.)

Sensação de Descontrole:
O episódio de compulsão alimentar tende a ser acompanhado por uma sensação de descontrole.
Incapacidade de parar ou abster-se de comer durante o episódio.
Pode envolver uma qualidade dissociativa.

Frequência dos Episódios:
A compulsão alimentar e os comportamentos compensatórios ocorrem, em média, pelo menos uma vez por semana durante 3 meses.

Características Associadas aos Episódios de Compulsão Alimentar (Pelo menos três):
Comer de forma apressada.
Comer até se sentir desconfortavelmente cheio.
Comer grandes quantidades de comida sem sentir fome física.
Comer sozinho devido ao constrangimento e vergonha associados à quantidade de comida que está a consumir.
Sentir-se descontente consigo próprio, deprimido ou com um grande sentimento de culpa.

Tipos de Alimento Consumido:
Variedade nos tipos de alimentos consumidos durante os episódios.
Caracterizada mais pela quantidade do que pelo desejo por um nutriente específico.

Gatilhos e Antecedentes:
Conflitos interpessoais, restrição alimentar, sentimentos negativos sobre o peso e a forma corporal, e tédio.
A compulsão pode aliviar temporariamente esses fatores.

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS (CONT.)

Vergonha e Secrecia Relativamente à Compulsão Alimentar:
Os indivíduos escondem frequentemente os seus sintomas.
É comum que a compulsão alimentar aconteça de maneira discreta ou às escondidas.

CRITÉRIOS DIAGNÓSTICOS (CONT.)

Consequências Tardias:
A autoavaliação negativa e a disforia são frequentemente consequências tardias dos episódios de compulsão alimentar.

RECURSOS ASSOCIADOS:

A semi-inanição pode originar condições médicas graves e potencialmente fatais.
O comprometimento nutricional impacta diversos sistemas de órgãos.
Sinais de depressão, como humor deprimido e tendência ao isolamento social.
Características obsessivo-compulsivas, quer estejam relacionadas ou não com a alimentação.
Alguns revelam níveis de Atividade Física Excessiva.
Utilização inadequada de medicamentos para perda de peso, como a manipulação de dosagem.

RECURSOS ASSOCIADOS:

Na maioria dos casos, o peso está dentro da faixa normal ou apresenta sobrepeso.
Sentimento de vergonha em relação aos problemas alimentares, levando a que os comportamentos sejam frequentemente mantidos em segredo.
Ciclos menstruais irregulares ou amenorreia.
Complicações físicas, como distúrbios de fluidos e eletrólitos.

RECURSOS ASSOCIADOS:

A semi-inanição pode desencadear condições médicas graves e potencialmente fatais.
O comprometimento nutricional afeta vários sistemas de órgãos.
Sintomas de depressão, como tristeza profunda e isolamento social.
Características obsessivo-compulsivas, quer estejam associadas à alimentação ou não.
Algumas pessoas apresentam níveis excessivos de atividade física.
Utilização inadequada de medicamentos para perda de peso, como a manipulação de dosagem.

A partir da tabela, consegue-se retirar alguns dos atributos fulcrais do projeto. Primeiramente, podemos concluir que, dado que os transtornos alimentares tendem a surgir maioritariamente na adolescência ou no início da idade adulta, a campanha a realizar tem que atingir este público, mas também adultos, nomeadamente os pais, dado que se estes entenderem sintomas e possíveis fatores que os podem desencadear, podem evitar repercussões ou mesmo o seu desencadeamento. Além disso, é essencial compreender que, embora estes distúrbios possam ocorrer com maior frequência em mulheres, as minorias não devem, de modo algum, ser esquecidas, uma vez que qualquer pessoa pode sofrer graves consequências.

Os critérios de diagnóstico apresentam as características visuais e metafóricas que, como veremos, definem cada peso da fonte. Portanto, o eixo referente à anorexia nervosa deve essencialmente comunicar e remeter para os comportamentos, consequências restritivas e os medos influenciados pela perceção corporal. O peso correspondente à bulimia nervosa deve espelhar os episódios de compulsão alimentar, a sensação de descontrole e os comportamentos compensatórios que advêm desses dois fatores. O eixo referente ao transtorno da compulsão alimentar periódica, com base nos critérios de diagnóstico, deve apelar ao descontrole vivenciado que culmina nos episódios de compulsão alimentar, contudo eliminando os elementos associados à restrição, dado que estes já não constam neste transtorno, e ainda transmitir o peso psicológico, isto é, o sofrimento vivido por quem sofre com este distúrbio. Estas características visuais pretendem despertar a curiosidade e ser elementos de memorização para o público, direcionando-o e facilitando a assimilação de informações mais detalhadas sobre os vários tópicos abordados. No entanto, é desejável que as formas visuais e a sensação geral do tipo de letra remeta para esses mesmos aspetos.

1.3. IMPACTO DA SOCIEDADE

Uma vez que a finalidade deste projeto é a consciencialização da sociedade, é importante apontar para o impacto, muitas vezes inconsciente, que esta tem no desenvolvimento dos distúrbios alimentares. A pesquisa atual aponta para uma grande probabilidade de os distúrbios alimentares serem o resultado de fatores genéticos e ambientais, e ainda que não se possa culpar ninguém pelo desencadeamento de um problema mental, também não podemos ignorar o seu impacto (Thompson, 1997).

A verdade é que a sociedade atual atribui um grande valor ao peso, à forma, ao tamanho e à imagem corporal. Crianças e jovens são constantemente bombardeados com informações que associam a felicidade e o sucesso ao corpo. O custo dessa pressão é elevado, levando-os a adotar pensamentos restritivos e comportamentos purgativos como meios de permanecer magro na sociedade atual (Morris & Katzman, 2003).

> *Sempre que entramos numa loja, estamos cercados por manequins magros. Imagens de mulheres magras e homens musculosos aparecem nas capas das revistas de moda. Milhares de adolescentes morrem de fome a tentar alcançar o que essa indústria considera ser a figura "ideal". Mais de 4 em cada 10 rapazes no ensino básico e secundário exercitam regularmente visando aumentar a massa muscular. 80% das raparigas fazem dieta quando chegam ao 4.º ano. Isto tornou-se numa sociedade consumida por comida, peso e dieta [3] (Thompson, 1997).*

Começando pelos meios de comunicação de massa (televisão, filmes, vídeos, cartazes, revistas, filmes, música, jornais, estilistas e Internet) que constantemente nos bombardeiam com um ideal de beleza, o corpo magro para as mulheres, e o corpo musculoso para os homens. Atores, modelos, cantores e influenciadores digitais são elogiados e valorizados quando se encaixam neste padrão, no entanto, ao mínimo descuido na forma corporal, uma chuva de críticas e julgamentos ocorrem. A verdade, é que mesmo sabendo que a maquilhagem, as cirurgias, as dietas, os planos de treino restritos, Photoshop, entre outras ferramentas, podem e são frequentemente usadas, estas tendem a ser esquecidas pela população, é como se os *media* estivesses a fazer uma lavagem cerebral às pessoas, que por via da comparação, acreditam que, para se ser bem-sucedido, é necessário ter um corpo padrão (Thompson, 1997). A inteligência e as qualidades psicológicas já não são vistas como primordiais, ter um corpo ideal passou a ser um requisito para felicidade na qual os *media* contribuem largamente, originando uma gama de sintomatologia psicológica, incluindo insatisfação corporal e distúrbios alimentares (Morris & Katzman, 2003).

Vários estudos demonstram como a exposição a imagens corporais irrealistas podem influenciar os jovens sobre a forma e tamanho do seu corpo, levando-os a comportamentos para emagrecer, mesmo quando estão num peso saudável, o que pode ser não só prejudicial, como também provocar um nível de insatisfação constante devido à forma corporal

[3] Tradução livre: "Every time we walk into a store we are surrounded by skinny or buff mannequins. Images of emaciated women and muscular men appear on the front covers of fashion magazines. Thousands of teenage girls are starving themselves trying to attain what the fashion industry considers to be the "ideal" figure. More than 4 out of 10 boys in middle and high school regularly exercise with the goal of increasing muscle mass. 80% of girls have dieted by the time they get to the 4th grade. This has become a society consumed by food, weight, and dieting." (Thompson, 1997)

(Morris & Katzman, 2003). Um dos estudos feitos debruçou-se em adolescentes do sexo feminino e procurou entender qual a motivação por detrás do desejo de serem magras, o que se constatou foi que o fator que exerceu maior pressão foram os *media* (Tiggemann et al., 2000). Contudo, neste estudo, as adolescentes também demonstraram um entendimento bem desenvolvido do papel que os *media* tiveram nesse desejo, revelando assim, que a consciência e o entendimento do que manifesta a aspiração por determinadas formas corporais, pode ser uma ferramenta poderosa para combater a propaganda dos *media* (2000).

A democratização dos meios digitais conduziu a sociedade a uma cultura de imagens, onde a partilha e contemplação das mesmas se torna quase uma forma de viver. No entanto, infelizmente, o hábito da partilha tornou as pessoas mais propícias a querem viver uma vida de aparências, sem se importarem com o significado que determinadas imagens passam (nota 2). Ora esta situação é preocupante uma vez que levou esbateu a fronteira entre o real e a ficção. Agora, não é só nos *media* tradicionais que os corpos são manipulados, o acesso a aplicações que manipulam a nossa forma corporal estão à distância de um clique nos nossos telemóveis, e são cada vez mais populares. Qualquer cidadão hoje poder editar e divulgar imagens irreais, dando origem a ideias que levam as pessoas a considerarem, como o único modo de se integrarem na sociedade, a manipulação gráfica ou cirurgias, algo bastante problemático que pode disputar determinados comportamentos acabando em distúrbios alimentares. O verossímil parece ter deixado de interessar, a atenção agora está voltada para o que é impressionante e muitas vezes inalcançável.

Esta problemática originou vários esforços que procuram reverter os seus impactos. Nesse sentido, uma estratégia adotada para a prevenção dos transtornos alimentares tem sido a consciencialização e educação de crianças e adolescentes acerca da alfabetização mediática (Thompson, 1997). A alfabetização mediática é um processo de compreensão dos *media*, fornecendo aos jovens e país as capacidades necessárias para avaliar criticamente o conteúdo vinculado pelos mesmos (Morris & Katzman, 2003). A verdade, é que muitas crianças e adolescentes não conseguem averiguar se o que vem nos *media* é real ou não, tornando importantíssima a monitorização por parte de pais, professores e profissionais de saúde, questionar e controlar a informação

Nota. 2. Apesar de ser possível salientar que isso pode ser um dado especulativo ou descontextualizado, trata-se de uma opinião fundamentada na experiência da investigadora.

> consumida pelos jovens e adolescentes, bem como evidenciar que os considerados corpos ideias, segundo uma determinada sociedade e contexto, não são alcançáveis para a maioria das pessoas, aliás muitas vezes nem mesmo para a pessoa a ser representada, é fundamental para combater o desenvolvimento de pensamentos e comportamentos que podem acabar num distúrbio alimentar.

Embora os *media* possam contribuir para a insatisfação corporal, é importante reconhecer que eles também podem ser utilizados como ferramentas para promover a saúde e educar a sociedade. Aliás, nas últimas décadas, ocorreu um avanço significativo na compreensão da saúde e de como fatores comportamentais, socioculturais e sistémicos a afetam, impulsionada pela utilização crescente de dispositivos móveis e redes sociais (Stellefson et al., 2020). As redes sociais desempenham um papel crucial em ultrapassar barreiras físicas ao acesso a recursos de saúde, promovendo a igualdade na saúde entre populações desfavorecidas, como aquelas de baixa renda, rurais e idosas. Elas ampliam o alcance das campanhas, envolvendo partes interessadas no apoio às questões de saúde pública, independentemente da sua localização geográfica (Minkler, 2012). Além disso, são economicamente vantajosas para expandir a comunicação entre as partes interessadas e criar grupos de coligação interessados em apoiar questões de saúde pública (Stellefson et al., 2020).

> No entanto, esses ambientes são propícios à disseminação e interação com informações que podem ser imprecisas ou não apoiadas em evidências empíricas (Stellefson et al., 2020). Por isso, é fundamental que permaneçamos vigilantes na monitorização e avaliação da comunicação e defesa da saúde pública que ocorrem em várias plataformas populares de redes sociais. Além disso, a utilização das redes sociais por parte dos especialistas em educação para a saúde é dificultada por indivíduos ou entidades que promovem visões alternativas sobre questões relacionadas à saúde, como dietas da moda e grupos Pro-Ana ou Pro-Mia — comunidades online que promovem e incentivam comportamentos associados à anorexia nervosa e à bulimia nervosa, respetivamente.

Atualmente, na civilização ocidental, há uma ampla divulgação de dietas nutricionalmente pobres, altamente processadas e com frações de nutrientes inadequadas às necessidades do organismo, promovendo o desenvolvimento de várias doenças, muitas vezes agravadas pela baixa atividade física e pelo estresse

(Babicz-Zieliska et al., 2013). Além disso, essas dietas são amplamente promovidas pelos meios de comunicação, seja em revistas, nas ruas ou por meio de disseminação boca a boca.

> É fundamental reconhecer que, em vez de focar na educação da sociedade e informar as pessoas sobre a importância dos alimentos nutricionalmente adequados e da manutenção de um peso saudável através de um aporte calórico adequado, muitas vezes os interesses económicos são priorizados. No entanto, é encorajador observar que, principalmente por meio das redes sociais, como o Instagram e YouTube, várias pessoas têm exposto como as marcas frequentemente priorizam o lucro e os interesses comerciais, estabelecendo cuidadosamente estratégias e métodos subtis de manipulação para vender produtos dietéticos, planos alimentares e alimentos promovidos como saudáveis. Essa consciencialização já está a gerar um impacto positivo visível, tanto para aqueles que enfrentam distúrbios alimentares quanto na prevenção desses transtornos (nota 3).

Apesar dos desafios, o envolvimento nas redes sociais pode ser maximizado através da gestão da desinformação, da redução das barreiras ao acesso de informações e recursos por parte de agências de saúde e dos especialistas em educação para a saúde, da medição do alcance do público e do impacto das mensagens, e do acompanhamento das novas tendências na adoção e utilização das redes sociais (Stellefson et al., 2020).

> A verdade, é que existem diversos fatores que podem proporcionar o desenvolvimento de um transtorno alimentar, e ainda que muitos pesquisadores apontam para o grande papel dos *media* na intensificação da insatisfação corporal e prevalência dos transtornos alimentares. A verdade é que a própria literatura, nomeadamente a ficção feminina contemporânea, recorre a protagonistas femininas que se desenrolam de modos que as interligam e assumem distúrbios alimentares.

Vários escritores comentam sobre o papel da literatura contemporânea para o desenvolvimento de preocupações corporais. Muito conteúdo é escrito sobre mulheres, as mulheres que cozinham, que comem, que alimentam os bebés, que passam fome, que servem a ficção contemporânea tão preocupada com o apetite das mulheres. As pressões culturais são constantes e tornam as mulheres, particularmente, conscientes da sua alimentação (Nikandam, 2013). “Fome, alimentação e refeições foram usadas por escritores feministas para falar de comportamentos pessoais e sociais,

Nota. 3. Apesar de ser possível salientar que isso pode ser um dado especulativo ou descontextualizado, trata-se de uma opinião fundamentada na experiência da investigadora.

problemas psicológicos, arte, sexo, política, pobreza, nacionalismo, papéis de género, poder e domesticidade" (Rajewicz, 2006). As protagonistas femininas desempenham um papel importante na abordagem de conflitos intensos relacionados ao corpo ou a outros conflitos, incluindo questões políticas, que se manifestam na forma de distúrbios alimentares como uma resposta (Nikandam, 2013).

Em suma, tanto os *media* como a literatura demonstram o quão enraizado, portanto, difícil será desvincular o corpo ao valor pessoal. Contudo, o primeiro passo para a mudança é a consciencialização, e aumentar o conhecimento do que pode manifestar pensamentos negativos e eventualmente originar um transtorno alimentar, é o primeiro passo para a mudança. Ter atenção ao que consumimos, divulgamos, às atitudes, ao modo como falamos e aos comentários feitos, altamente influenciado pelo que consumimos e por vezes bastante prejudiciais, é sem dúvida fundamental. Contudo, para que tal seja possível, primeiramente, temos de dar a conhecer o que são e em que consistem os transtornos alimentares, portanto, aumentar a literacia da sociedade relativamente a esta área é fundamental para diminuir o número de pessoas com TA.

1.4. ÉTICA

A ética é uma palavra que acarreta consigo uma conotação emocionalmente forte e repleta de vários significados que devem sempre ser considerados independentemente da prática profissional. Em investigação, a ética consiste nas normas relativas aos procedimentos considerados corretos e incorretos por um determinado grupo (Bogdan & Biklen, 2003).

A verdade, é que o presente projeto, mais precisamente o processo de desenvolvimento do tipo de letra digital, poderia ter-se concentrado nas associações estereotipadas que a população faz dos distúrbios alimentares, de modo a potenciar uma associação mais imediata perante o tema. Por exemplo, poderia ter sido adotado como variante do tipo de letra eixos de distorção, ou de manipulação visual, como a largura, associando a tipografia estreita à anorexia nervosa e uma expandida para representar a compulsão alimentar. No entanto, essas associações são feitas por pessoas que desconhecem a natureza e a gravidade dos distúrbios alimentares, portanto, não seria ético nem correto optar por essas analogias, s, visto que podem perpetuar preconceitos e desinformação.

Enquanto educador da sociedade, o designer deve informar-se aprofundadamente sobre o tema a abordar. Apesar do frequente pressuposto de que o diagnóstico dos TA está associado a uma forma corporal, a verdade é que estes são independentes da mesma, daí a dificuldade em por vezes diagnosticar. Além disso, tais pressuposições tornam a procura de ajuda por parte dos afetados mais improvável (APA, 2013).

> Deste modo, e tendo em conta o grupo de indivíduos a representar, a escolha da linguagem e comportamentos a adotar teve de ser abordada cuidadosamente, para que as tentativas de ajuda não tivessem o impacto contrário e antes agravem ou levassem a pensamentos negativos e posteriormente prejudiciais a estas pessoas. Reforçando que, apesar de o público-alvo ser a sociedade em geral e não as pessoas com distúrbios alimentares, a verdade é que era expectável que o projeto despertasse a atenção das pessoas que têm ou tiveram um distúrbio alimentar, uma vez que somos atraídos pelo que nos é familiar (Ward, 2013).

Os cuidados tidos durante a elaboração do projeto debruçaram-se sobre a informação veiculada. De facto, um distúrbio alimentar pode ser desencadeado por inúmeros fatores, entre eles a genética. Estima-se que 28 a 74% do risco do seu aparecimento é através da hereditariedade genética, contudo atitudes e palavras podem ter um grande impacto no futuro de alguém (ANAD, 2021). Deste modo, sensibilizar a sociedade para os termos e atitudes adotados é fulcral na prevenção, portanto, um aspeto tido em conta na comunicação do projeto. Ou seja, no fundo, os cuidados adotados visam orientar a sociedade sobre como agir corretamente em relação aos temas discutidos.

> Outra preocupação foi não excluir nenhum género, classe, etnia ou deficiência, uma vez que qualquer pessoa tem a possibilidade de adquirir estes distúrbios (ANAD, 2023). De facto, os estudos realizados no âmbito dos transtornos alimentares, tendem a focar-se maioritariamente em mulheres, uma vez que estas são o grupo mais afetado. No entanto, este fator tende a inibir as minorias que não se inserem ou apresentam características que fogem ao expectável da condição. Posto isto, tendo em conta a necessidade de mudar o paradigma, de promover uma mudança cultural na forma como os distúrbios alimentares são percebidos, este projeto considera as hipóteses, realçando quem é frequentemente esquecido e prestando a devida atenção às variáveis socioculturais, familiares e individuais, referidas por vários autores como fatores com

grande potencial para o desenvolvimento das perturbações alimentares (Deans, 2011).

Por exemplo, um dos poucos estudos existentes, o estudo realizado pela Biblioteca Nacional de Medicina dos EUA e pelo Instituto Nacional de Saúde Mental (NIMH) em 2000, expôs que mulheres com deficiências físicas são mais favoráveis a desenvolverem distúrbios alimentares, e apesar de não ter sido encontrada uma justificação exata, poderá assumir-se que tal possa derivar da pressão de diferir ou uma punição pela mesma razão, ou até derivar, aqui não apenas limitado a pessoas com deficiências, a experiências traumáticas e abusivas, infelizmente, algo mais frequente em indivíduos que apresentem algum tipo de deficiência. Além disso, uma das bases de um distúrbio alimentar assenta numa procura pelo controlo, quando nada na sua vida está controlado. No caso de pessoas com deficiências, essa falta de controlo também se pode aplicar aos limites do próprio corpo, o que, aliado à falta de representação nos *media*, pode propiciar distúrbios alimentares (Ekern, 2019).

1.5. A ESTÉTICA DO DESIGN PARA A SAÚDE

Na interseção entre a comunicação e a saúde pública, o design gráfico emerge como uma ferramenta crucial na transmissão eficaz de mensagens vitais. Como mencionado pela especialista em *media* Sonia Sodha, "A saúde pública trata essencialmente da mudança de comportamento, e uma estratégia de saúde pública vive ou morre pela eficácia da sua comunicação" [4] (Sodha, 2020). Este subcapítulo explora a estética do design gráfico voltado para a conscientização e prevenção de doenças, com ênfase na saúde mental, de modo a compreender como o design gráfico para a saúde tem vantagens em começar a explorar e adotar abordagens que transcendem as abordagens tradicionais da comunicação de saúde.

O design gráfico desempenha um papel crucial na comunicação de sintomas e prevenção de doenças, tornando mensagens vitais acessíveis a todos. Destacam-se exemplos notáveis, como os gráficos impactantes durante a crise da SIDA nos anos 1980, as campanhas de organizações não governamentais durante o surto de Ébola em 2014 e 2015, e os pósteres educativos durante a Segunda Guerra Mundial sobre os riscos da malária (Roberts, 2020).

Com a pandemia do COVID-19, as Nações Unidas divulgaram o primeiro briefing aberto a criativos de todo o mundo, visando ampliar a conscientização e compreensão sobre o Coronavírus. No documento, destacaram a necessidade de alcançar as pessoas por meio de

[4] Tradução livre: "Public health is all about behaviour change and a public health strategy lives or dies by the effectiveness of its communication." (Sodha, 2020)

conteúdos inovadores e impactantes, capazes de reforçar os comportamentos pessoais e o apoio social necessários na atualidade, uma atitude que demonstra o reconhecimento do impacto do design gráfico na educação da sociedade (ONU, 2020).

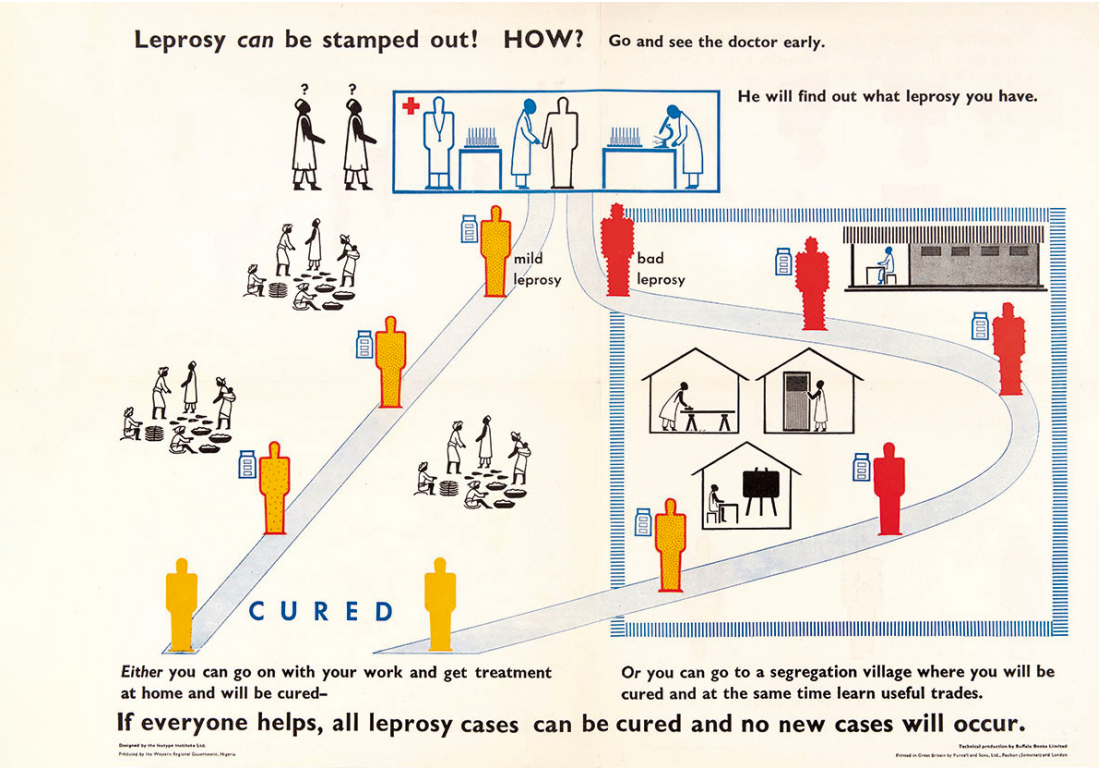
No livro "Can Graphic Design Save Your Life?", vários autores exploram como o design tem desempenhado historicamente um papel crucial na comunicação de mensagens de saúde pública (Roberts, 2020). Entre estes autores está o designer gráfico FHK Henrion, reconhecido pelos seus notáveis cartazes de guerra na década de 1940, que alertavam sobre as doenças sexualmente transmissíveis (DST) (Figura 14). Eles argumentam sobre o potencial do design gráfico em modificar comportamentos (Roberts, 2020). Contudo, o autor destaca que é a ação das pessoas que realmente faz a diferença, questionando a atribuição de autonomia ao design gráfico (Roberts, 2020).

Outros autores, como Eric Kindel da Universidade de Reading, defendem que o design gráfico, embora improvável de salvar vidas diretamente, pode facilitar ações que melhorem a qualidade de vida (Roberts, 2020).

Um exemplo é o trabalho de Marie Neurath na Nigéria nos anos 1950; ela desenvolveu folhetos explicativos sobre saúde, como o da figura 15, incluindo a lepra, sempre utilizando uma linguagem clara e arranjos gráficos simples para informar e capacitar a população (Roberts, 2020). Embora o impacto específico do seu folheto sobre a lepra não seja claro, destaca a possibilidade de o design gráfico contribuir positivamente para a saúde e melhorar a vida das pessoas, especialmente em casos de doenças estigmatizadas (Roberts, 2020).

Historicamente, o design gráfico não foi reconhecido como uma parte essencial no setor dos cuidados de saúde (Farr, 2015). No entanto, transformações nas atitudes da sociedade e avanços na pesquisa científica têm alterado essa perspetiva, destacando a importância crescente de um design eficiente e de uma comunicação clara (Hancock, 2020). A discussão pública sobre a saúde tem crescido nos últimos anos, com governos, instituições de caridade e a geração *millennial* a priorizar a saúde mental e o bem-estar (Hancock, 2020). Segundo a Organização Mundial de Saúde, uma em cada oito pessoas no mundo vive com uma condição mental (WHO, 2022). Este cenário evidencia a importância de apoiar aqueles que enfrentam desafios relacionados com a saúde mental, onde o design gráfico pode ser uma excelente ferramenta para a

14. VD - a shadow on happiness (Henrion, 1945).



15. Recorte de um folheto sobre a lepra utilizando o sistema ISOTYPE, que demonstra como o uso de ícones e esquemas visuais pode clarificar o processo de diagnóstico e tratamento. Estes elementos ajudam o público e promovem a conscientização e a educação em saúde pública (Neurath, 1955).

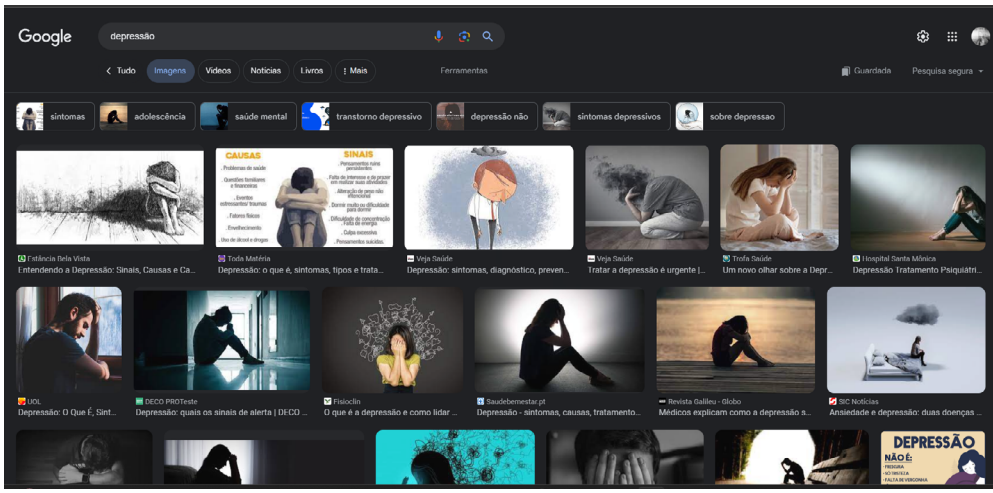
sensibilização e instrução da sociedade. Isso contribui diretamente para apoiar aqueles que enfrentam condições de saúde mental e prevenir o aumento do número de casos.

No entanto, na área da saúde, o design é frequentemente caracterizado por campanhas em que a funcionalidade determina a comunicação e justifica a estética do setor (Kaufmann, 2020). A estética adotada no design para a saúde tende a ser robusta, impessoal, remetendo visualmente para o "oficial", de modo a proporcionar e comunicar segurança nas informações transmitidas, assim cumprindo o seu propósito (Kaufmann, 2020). Contudo, é crucial avaliar se essas campanhas atingem verdadeiramente o seu potencial máximo no que diz respeito a cativar e educar o público.

Ao pesquisar “depressão” no Google (figura 16), somos confrontados com uma série de imagens frequentemente monocromáticas, retratando pessoas com as mãos na cabeça. A abundância de representações clichê relacionadas à saúde mental suscita preocupações, como enfatiza a psicóloga Miranda Wolpert, dado que isso pode levar aqueles que lidam com condições mentais a não se identificarem ou não serem levados a sério (Bennett, 2022). Adicionalmente, as metáforas amplamente difundidas na perceção popular sobre a saúde mental tornam-se vulgares, perdendo a sua expressividade criativa e reforçando estigmas que podem agravar sentimentos de baixa autoestima e criar resistência na procura de apoio médico (Bennett, 2022).

Assim sendo, a psicóloga incentiva à exploração da experiência individual com mais caráter e dinamismo ao abordar este e outros temas ligados à saúde mental (Bennett, 2022). De facto, esta é uma mudança que se considera crucial, uma vez que o tipo de representação mencionado reduz uma condição mental complexa a um simples sentimento de desespero, simplificando excessivamente a experiência das pessoas afetadas (Bennett, 2022).

16. Primeira página do motor de busca Google ao pesquisar por “depressão”, autoria da autora.



> Além disso, representações mais positivas não apenas auxiliam os indivíduos que enfrentam desafios de saúde mental a se sentirem mais compreendidos, oferecendo suporte emocional crucial para a partilha de sentimentos, medos e problemas, mas também podem relaxar o cérebro e aprimorar a aceitação de novas ideias. Isso é essencial para a aprendizagem, desempenhando um papel fundamental na consciencialização e sensibilização da sociedade (Norman, 2004).

A instituição de caridade australiana de saúde mental SANE sugere, com base numa pesquisa com 5.000 participantes, dos quais 70% compartilharam as suas experiências, uma abordagem diferente na representação dos problemas de saúde mental (SANE, 2016). Em vez de usar apenas imagens que retratam solidão ou sofrimento, a SANE recomenda incorporar uma variedade de imagens que mostrem a diversidade das experiências relacionadas às doenças mentais (SANE, 2016).

> Portanto, é necessário ir além da expressão direta de um sintoma ou sentimento isolado e procurar uma conceptualização mais produtiva da saúde mental, que promova a reflexão (Bennett, 2022). Uma forma de o fazer poderá ser através dos signos.

Charles Peirce sugeriu a divisão dos signos em três categorias: o ícone, o índice e o símbolo (Mollerup, 1999). De forma breve, o ícone apresenta uma relação de semelhança perante o seu objeto, os índices estão fisicamente ligados ao objeto e os símbolos estão arbitrariamente ligados ao objeto (Mollerup, 1999). Ou seja, enquanto o significado do ícone e do índice é baseado numa relação de semelhança ou analogia, o significado dos símbolos é algo arbitrário, ou seja, aprendido e compartilhado dentro de uma comunidade ou cultura específica (diagrama 1) (Mollerup, 1999).

> Por esta razão, como veremos, o projeto irá centrar-se nos símbolos, dado que estes permitem o processamento ou elaboração da experiência, indo além da simples indicação direta de um estado emocional ou sentimento e oferecendo a possibilidade de interpretação (Bennett, 2022).

Assim, uma abordagem simbólica revela-se vantajosa na comunicação da saúde mental, não apenas no que toca à imagem, mas também a elementos como a cor, a tipografia e outros que constituem uma comunicação gráfica. Ao incorporar o simbolismo, sempre considerando as sensibilidades, questões éticas e estereótipos associados aos temas abordados, é possível atender às dimensões emocionais e psicossociais da comunicação (Bennett, 2022).

3. SÍMBOLO

SIGNO

1. Ícone: Uma relação de semelhança com o objeto. Neste caso, uma foto de espinhos. **2. Índice:** Os espinhos indicam a presença de algo que pode picar. **3. Símbolo:** A analogia das serifas afiadas com a ideia de medo e autodefesa comum nos transtornos alimentares é um símbolo, pois essas associações são arbitrárias e precisam ser aprendidas.

1.

2.

3.

1. ÍCONE

2. ÍNDICE

> Contudo, a alternativa às imagens estereotipadas da saúde mental não visa simplesmente um conjunto de representações consideradas positivas ou menos prejudiciais, mas sim uma imagem que proporcione maior reflexão e, consequentemente, potencial de ação (Bennett, 2022).

Atualmente, somos constantemente expostos a estímulos visuais. Diariamente, recebemos uma abundância de informações, muitas vezes inconscientemente, e esse é o ponto crucial. A área da saúde precisa de atenção, não podemos ignorá-la. É necessário destacá-la para que a saúde pública possa progredir de forma positiva. Ela necessita da intervenção de mais designers, designers que trabalhem os temas sociais de forma informativa, mas, acima de tudo, provocatória, de modo a estimular o discurso social e, consequentemente, gerar uma mudança. O design para a saúde não precisa de ser impessoal ou monótono, e, portanto, o surgimento de mais soluções de design estimulantes, que contrastem com as existentes, é fundamental.

Diagr. 1. O ícone, o índice e o símbolo de Peirce. Autoria da autora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DO CAPÍTULO

No decorrer deste capítulo, explorou-se a complexidade dos distúrbios alimentares, destacando a sua crescente prevalência global e a importância de abordagens inovadoras, como através do design gráfico, para complementar os tratamentos convencionais. O projeto proposto visa utilizar o potencial do design gráfico como uma ferramenta para aumentar a conscientização sobre os distúrbios alimentares, contribuindo assim para a disseminação do conhecimento e a promoção da saúde mental.

Abordou-se o contexto histórico dos distúrbios alimentares, desde as suas origens no século IV até aos avanços significativos na compreensão e tratamento ao longo dos anos. Foram elencadas as principais mudanças nas perceções sociais e médicas desses transtornos, conforme documentado na literatura, ressaltando marcos importantes, como a sua inclusão no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) em 1980.

Explorou-se os principais transtornos alimentares, nomeadamente, a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica, destacando as suas características e os parâmetros associados a cada diagnóstico. Ao discutir o impacto da sociedade, enfatiza-se como os padrões de beleza veiculados pelos meios de comunicação, especialmente pelas redes sociais, podem influenciar negativamente a perceção corporal, contribuindo para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, realçando a importância da alfabetização mediática e do papel dos meios digitais na formação de imagens corporais irreais.

Ainda se abordaram as questões éticas para o desenvolvimento do projeto, reconhecendo a necessidade de cuidados extra ao lidar com um tema sensível como os distúrbios alimentares. Desta forma, é necessário obter uma compreensão aprofundada do tema, considerando a complexidade destas doenças mentais, de modo a obter um resultado livre de estereótipos e preconceitos.

> **Na interseção entre comunicação e saúde pública, o design gráfico destaca-se como uma ferramenta crucial na transmissão eficaz de mensagens vitais. A especialista Lucienne Roberts evidencia que a eficácia da comunicação visual é vital para a mudança de comportamento na saúde pública. Contudo, a estética do design gráfico voltado para a conscientização e prevenção de doenças, com ênfase na saúde mental, tende a seguir representações clichés, impessoais e robustas, havendo a necessidade de adotar abordagens mais estimulantes e provocativas no design para a saúde, visando estimular o discurso social e promover mudanças positivas na saúde pública.**

Em suma, este capítulo pretende proporcionar uma compreensão abrangente dos distúrbios alimentares, desde a sua origem histórica até aos desafios contemporâneos associados a essas condições. O projeto proposto visa ser uma contribuição significativa para a consciencialização e educação da sociedade sobre os distúrbios alimentares, promovendo uma abordagem ética e inclusiva para lidar com estas condições, enquanto se explora uma abordagem distinta da usual no design gráfico aplicado à saúde.

Tipo e grafia

gratia foto

Este projeto consiste na criação de um tipo de letra digital variável conceptual, composta por três pesos, que representam os três transtornos alimentares mais comuns: anorexia nervosa (AN), bulimia nervosa (BN) e transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP).

Dessa forma, para compreender o projeto, é necessário ter um entendimento dos distúrbios alimentares e de como a tipografia e a fotografia podem ser aliadas valiosas num projeto de cariz social.

O tipo de letra foi desenvolvido para estabelecer analogias subtis com algumas das características e sensações associadas a viver com esses transtornos, sem reforçar estereótipos. Exemplificando, foram utilizadas serifas afiadas para representar o isolamento social, servindo como mecanismo de proteção. Além disso, a fonte foi combinada com a fotografia, resultando em artefactos digitais, como cartazes com realidade aumentada, e artefactos analógicos, como brochuras e exemplares tipográficos. Essas possibilidades foram exploradas devido às potencialidades que uma fonte variável pode oferecer.

Desta forma, para uma melhor compreensão dos objetivos projetuais, este capítulo explora a interação entre a tipografia e a fotografia para uma compreensão mais aprofundada da criação de uma campanha online com o objetivo de aumentar a consciencialização sobre os distúrbios alimentares mais comuns, nomeadamente, a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica.

Primeiramente, explora-se a teoria semiótica, que desempenha um papel central na formalização tanto tipográfica quanto imagética, com foco na interpretação individual dos signos. No contexto do design gráfico, a tipografia desempenha um papel fundamental na transmissão de significados semânticos no discurso gráfico. A utilização de

elementos tipográficos, como letras, formas e contornos, desempenha um papel crucial na comunicação emocional. A seleção das características tipográficas é essencial para estabelecer as associações emocionais desejadas e influenciar a resposta do espetador.

Segue-se uma abordagem pictórica, uma vez que o projeto visa alertar a sociedade sobre os transtornos alimentares através da combinação de sinais tipográficos e fotográficos que se relacionam metaforicamente. Na fotografia, a tipografia conecta as formas tipográficas à realidade dos transtornos alimentares, facilitando uma comunicação eficaz. A análise semiótica de Salvadore Leon ajuda a questionar como o espetador interpreta a imagem, enquanto Jaime Jiménez enfatiza a importância das respostas emocionais e das configurações tradicionais no design.

Por fim, aborda-se o tópico da fotografia conceptual, como mecanismo simbólico metafórico para potenciar a mensagem, mais afastada do realismo, pretendendo ser memorável e intrigante, criando uma atmosfera exclusiva, e que permite uma exploração mais profunda dos significados, transcendendo a estética tradicional.

2.1. FORMALIZAÇÃO TIPOGRÁFICA E IMAGÉTICA

A semiótica, que se dedica à análise dos signos e dos sistemas de signos, é fundamental para todo o projeto, abrangendo a dimensão simbólica, com a tipografia, à pictográfica, com a fotografia. Segundo John Fiske, a semiótica, é a ciência que estuda os signos e os processos de significação no contexto da comunicação, permitindo-nos estudar como comunicar eficazmente significados, através dos signos, de modo a potenciar um processo de interpretação específico através das mensagens transmitidas (Arlina & Nuraeni, 2022).

O filósofo e lógico americano Charles Sanders Peirce, um dos pioneiros da semiótica, elaborou a teoria dos signos na qual um signo representa "algo que representa algo para alguém em algum aspeto ou capacidade" [5] (Peirce, 1955). Ou seja, um signo retrata algo diferente de si, é qualquer coisa que comunica algo que não se encontra presente, mas que por via da abstração, metáforas e referências, representa uma realidade por meio de outro ponto de vista. Contudo, a interpretação do signo varia de pessoa para pessoa, consoante as memórias e experiências de vida do sujeito, em função da cultura e contexto em que este se insere. De facto, toda a palavra ou imagem é um signo cujo significado deriva da relação deste para com os restantes signos, por exemplo, o significado da cor preto, deriva da relação para com as restantes cores.

Podemos considerar que uma das características fundamentais da comunicação é desenvolver um projeto tendo em conta a reação ou interação expectável pelo público-alvo. No fundo, é este que constrói as informações, pois é a maneira como este reage que determina o sucesso do projeto (Mager, n.d.). Tal como Bürdek afirma, o "design é uma disciplina que não produz apenas realidades materiais, mas especialmente preenche funções comunicativas" (Bürdek, 2010).

Cruzando as características comuns aos três distúrbios alimentares e identificando o que os une e o que os separa, foram alinhados os diferentes níveis da narrativa do projeto com os dados fornecidos pelos participantes do questionário preliminar. Isso permitiu que o projeto adquirisse significado e fosse desenvolvido de forma mais direcionada. Além disso, procurou-se destacar a campanha das demais na área, valorizando o design no âmbito da saúde, garantindo que seja impactante, memorável e, consequentemente, eficaz. Afinal, como Kennedy refere na sua TED Talk, "vemos milhões de coisas todos os dias, mas se não ligarmos a cognição à memória, não nos iremos lembrar do que vemos" [6] (Kennedy, 2010).

[5] Tradução livre: "A sign or representamen, is something which stands to somebody for something in some respect or capacity."

[6] Tradução livre de: "we see millions of things every day, but unless we connect cognition and memory, we don´t remember what we see (Kennedy, 2010)."

Esses vários níveis de narrativa, são caracterizados pela presença do signo, que facilita a compreensão das metáforas para com os distúrbios alimentares. Os tipos estão ao nível do símbolo "os símbolos podem ter um significado direto, transferido ou metafórico relativo ao que denotam ou representam no mundo (o referente)" [7] (Luna, 2018). Ora, essa representação pode, e de facto ocorre, em diferentes graus, um mais simbólico através da fonte e um mais pictográfico com a fotografia, que estabelece uma relação de semelhança para com os três tipos de distúrbios alimentares abordados.

A natureza semiótica da subjetividade inerente à interpretação de códigos faz com a interpretação do símbolo — tal como e pode aplicar às formas das letras — seja dependente do contexto, do próprio símbolo, das experiências de vida do observador, entre outros. Assim sendo, e tendo em conta o tema a ser representado, houve uma preocupação e devoção, desde o início do projeto, em trabalhar nas fragilidades psicológicas das vítimas dos distúrbios alimentares. Daí que o projeto não tenha sido projetado com o intuito de recriar como é ter um destes transtornos alimentares. Mas antes, estabelecer paralelismos através da estrutura dos ductos e pormenores morfológicos do desenho tipográfico e evocar algumas das características e sensações de viver com eles, para a qual, os símbolos pareceram o modo correto de o conseguir, até porque, como "(...) os pesquisadores descobriram, os símbolos são percebidos pelos leitores, como mais abstratos do que as palavras e (com a fotografia) lidos mais lentamente do que as suas palavras equivalentes" [8] (Luna, 2018).

Ou seja, os símbolos podem ser manipulados graficamente permitindo comunicar mais facilmente determinadas ideias, além disso, podem formar conjuntos de símbolos, que ao serem lidos num sistema e num determinado contexto, neste caso de interpretação metafórica na fonte, nos permitem construir e atribuir significado por via do reconhecimento e interpretação dos diferentes *glifos*, como símbolos como um todo. Além de eliminar barreiras comunicativas, uma vez que a sua leitura é independente da língua, e de aprendizagem, ao tornarem a recolha de informação e aprendizagem um processo menos técnico e mais compreensível (Luna, 2018).

Considerando a falta de conhecimento sobre distúrbios alimentares na sociedade, a interpretação dos signos torna-se um desafio. "O signo é algo físico, percetível pelos nossos sentidos; refere-se a algo diferente

[7] Tradução livre de: "Symbols can have a direct, a transferred, or a metaphorical meaning to the thing in the world they denote or stand for (called the referent)."

[8] Tradução livre de: "Indeed, researchers find that symbols are perceived by readers as more 'abstract' than words and (along with photographs) are read more slowly than equivalent words." (Luna, 2018, p. 101)

> de si mesmo e depende do reconhecimento, por parte de quem o usa, de que é um signo" (Fiske, 1993, p. 26). Portanto, é importante ter em mente que os símbolos, geralmente, não são autônomos, mas sim suportes de comunicação (Luna, 2018).

Nesse sentido, para que a leitura seja adequada, surgem duas possibilidades: o observador já está familiarizado com a temática dos distúrbios alimentares e consegue identificar as analogias presentes na fonte, ou, por outro lado, esta é uma nova temática, e os códigos serão percebidos por meio da relação entre a fotografia e a fonte. De qualquer forma, ambas as hipóteses estão alinhadas com o objetivo do trabalho, que é consciencializar a sociedade, cumprindo assim o seu propósito.

> Design é uma atividade projetual, que reflete, pela sua produção, o contexto social e tempo em que se insere, possuindo assim, a capacidade de levar a sociedade a refletir sobre os seus próprios hábitos (Mager, n.d.). Capazes de criar um impacto através dos objetos gráficos. Em função disso, os signos conseguem transmitir raiva ou felicidade, desencadeando uma resposta emocional no espectador, podendo-se concluir que a semiótica é um recurso importante para os designers gráficos, mas também para o público. Aliás, os designers são educadores da sociedade, uma disciplina que beneficia de uma abordagem conceptual de modo a agregar valor ao design (Douglas, 1982) Com efeito, os signos são benéficos quer ao designer ao fornecem orientações para a elaboração do projeto, como ao público, possibilitando que este reaja e reflita sobre os vários pontos de vista inerentes ao tema abordado.

2.1.1. DO SIMBÓLICO TIPOGRÁFICO...

Ao longo da história, a tipografia passou por inúmeras alterações, sempre mantendo a sua importância, especialmente no campo do Design Gráfico, pois está presente em todas as práticas profissionais dessa área. A tipografia apresenta um grande potencial semântico no discurso gráfico, ao comunicar por palavras, conseguir pela sua forma visual transmitir e conduzir a interpretações antes de ser lida.

> *As variantes na sua forma e na sua orientação podem não ser mais do que variantes formais, mas a verdade é que as letras podem ter diferentes características formais sem deixar de ser conhecidas como letras, sendo por isso que existe uma quantidade enorme de fontes disponíveis no nosso mercado (Góis, 2004).*

Ou seja, diferentes formas gráficas evocam diferentes estados de espírito e sentimentos, aliás como refere Pereira Garcez, ao desenvolver um tipo de letra, está-se a converter os traços e desenhos em formas concretas que resultam em signos precisos. Cada traço ou desenho representa uma unidade indivisível e irredutível (Santos & Garcez, 2014).

> Neste caso, a fonte que se apresenta neste projeto caracteriza-se por uma série de formas, analogias, para com os distúrbios alimentares, que nada mais são do que signos. Para melhor compreender a aplicação dos signos no projeto, irei recorrer à teoria do signo *peirceano*. Segundo Peirce, o signo representa algo existente que se constitui por uma relação triádica, especificamente, o representante (representando o signo), o objeto (o que está representado pelo signo), e o interpretante (o processo de interpretação do signo). Transpondo para este projeto, e exemplificando, o representante pode ser a letra “h” no peso light que representa o objeto, nomeadamente, a anorexia nervosa, sendo que essa relação é estabelecida pelo interpretante ao estabelecer esta interpretação. Ou seja, a nossa perceção é o que constrói o significado da relação entre os três elementos.

Os paralelismos traçados através da metáfora, procuraram fugir às representações estereotipadas e apelar ao emocional, através do princípio da similaridade e agrupamento, para que esta forma de representação não conduza à insensibilidade. Além disso, as capacidades associativas da tipografia permitem influenciar o modo como pressionamos o que lemos, onde o esforço criativo é necessário para que as formas tipográficas transmitam as emoções adequadas e conduzam à ação.

2.1.2. ... AO PICTÓRICO FOTOGRÁFICO

Passando para o real com a fotografia, que por via de imagens conecta as metáforas tipográficas à realidade dos distúrbios alimentares, podemos começar por questionar como sabemos se o significado atribuído pelo observador à fotografia é o que foi pretendido pelo designer. Para o responder, recorreu-se ao método de análise semiótica de Salvadore Leon, professor e chefe de departamento da Pós-Graduação em Fotografia na Escola Superior de Artes Visuais da UB (Leon, 2017).

A semiótica fotográfica corresponde ao estudo do processo de atribuição de significado a uma imagem por parte do público. Jaime Jiménez Cuanalo, compreende os avanços de várias ciências à Semiologia e postula várias teorias, nomeadamente a Theory of Emotive Reactions (TER) no seu trabalho intitulado de "Semiology for Artists and Designers" (Leon, 2017).

> *(...) todos os animais conhecidos, incluindo os nossos ancestrais remotos ou imediatos, sobreviveram porque têm uma resposta emocional, uma emoção adequada diante de cada tipo comum de configuração. Isso é chamado de "Teoria das Reações Emotivas" (TER) onde para cada configuração típica corresponde uma resposta de emotiva típica [9]. (Jiménez 2015)*

Para Jiménez, o significado do design depende das respostas emotivas e configurações típicas, ou seja, para os seres humanos, há configurações que geralmente são atraentes e outras deprimentes, reiterando que esta não deriva da cultura em que o indivíduo se insere, mas sim da natureza do ser humano (Leon, 2017).

> *(...) se uma configuração artística ou de design na fotografia, pintura ou no cinema tiver semelhanças formais com a configuração típica de um incêndio florestal, será angustiante para nós, e se tiver semelhanças com a configuração percetível do ato sexual à luz da fogueira ou da lua, será excitante [10]. (Jiménez 2015)*

Em outras palavras, para que a fotografia e o design em geral possam guiar o observador em direção a uma interpretação correta, o designer deve antecipar as respostas emocionais comuns (Leon, 2017). Ao trabalhar numa fotografia, é crucial considerar todos os parâmetros que a compõem relativamente ao significado pretendido, como o enquadramento, a velocidade do obturador, a abertura, a distância focal, a cor, a iluminação, entre outros. É a atenção a todos estes códigos que determina como o público irá recebê-la,

[9] Tradução livre: "That is to say, all known animals, including our remote or immediate ancestors, have survived because they have an emotional response, an adequate emotion before each common type of configuration. This is called the Theory of Emotive Reactions (TER) that can be stated: Each typical configuration corresponds to a typical emotive response." (Jiménez 2015, p. 23)

[10] Tradução livre: "In other words, if an artistic or design configuration in photography, painting, or in cinema have formal similarities with the typical configuration of a wildfire, it will be distressing to us, and if it has similarities with the perceptible configuration of the sexual act by the light of the bonfire or of the moon, it will be exciting." (Jiménez 2015, p. 20)

pois todos esses elementos formais constroem o significado da imagem fotográfica (2017).

> Para que uma fotografia seja compreendida de forma objetiva, é necessário ter conhecimento sobre a codificação cultural, os elementos formais e a composição fotográfica. Ao observar uma fotografia, ocorrem duas leituras simultâneas: a leitura emocional e a leitura convencional. A leitura emocional envolve as reações emocionais às relações formais entre os elementos visuais da composição fotográfica. Por outro lado, a leitura convencional baseia-se na compreensão consciente da fotografia pelo espectador, utilizando os códigos compartilhados com o fotógrafo. Estas leituras combinam-se para formar uma terceira leitura, chamada leitura associativa, que nos permite descodificar o significado completo da fotografia. Essencialmente, a nossa perceção da fotografia assemelha-se à reação dos nossos ancestrais ao ambiente ao seu redor, a nossa fisiologia, como frequência cardíaca e dilatação da pupila, desempenha um papel na geração de emoções que nos permitem avaliar a imagem como boa, má, indiferente, repugnante, entre outras. Agora a diferença é que reagimos perante a artificialidade (Leon, 2017).

Neste projeto, a fotografia desempenha um papel importante, pois promove a compreensão das analogias apresentadas pela fonte, ao mesmo tempo que se torna noutra via para tornar o projeto memorável. Procurou-se integrar a fotografia e a tipografia para potenciar o entendimento do projeto como um todo, além de ressaltar a seriedade do problema com o intuito de despertar consciência, empatia e ação.

> Contudo, tendo em consideração que o público-alvo são adolescentes, jovens adultos e adultos até ao final da meia-idade, é essencial lembrar que as pessoas têm sensibilidades distintas relativamente a certas imagens. Por exemplo, enquanto fotografias de flores, como jarros, podem ser facilmente compreendidas pelo público mais maduro devido à sua natureza metafórica e simbólica, podem ser mais desafiadoras para um público mais jovem, que pode não captar imediatamente o seu significado subjacente, dado que podem não ter as vivências e exposição necessárias para o seu entendimento. No entanto, os jovens também podem entender a fotografia conceptual, especialmente quando apresentada de uma forma acessível e contextualizada. Por exemplo, ao explicar o contexto por trás da imagem e fornecer elementos visuais

narrativos, pode-se ajudar a transmitir a mensagem, e os jovens podem ser incentivados a refletir e interpretar a imagem de forma mais profunda. Portanto, ao selecionar imagens para este público diversificado, é importante considerar não apenas a sua capacidade de interpretação, mas também como tornar as imagens mais acessíveis e significativas para diferentes faixas etárias.

Em suma, os elementos visuais, a composição e a codificação cultural nas fotografias foram cuidadosamente pensados para encontrar um equilíbrio adequado, abordando os distúrbios alimentares de forma impactante, mas respeitando as suscetibilidades e experiências individuais.

2.2. VALORES DA FORMA E DO DESENHO TIPOGRÁFICO

A escolha da tipografia enquanto foco primordial do projeto pode não ser a escolha mais óbvia ou compreensível, no entanto, a tipografia apresenta valores e capacidades que a tornam viável para um projeto de consciencialização, principalmente num projeto de saúde mental, onde se procura apelar ao emocional e à empatia, de modo a tornar o público recetivo a receber novas informações e a reagir a partir delas.

A tipografia consegue ter um forte impacto no leitor, daí que a escolha das suas características, das formas do tipo, sejam fundamentais para estabelecer as associações emocionais intrínsecas desejadas, afinal, os designers tendem a escolher meticulosamente o tipo de letra que iram usar num determinado projeto de design, para que a resposta do leitor seja a desejada, por umas vezes, dando primazia à leitura, ou, por outras vezes valorizando a expressividade do tipo. Mas em qualquer caso, demonstrando as capacidades comunicativas extraordinárias que as fontes podem possuir (Luna, 2018).

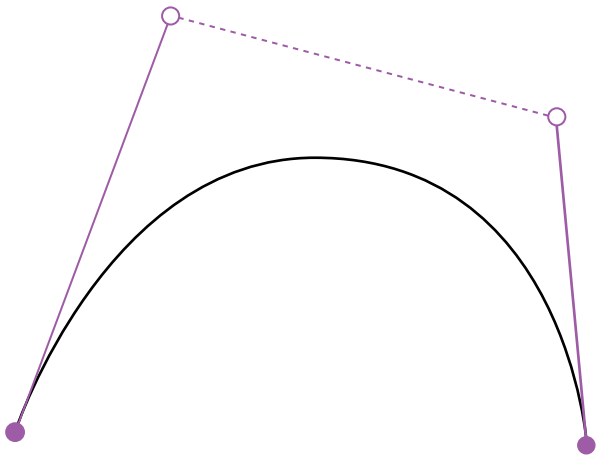
> *Fisicamente, usamos a voz, as expressões faciais, os gestos e a postura para transmitir uma ampla gama de pistas emocionais do subtil ao dramático. Tipos de letra e a forma como são usados, fornecem uma gama emocional similarmente extensa tipograficamente [11]. (Hyndman, 2019).*

Deste modo, estudar as formas a adotar num tipo de letra, tendo em conta a finalidade do mesmo, permite aproximar a reação e efeito desejado pelo designer no público. Contudo, para o designer alcançar o resultado pretendido é importante ter em conta que a tomada de decisão depende, simultaneamente, da razão e da emoção. Ou seja, perante um objeto gráfico,

[11] Tradução livre: "Physically, we use our voice, facial expressions. gestures and posture to convey a wide range of emotional cues from the subtle to the dramatic. Typefaces and the way they are used provide a similarly extensive emotional range typographically." (Hyndman, 2019).

o nosso cérebro, com base em leituras e resultados de experiências passadas, tentará antecipar quais as emoções que irão derivar de uma determinada decisão (Dámasio, 2009). Podemos, portanto, considerar que a ação tomada perante um determinado projeto é dependente da literacia visual da pessoa. Contudo, apesar de cada pessoa ter as suas próprias experiências de vida, a verdade é que pessoas pertencentes à mesma cultura tendem a vivenciar experiências comuns, aliás, a globalização da informação através dos media, facilita o acesso a informações, portanto, memórias de referências em comum. Estas recordações fazem com que o designer consiga pressupor a reação positiva ou negativa sobre determinadas imagens num determinado grupo de pessoas, daí que seja fundamental a definição e estudo do público alvo.

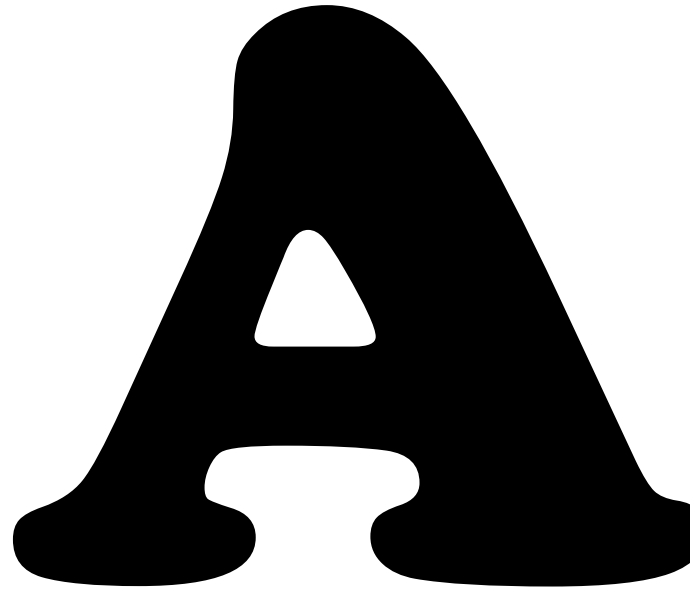
Ao percebermos a importância das emoções para a tomada de uma posição e atitude, é importante entender porque é que a tipografia é um bom meio para apelar às mesmas. As letras digitais, que constituem um tipo de letra digital, são descritas e armazenadas como curvas no formato Bézier, sendo as suas formas mais comuns as de forma quadrática ou cúbica (diagrama 2). Ora, um contorno é uma linha contínua que define a forma exterior e interior de uma letra e cada letra pode ser constituída por um contorno, como a letra “h”, ou por vários, como a letra “o” ou o “g”, com dois e três contornos respetivamente (Luna, 2018). Além disso, os contornos das letras são formados por elementos retos e curvos. Nos elementos retos, encontramos apenas dois pontos localizados em cada extremidade. Já nos elementos curvos, além desses dois pontos finais, existem também dois pontos de controle, que têm a função de orientar e moldar a forma da curva (White, 2021).



Diagr. 2. Curva cúbica de Bezier — Postscript (gráfico adaptado de Fábio Martins da Scannerlicker Type Foundry, 2014).

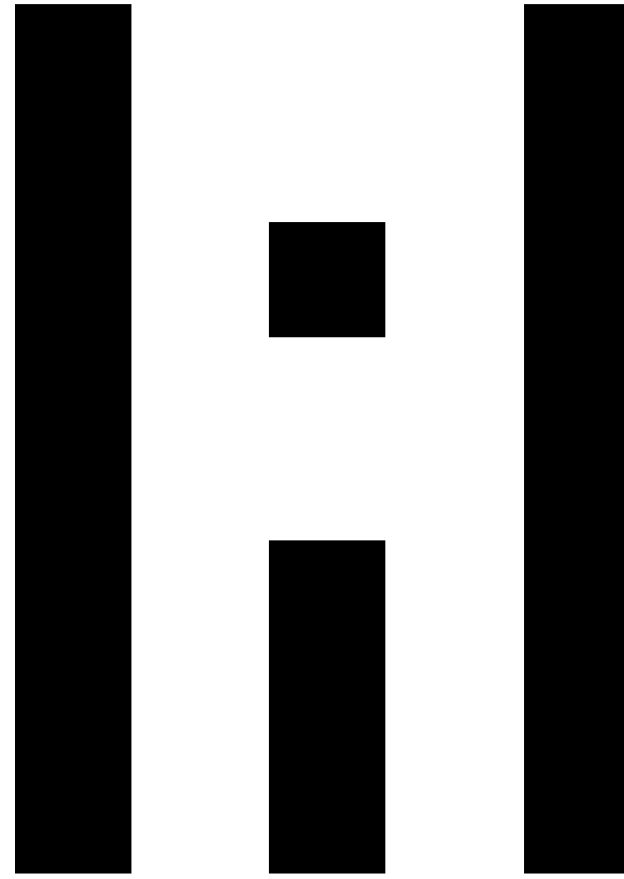
Segundo a teoria de Poffenberger e Barrows, o nosso olhar tende a movimentar-se ao longo da linha e consequentemente da forma, uma experiência física semelhante à linguagem corporal usada para expressar as nossas emoções (Hyndman, 2019). Ou seja, diferentes formas de linhas comunicam diferentes emoções (Figuras 17 e 18), demonstrando como a tipografia, por diferentes formas, poderá ser um fator importantíssimo na determinação do valor afetivo, permitindo evocar sensações positivas e assim potenciar com que através da fonte, o público se torne mais recetivo a novas informações. Além disso, as linhas que formam cada letra e que uniformizam o tipo de letra, visam apelar a uma leitura acolhedora e descontraída, até mesmo alegre, uma vez que esta é a postura mais beneficia para os pacientes desta doença mental, para que estes se sintam à vontade, não julgados, para falar dos seus problemas.

17. A fonte Cooper Black distingue-se pelas suas linhas arredondadas e espessas, que transmitem uma sensação de acolhimento, calor e alegria. Esta tipografia transmite acessibilidade e descontração, tornando-a ideal para contextos onde é importante criar uma atmosfera amigável e convidativa. Fonte de Oswald Bruce Cooper, 1921.



> A fonte assume-se enquanto meio de comunicação de algumas das características mais desconhecidas, mas predominantes, dos distúrbios alimentares, adotando formas que metaforicamente as comuniquem e evoquem emoções que transparecem a realidade mental através dela, da fonte. Contudo, é esperado que as formas transmitam outras associações e pensamentos, que podem ser o resultado de uma associação de ideias ou ter uma razão mais complexa (Poffenberger & Barrows, 1924).

A qualidade de uma linha, se esta é reta, curva, quebrada, etc. gera determinadas impressões relativas à sua expressividade, permitindo construir significados, associações e ideias que se originam a partir da memória e impulsos motores dependentes da pessoa (Howes, 2003). Portanto, o modo como interpretamos uma fonte deriva das experiências do quotidiano, do que cada indivíduo vivenciou no mundo físico.



18. O tipo de letra Jesus Saves é caracterizada pelas suas linhas retas e pixelizadas, evocando nostalgia e simplicidade. Este estilo remete às fontes utilizadas nos videojogos antigos, comunicando uma sensação de informalidade. No entanto, ao mesmo tempo, a pixelização e a rigidez das linhas também podem sugerir uma certa distância ou impessoalidade, adicionando uma dimensão de frieza à sua estética. Fonte de Harry Warren, 2008.

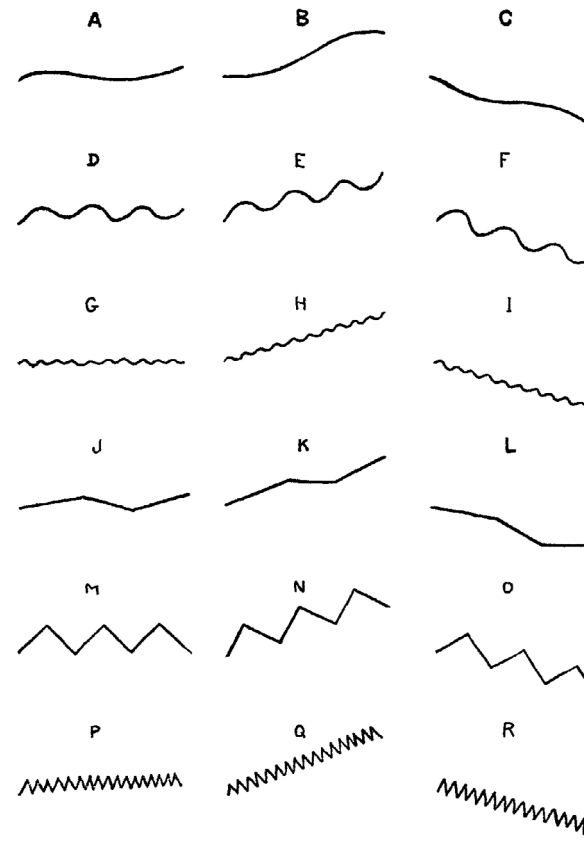
De modo a averiguar se as emoções transmitidas pelas linhas são uma qualidade ligada às mesmas ou se são transmitidas devido ao tema abordado, além de procurar entender se essas emoções são partilhadas por diferente observadores, Lundholm realizou um estudo experimental (Tabela 1), na qual pediu a 8 participantes que desenhassem uma linha que representasse os adjetivos indicados em cada uma das 13 classes apresentadas, classes estas que continham quarenta e oito adjetivos agrupados por sinónimos (Poffenberger & Barrows, 1924).

Ao analisar os resultados, Lundholm descobriu que os movimentos que as linhas adotam são um espelho, reproduzem, as emoções, a energia física e o estado psicológico humano. Quando estamos tristes, fracos, sem força, as linhas revelam-no, contendo ondas longas e baixas, a tendência descendente de uma linha expressa essa fraqueza, um relaxamento ou uma perda de energia. Já a energia, poder, força, alegria, ambição, as ondas tendem a ser curtas, energéticas e com tendência ascendente (Poffenberger & Barrows, 1924).

Além disso, este estudo permitiu verificar como o formato das linhas muda perante a nossa reação afetiva e a notável uniformidade entre as reações dos sujeitos perante os vários adjetivos (Poffenberger & Barrows, 1924).

	CURVES			ANGLES			DIRECTION		
	Big	Medium	Small	Big	Medium	Small	Horizontal	Up	Down
	ABC	DEF	GHI	JKL	MNO	PQR			
1. Sad	82 0	10 0	5 0				13 0	3 0	84 0
2. Quiet	100 0						81 0	3 0	16 0
3. Lazy	92 0						29 0	4.0	63 0
4. Merry	8 4	18 0	50 0				40 0	58 0	2.0
5. Agitating	2 0	2 0	7 0			14 0	52 0	41 0	7 0
6. Furious	2 5		2 5			21 0	44 0	38 0	13 0
7. Dead	69 0			6 0	6 0		75 0		25 0
8. Playful		13 0	26 0				38.0	50 0	12.0
9. Weak	41 0	6 0	25 0				44 0	9 0	47.0
10. Gentle	75 0	6 0	13 0				75 0		25 0
11. Hard		4 0		4 0	25 0	46 0	54 0	17 0	21.0
12. Serious	69 0	19 0	3 0				38 0	18 0	44.0
13. Powerful	25 0	38 0	4 0	4 0	21 0	4 0	37 0	50 0	13.0

Tab. 1. Tabela de resultados relativos às linhas que expressam os sentimentos humanos retirados do artigo " The Feeling Value of Lines" de A. T. Poffenberger, B. Barrows, 1924.



19. As dezoito linhas apresentadas no estudo da análise da reação que foram retiradas do artigo "The Feeling Value of Lines" de A. T. Poffenberger, B. Barrows, 1924.

Se através do estudo anterior podemos concluir que a direção das linhas tende a representar, em certa parte, o estado emocional de alguém, outro estudo relatado no artigo "The Feeling Value of Lines" procurou em entender quais os sentimentos despertados no indivíduo ao olhar para diferentes tipos de linhas, e assim entender quais as características (curvas, ângulos, ritmo ou direção) tem mais peso na nossa reação, bem como quais as características mais importantes para evocar cada emoção.

Assim, foi pedido a 500 participantes, que individualmente, selecionassem das 18 linhas que lhes eram apresentadas a que melhor exprimia as sensações de cada classe de adjetivos (Figura 19), que semelhante ao estudo de Lundholm se agrupavam em 13 classes formadas por grupos de adjetivos sinónimos (Poffenberger & Barrows, 1924).

Determinou-se, que a direção da linha é geralmente a característica mais importante para expressar os sentimentos, seguida do ritmo e por fim da forma, como o fator menos relevante (Poffenberger & Barrows, 1924). Por exemplo, a tristeza foi representada por ritmo lento em 86,8% dos casos e com igual importância por algum tipo de curva em 86,3% dos casos, e com menos relevância, por algum tipo de ângulo em 14,3 por cento dos casos. Além disso, observou-se que o horizontal está ligado à ideia do normal e os seus desvios a sentimentos de agitação ou fúria, dependendo do que estejam a representar (Poffenberger & Barrows, 1924).

Ambos os estudos, chegam a resultados que conduzem a possíveis formas a adotar conforme a experiência que se pretende passar ao utilizador, para que, juntamente com a correta escolha dos restantes aspetos que compõem o trabalho, estes possam tomar uma ação perante o projeto.

No fundo, as formas são um reflexo das nossas emoções, como se de expressões faciais e gestos se tratassem, se quando sorrimos os nossos rostos ficam redondos com um sorriso aberto, uma linha para cima produzirá o mesmo efeito em nós. Além disso, certos tipos de linhas têm maior propensão a evocar emoções do que outros, enfatizando a significativa importância da direção das linhas.

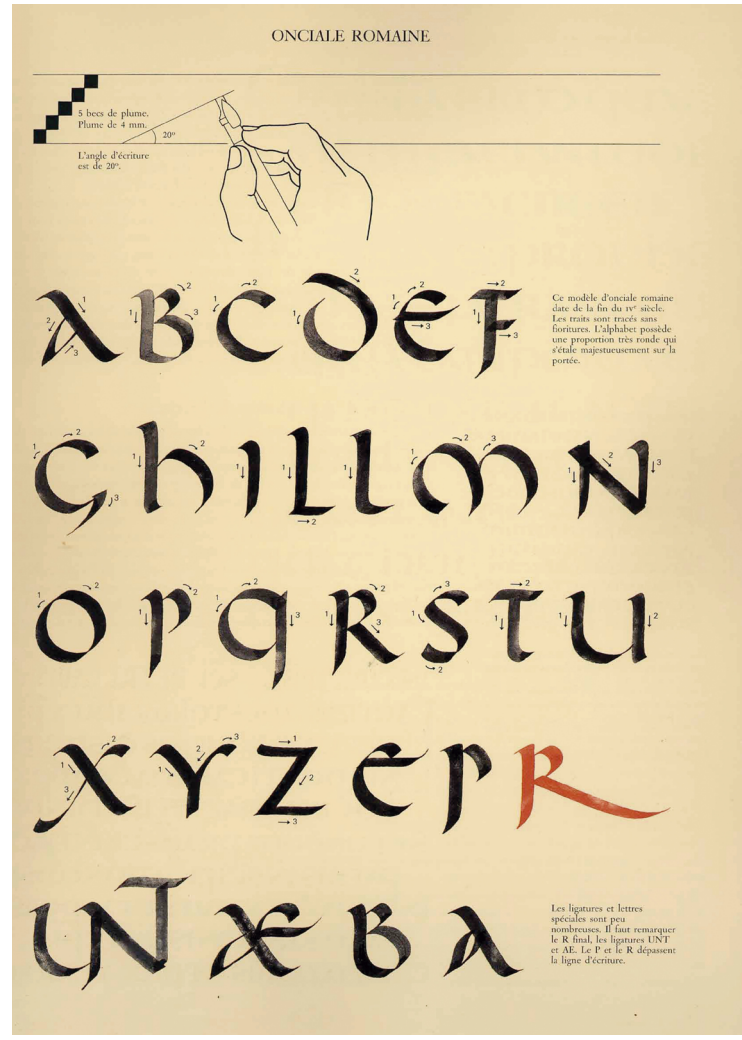
Paul Luna refere, "desenhar, à mão ou no computador, é a principal habilidade de um designer contemporâneo" [12] contudo, a meu ver, é a junção entre as aprendizagens analógicas, o desenhar à mão, entender as formas caligráficas, que emoções são transmitidas por determinados gestos, que dão origem a formas, e posteriormente aplicar estes conhecimentos e transpô-los para o tipo concebido em computador, que caracterizam o designer contemporâneo (Luna, 2018).

[12] Tradução livre: "Drawing, by hand or by computer, is the primary skill of a contemporary designer." (Luna, 2018, p. 33)

2.3. MODELOS DE LETRAS UNCIAL E SEMI-UNCIAL

O tipo de letra desenvolvido concentrou-se, inicialmente, na escrita uncial e semiuncial. O alfabeto uncial, desenhado nos mosteiros durante os últimos anos do século IV, teve um papel crucial na preservação da cultura clássica (Mediavilla, 2005). À medida que a Nova Igreja se estabelecia e o latim se consolidava como a língua oficial do cristianismo, surgiram as unciais com suas características cursivas (Oliveira, 2018).

Esta forma de escrita foi amplamente utilizada em obras de luxo e textos sagrados, adotada como uma forma de distinguir esses textos dos textos "pagãos". Assim, a escrita monástica românica tornou-se por excelência.



20. Escrita Uncial (Mediavilla, 1996).

As unciais (figura 20), estabeleceram-se como a principal escrita da Europa Ocidental no século V, persistindo durante o reino Bizâncio e Idade média. Além disso, esta grafia arredondada estabeleceu uma conexão entre a cultura gráfica *tardoromana* e a prática tipográfica contemporânea (Heitlinger, n.d).

Na cronologia do uncial, como em muitos outros tipos de escrita, há três períodos, três aspetos: o primeiro uncial, chamado de "uncial romano" (séculos IV e V), o uncial clássico (século VI) e o uncial tardio dos séculos VII a IX. Exemplos de um uncial podem ser encontrados até o século 12, mas seu uso é frequentemente relegado ao papel de letra do título e inicial [13] (Mediavilla, 2005).

[13] Tradução livre: "En la cronología de la uncial, al igual que en la de muchos otros tipos de escritura, se distinguen três períodos, tres aspectos: la primera uncial, llamada «uncial romana» (siglos Iv y v), la uncial clásica (siglo vI) y la uncial tardía de los siglos vII a Ix. Se pueden encontrar ejemplos de uncial hasta el siglo xI, pero con frecuencia su uso queda relegado a la función de letra de titular y de inicial." (Mediavilla, 2005, p. 128)

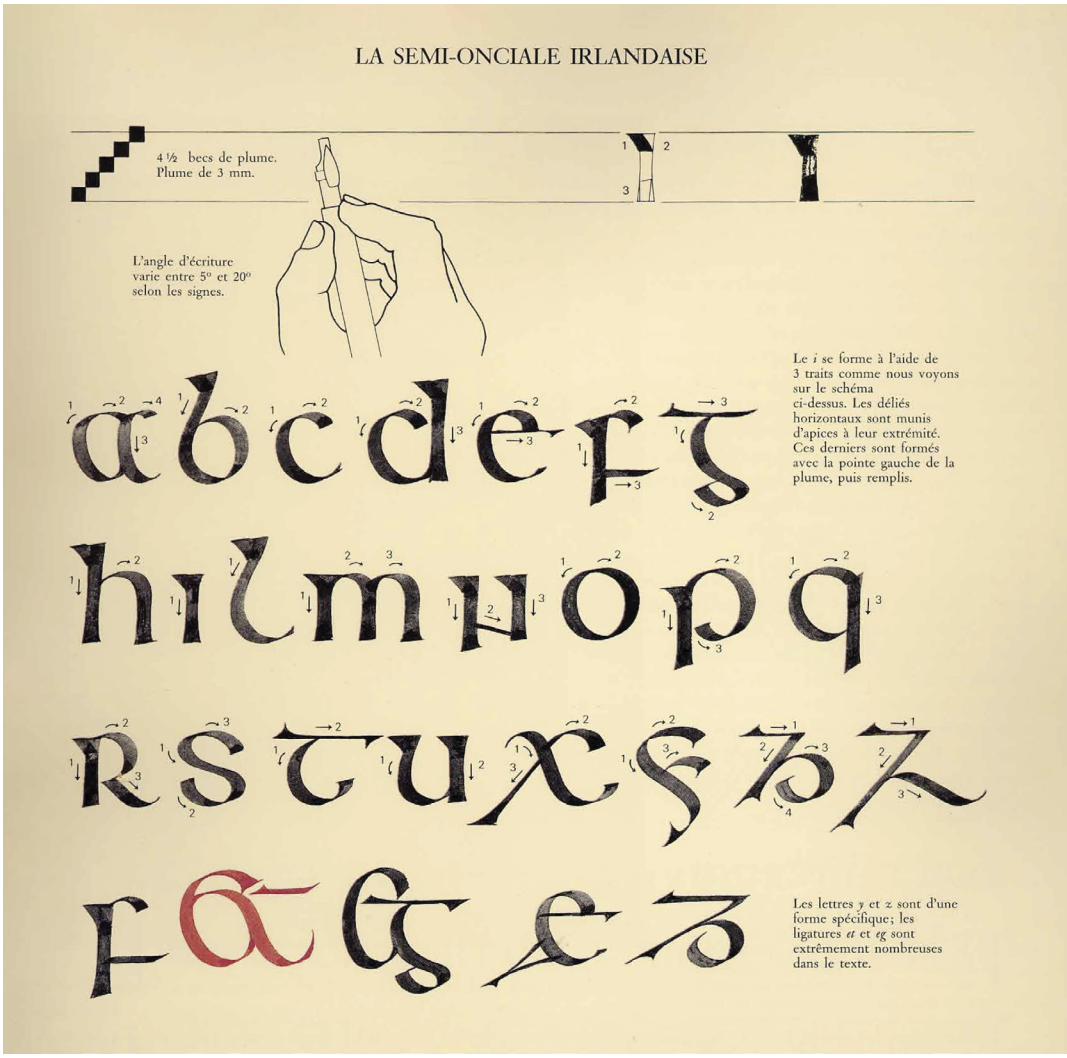
A escrita Uncial é composta exclusivamente por letras maiúsculas, sem a presença de letras minúsculas. Além disso, as letras Unciais apresentam formas arredondadas e alturas desiguais, uma característica singular em letras maiúsculas (Mediavilla, 2005).

> As letras "A, D, E, H, M, N" e "U" são especialmente distintas devido à variação no seu *ductus*. Devido ao uso de pergaminho como suporte de escrita, é provável que as formas dessas letras tenham sido arredondadas, o que influenciou a orientação e inclinação da ferramenta de escrita ao desenhá-las (Oliveira, 2018). Assim, no século VI os escribas adotam um ângulo horizontal ao escrever em Uncial, tornando-a mais lenta de se desenhar em comparação com as caligrafias anteriores, que eram feitas com uma pena num ângulo de aproximadamente 30º, permitindo um maior contraste no *ductus* (Drogin et al., 1989).

Contudo, de modo a corresponder à exigência esperada, os escribas adotaram um novo estilo caligráfico chamado semiuncial, que era mais simples, consequentemente mais rápido e económico (Oliveira, 2018, p. 74). De facto, alguns autores consideram este estilo caligráfico como a primeira forma de escrita em minúsculas, como para Avrin, enquanto outros a veem como a primeira fonte com características híbridas, como Drogin (cit. por Oliveira, 2018).

> A semiuncial (figura 21), que surgiu entre os séculos IV e V, não deriva da uncial, ao contrário do que o nome sugere. Na verdade, ela é considerada uma evolução natural da escrita epítome, portanto, as semelhanças observadas entre a uncial e a semiuncial decorrem da sua origem comum (Mediavilla, 2005).

21. Escrita Semi-uncial (Mediavilla, 1996).



Algumas das suas características prendem-se com as letras “I, F, N, P, Q” e “R”, que contêm as primeiras descendentes e as letras “H, L” e “D” as primeiras ascendentes, sendo o alcance de ambas dependentes do calígrafo (Oliveira, 2018). O desenho do “a” é arredondado e aberto, o “e” mantém uma aparência quase uncial, o “g” é formada por um simples traço horizontal, o “r” perde a barriga e o “s” é reto (Mediavilla, 2005). A escrita semiuncial era caracterizada pelo uso de uma pena mantida em ângulos inferiores a 30º, apresentando traços cursivos distintos que tiveram uma influência significativa nas escritas posteriores.

> A semiuncial teve o seu auge entre o quinto e o sétimo século, entrando em declínio no final do século VII (figura 22). No entanto, houve um retorno ao uso da semiuncial no século IX (Mediavilla, 2005).

Atualmente, alguns designers de tipos, assim como ocorreu neste projeto, continuam a inspirar-se na forma como as ferramentas de escrita impunham restrições que delimitam e caracterizam os traços que compõem os caracteres (Luna, 2018). Essas restrições auxiliam na compreensão e definição dos eixos de peso, do contraste e do ângulo dos traços ao criar uma fonte (Luna, 2018). Assim, ao criar um tipo de letra, é viável adotar a caligrafia como ponto de partida, inspirando-se nas suas proporções e detalhes distintivos. Esta abordagem pode ser um método eficaz para alcançar uma coerência formal no design de tipos.

> Neste caso, a escolha destas duas escritas como referência para o tipo de letra é baseada na presença, mesmo que discreta, da caixa baixa, bem como nas características cursivas que elas apresentam. As formas arredondadas e humanistas, como veremos, alinham-se com os atributos dos distúrbios alimentares a que o tipo de letra concebido procura aludir.

22. Manuscrito das obras menores de Agostinho em Uncial do período médio (século VII), com a sua característica redondeza e amplitude, sem o maneirismo e as curvas exageradas do Uncial tardio. Este manuscrito está escrito inteiramente em *scriptio continua*, sem quebras de palavras, mas com um espaçamento generoso entre unidades de sentido (HMML, séc. VII).

INCREMENTUM NEC UERCERENTIAM ENIN SENIU·
AUT USQ· IN SENIUM NEC IAM ENIN MORTEM·
DONEC ILLA BENEDICTIONIS MULTIPLICATIONE TERRA
IMPLERETUR· SIENIM UESTIB' ISRAHELITARUM
PRAESTITIT DS PER ANNOS QUADRAGINTA SINE ULLO
DETRIMENTO PROPRIUM STATUM· QUANTO MAGIS
PRAESTARE CORPORIB' OBOEDIENTIAM PRAECEPTOS uo
FELICISSIMUM QUOD DAM TEMPERAMENTUM CERTI
STATUS· DONEC IN MELIUS CONUERTERENTUR·
NON MORTE HOMINIS QUA CORPUS A BANIMA DESERITUR·
SED BESTIA COMMUTATIONE A MORTALITATE AD IN MOR
TALITATEM· A BANIMA LI AD SPIRITALEM QUALITATE·
HARUM SENTENTIARUM QUAE UERA SIT UEL SIMUEL LIA
ALIAE POSSUNT ADHUC EX ILLIS UERBIS EXCULPI· QUAE
RERE AC DISSERE RELONGUM EST· ILLUD NUNC DICI
MUS SECUNDUM ISTAM CONDICIONEM NASCENDI ET
MORIENDI· QUAM NOUIMUS ET IN QUA RE PERCEPIMUS·
ALIQUID BONI ESSE CONIUGIUM PRAESCULI ET FEMINAE·
CUIUS CONFOEDERATIONE ITA DIUINA SCRIBTURA COM
MENDAT· UT NEC DIMISSA EXUIRO NUBERE LICEAT ALI
TERI QUAMDIU UIRETUS UIUIT· NEC DIMISSO AB UXO
RE LICEAT ALTERAM DUCERE NISI MORTUA FUERIT QUAE
RECESSIT· BONUM ERGO CONIUGII QUOD ETIAM DNS
IN EUANGELIO CONFIRMAUIT NON SOLUM QUIA PROHI
BUIT DIMITTERE UXOREM NISI EX CAUSA FORNICATIO
NIS· SED ETIAM QUIA UENIT IN NUPTIAS AD NUPTIAS
CURSUS BONUM MERITO QUAERITUR· QUOD MIHI
NON UIDETUR PROPTER SOLAM FILIORUM PROCREATIO
NEM· SED PROPTERIPSAM ETIAM NATURALEM INDI
UERSOS EXUS SOCIETATEM· ALIOQUIN NON IAM DICERE TUR
CONIUGIUM IN SENIB'· PRAESERTIM SIUEL IAM IIS
SENT FILIOS UEL MINIME GENUISSENT· NUNC UERO
IN BONO LICET ANNOSO CONIUGIO· ET SIC MARCUS

2.4. FOTOGRAFIA CONCEPTUAL

A fotografia, que visa ser um contributo significativo no processo de comunicação dos distúrbios alimentares, é incorporada como elemento na campanha, conjugando-a com a tipografia para esclarecer as características representadas pelas formas tipográficas. Esta abordagem humaniza o projeto e possibilita anexar outros dados que seriam mais desafiadores de comunicar apenas através da fonte tipográfica.

> Efetivamente, a capacidade da fotografia em estabelecer uma ligação entre o observador e o conteúdo confere-lhe um papel crucial como ferramenta de comunicação. No entanto, é importante reconhecer que a fotografia não deixa de ser uma construção da realidade. Tal como não existe uma "verdade" absoluta no ato de observar, uma vez que esta consiste na perceção singular, moldada por um ângulo específico, o mesmo se aplica à "verdade" fotográfica. Conforme assinalado por Gervereau (Gervereau, 2007, p. 156), a fotografia nunca é neutra.

A fotografia é suscetível de ser influenciada pelo ser humano, podendo sofrer modificações que abrangem desde a manipulação das cores e formas até à decisão sobre como o tema será retratado através da objetiva. Assim como ocorre noutras áreas do design, a ética daqueles que dão forma ao trabalho desempenha um papel fundamental na fotografia. No âmbito deste projeto específico, a ética desempenhou um papel constante em todas as decisões tomadas, dado que é uma das boas práticas ao abordar temas relacionados à saúde mental (Oliver, 2022).

> As sequências e enquadramentos selecionados por fotógrafos e designers não são aleatórios. Antes, são cuidadosamente planeados para evocar uma interpretação específica, alinhada com a mensagem a ser transmitida. A ordem das imagens, os ângulos escolhidos, a paleta de cores, o meio de comunicação utilizado e até mesmo a orientação da leitura são meticulosamente considerados (Inteiro, 2013).

A fotografia proporciona múltiplas camadas de possibilidades expressivas ao leitor, uma noção que, como se verá mais adiante, foi determinante para a exclusão de outras abordagens pensadas. A imagem detém a singularidade de causar um impacto visual, permitindo que qualquer indivíduo extraia significado dela, independentemente da sua cultura, religião ou experiências passadas (Inteiro, 2013).

> Um exemplo de como a fotografia pode consolidar e fortificar conceitos é o trabalho da artista feminista Barbara Kruger. Kruger é conhecida pelas suas composições, que combinam imagens a preto e branco com frases

23. "Untitled (Your body is a battleground)," produzida para a Marcha das Mulheres em Washington D.C. em resposta à legislação anti-aborto aprovada na época, 1989, por Barbara Kruger (Kruger, 1989).

provocatórias e tipografia arrojada, e questionam as normas e ideologias que perpetuam a opressão e a desigualdade (Hernandez, 2022). Obras como "Your body is a battleground" (figura 23), utilizam a fotografia para confrontar questões de feminismo, política, identidade, raça e poder institucional de uma forma direta e impactante (Museu Solomon R. Guggenheim, 2019). A utilização de imagens do quotidiano combinadas com textos incisivos provoca o observador a reconsiderar as suas ideologias e a questionar as normas sociais.

Por outro lado, fotógrafos como Terry Richardson adotam uma abordagem diferente, mas igualmente eficaz, ao utilizar imagens bastante diretas e muitas vezes controversas, que provocam o público. Exemplos notáveis do seu trabalho incluem a fotografia "Batman and Robin" (figura 24), que apresenta uma visão provocadora e irreverente dessas icónicas personagens, aludindo à comunidade LGBT.

24. Foto "Batman and Robin", 1999, fotografia de Terry Richardson (Richardson, 1999).

25. James Franco posa vestido de *drag queen* para a revista Candy (Richardson, 2010).

26. Fotografia "Leap into the Void" (Klein, 1960).

Outro exemplo é a sessão fotográfica de James Franco para a revista "Candy" em 2010, onde Franco aparece vestido de *drag queen*, desafiando os estereótipos de género (figura 25). Estas imagens destacam-se pela sua iluminação direta, capturadas sobre fundo branco e composições simples, revelando-se eficazes na captação da atenção e na evocação de uma resposta visceral no público, o que pode ser particularmente útil em campanhas de sensibilização(Kantilaftis, 2014).

No entanto, como veremos, o caminho escolhido foi o conceptual. Optou-se por não utilizar fotos realistas dos corpos e comportamentos, garantindo que a fotografia não exagera ou encena o que está a retratar. Evitar a falsa representação era um dos principais objetivos. Além disso, a abordagem conceptual desvincula-se das estratégias frequentemente adotadas em campanhas sobre distúrbios alimentares, visando ser mais intrigante e memorável.

A fotografia conceptual derivou do Movimento de Arte Conceptual dos anos 60 e 70, ambos defendendo que a ideia, o conceito ou a mensagem são fundamentais no processo de criação (Selman, 1994). Fotógrafos conceptuais exploram diversas ideias, frequentemente encenando imagens para representar a mensagem desejada (Marino, 2003).

Um exemplo é "Leap into the Void" de Yves Klein, de 1960 (figura 26), uma das primeiras fotografias conceptuais e um marco no progresso da fotografia, que ainda hoje define a fotografia contemporânea: é encenada, suscita emoção e suscitou conversas durante décadas após a sua criação, tanto sobre como foi tirada quanto sobre o que significa (Ezzat, 2022).

Como iremos observar, este estilo fotográfico foi adotado com o propósito de comunicar conceitos e mensagens através de imagens, utilizando símbolos e metáforas visuais para representar os atributos dos distúrbios alimentares. Tais conceitos, embora não sejam abstratos devido à complexidade dos distúrbios alimentares, tendem a ser frequentemente difíceis de compreender, especialmente para aqueles que não estão familiarizados com estas condições. Dessa forma, a incorporação da fotografia conceptual visa facilitar a transmissão de ideias complexas para uma compreensão mais acessível envolvente.

De modo a tornar a compreensão da imagem acessível, as composições adotadas foram simples, sem distrações, procurando transmitir emoções óbvias e mensagens claras e universais (Eklund, 2004). Cada imagem foi meticulosamente preparada para enfatizar

a sua mensagem. Em vez de se limitar a retratar o que são os distúrbios alimentares, a fotografia conceptual procura provocar uma imagem mental, de forma que o público estabeleça uma ligação emocional, tornando a campanha memorável e contribuindo para a difusão da sua mensagem (Ezzat, 2022).

> Contudo, mais uma vez, tendo em conta que o tema abordado é bastante desconhecido pelo público em geral, apesar da simplicidade das imagens, ainda há a possibilidade de surgirem dúvidas. Assim, considerou-se incorporar, acompanhando-a, mais dois elementos: as composições tipográficas e breves textos descritivos sobre a temática que guiam o leitor ao significado ou à intenção por trás da imagem, mesmo que esta não seja mencionada nesses textos. Ou seja, o texto adicional fornece um contexto àqueles que estão a ser introduzidos aos atributos dos distúrbios alimentares, sem sobrecarregar a simplicidade da imagem.

Aliás, outra das premissas da adoção de uma abordagem conceptual é suscitar o desejo de criar uma atmosfera de exclusividade em torno de cada imagem, como recompensa para aqueles que se esforçam por se informar e compreender o seu significado. No entanto, a clareza conceptual pode não ser imediata. As diferentes camadas de significado podem revelar-se à medida que o espetador analisa as descrições que acompanham cada imagem da campanha. Alguns podem compreender imediatamente vários significados, dependendo da sua experiência de vida, enquanto outros podem aprofundar os seus conhecimentos ao longo do tempo. Na verdade, até antes da interpretação, diversas sensações e significados podem ser experimentados (Soutter, 2012).

> Exemplificando, os distúrbios alimentares são caracterizados por sentimentos complexos, perceções distorcidas e conflitos internos. Estes estados são intrincados, representando um desafio para muitos artistas que procuram expressar as suas experiências internas para o exterior. A fotografia conceptual tem sido utilizada como tela para expressar criativamente esses estados internos. Assim, a capacidade de encenar uma cena para uma fotografia pode resultar em representações criativas do abstrato (Marino, 2003).

Neste caso, a fotografia conceptual foi utilizada numa campanha publicitária de sensibilização. Vários anúncios antitabagismo exploram a fotografia conceptual para representar a ideia de que "fumar mata". Na Figura 27, por exemplo, a imagem ilustra o impacto do tabagismo em mulheres ao transformar metade do rosto de uma mulher na sua versão idosa, eviden-

27. Cartaz da campanha do dia mundial sem tabaco (Weiss, 2010).

ciando os efeitos negativos do consumo de tabaco (Ezzat, 2022). Esta abordagem visual transmite de forma rápida e eficaz a mensagem de sensibilização ao público-alvo, destacando a utilização eficiente da imagem conceptual nos anúncios publicitários.

O anúncio da Figura 28 utiliza o efeito de visualização para ilustrar como as palavras podem impactar as pessoas, assemelhando-as ao efeito de uma bala. Desta forma, a utilização da imagem conceptual no anúncio transmitiu a mensagem publicitária de forma impactante e eficaz ao destinatário (Ezzat, 2022). Assim, a fotografia conceptual permite que os anúncios sejam simples, mas eficazes na comunicação de uma mensagem ao consumidor.

28. Campanha conceptual de sensibilização sobre como as palavras podem matar (Celli, 2015).

A campanha deste projeto, como veremos, insere-se no âmbito da mensagem publicitária, dado que comunica, por meio de imagens, texto e símbolos tipográficos, à sociedade o que são os distúrbios alimentares, de modo a realizar uma ação desejada, o aumento da literacia da sociedade e assim aumentar a consciencialização sobre os distúrbios alimentares. O objetivo da utilização da fotografia conceptual na publicidade é aumentar o impacto da mensagem publicitária no consumidor e a sua chegada de forma clara e rápida (Ezzat, 2022). Assim, devido à capacidade da fotografia conceptual para transmitir um significado de forma clara e rápida e para exprimir ideias e mensagens difíceis de comunicar de forma criativa e invulgar, que as tornam memoráveis, esta tornou-se a escolha ideal para o projeto.

> Embora a adoção da arte conceptual não seja consensual, permite explorar camadas de significado e a experiência agregada de valor e significado, que visa ir além da estética tradicional associada à área da saúde, sem dramatismos, mas antes repletas de significado capazes de comunicar aspetos que, por vezes, as palavras não conseguem explicar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS DO CAPÍTULO

Neste capítulo, explorou-se a interseção entre a tipografia e a fotografia, a fim de realizar uma campanha online que incorpora esses dois elementos com o intuito de aumentar a consciencialização da sociedade sobre os transtornos alimentares mais comuns: a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar periódica.

A semiótica desempenha um papel central na formalização tipográfica e imagética. A teoria dos signos, desenvolvida por Charles Peirce, destaca a natureza dos signos como representações que adquirem significado através da interpretação individual, dependendo das experiências e contextos culturais dos observadores. O projeto procura alertar a sociedade sobre os distúrbios alimentares, utilizando signos tipográficos e fotográficos que se relacionam metaforicamente com essas condições. A abordagem semiótica contribui para comunicar eficazmente conceitos complexos, potenciado a reflexão e o potencial de ação por parte dos destinatários.

No âmbito do Design Gráfico, a tipografia assume uma função fundamental na transmissão de significados semânticos no discurso gráfico. Através da sua forma visual, ela tem a capacidade de conduzir a interpretações mesmo antes de ser lida, transformando-se assim numa ferramenta poderosa. Este projeto utiliza a teoria do signo peirceano para representar os distúrbios alimentares, associando as formas tipográficas a conceitos específicos. As formas do tipo de letra são constituídas por metáforas, ou seja, signos, que representam as características dessas condições. Com esta abordagem, pretende-se facilitar a compreensão e assimilação dos atributos dos distúrbios

alimentares de forma mais agradável, procurando potenciar a aprendizagem livre de estereótipos e apelando ao emocional, ao evocar determinadas emoções através das formas tipográficas.

Assim, a escolha meticulosa das características tipográficas é essencial para estabelecer as associações emocionais desejadas, influenciando a resposta do leitor. As formas das letras, as suas curvas e contornos, desempenham um papel crucial na comunicação emocional. Estudos mostram que as linhas tipográficas podem evocar sensações e emoções específicas, sendo essenciais para determinar o valor afetivo e criar uma leitura acolhedora. A tipografia, ao transmitir emoções, torna-se um meio poderoso para influenciar a reação do público em projetos de consciencialização sobre saúde mental, daí que, tendo-o em conta, explorou-se como a tipografia pode ser utilizada enquanto instrumento de consciencialização ao serviço dos distúrbios alimentares.

Para atingir esse objetivo, o projeto encontrou inspiração inicial na escrita uncial e semiuncial. A escolha dessas duas formas de escrita deve-se principalmente às suas características cursivas e aparência formal, as quais se alinham com algumas das formas idealizadas para representar atributos dos distúrbios alimentares. Visualmente, estas escritas evocam sensações que inicialmente se pretendiam transmitir com o tipo de letra desenvolvido. Além disso, pretendeu-se utilizar a inspiração caligráfica como elemento facilitador do desenho dos eixos de peso.

Quanto à fotografia, esta desempenha um papel crucial ao conectar as metáforas tipográficas à realidade dos distúr-

CONSIDERAÇÕES FINAIS
DO CAPÍTULO (CONT.)

bios alimentares, auxiliando e garantindo a comunicação eficaz do projeto. A análise semiótica de Salvadore Leon é empregue para questionar como se consegue que o observador interprete a imagem conforme o design pretendido. Segundo Jaime Jiménez, o significado do design depende das respostas emotivas e configurações típicas, sendo a Teoria das Reações Emotivas central nesse contexto. Ou seja, o designer deve antecipar as respostas emocionais e convencionais comuns ao compor uma fotografia, tendo em conta os códigos culturais, elementos formais e a composição fotográfica, de modo a comunicar o significado desejado, e desta forma alcançar os seus objetivos, neste caso facilitar a compreensão das metáforas tipográficas. Além disso, a fotografia, embora seja uma construção da realidade, também é crucial para estabelecer uma conexão emocional com o público. Dada a sensibilidade do tema abordado, a ética e os estereótipos são fatores extremamente importantes a serem considerados, razão que encaminhou o projeto para uma abordagem fotográfica conceptual, visando, tal como o tipo de letra, aludir aos complexos atributos dos distúrbios alimentares por meio de símbolos visuais.

A fotografia conceptual, afastando-se do realismo, procura ser memorável e intrigante, criando uma atmosfera exclusiva. Contudo, reconhece-se que pode dificultar a compreensão imediata de determinadas metáforas, assim as composições fotográficas são simples, procurando transmitir mensagens claras, e são acompanhadas da tipografia e textos adicionais de modo a oferecer o contexto necessário para a sua compreensão. Apesar de a arte conceptual

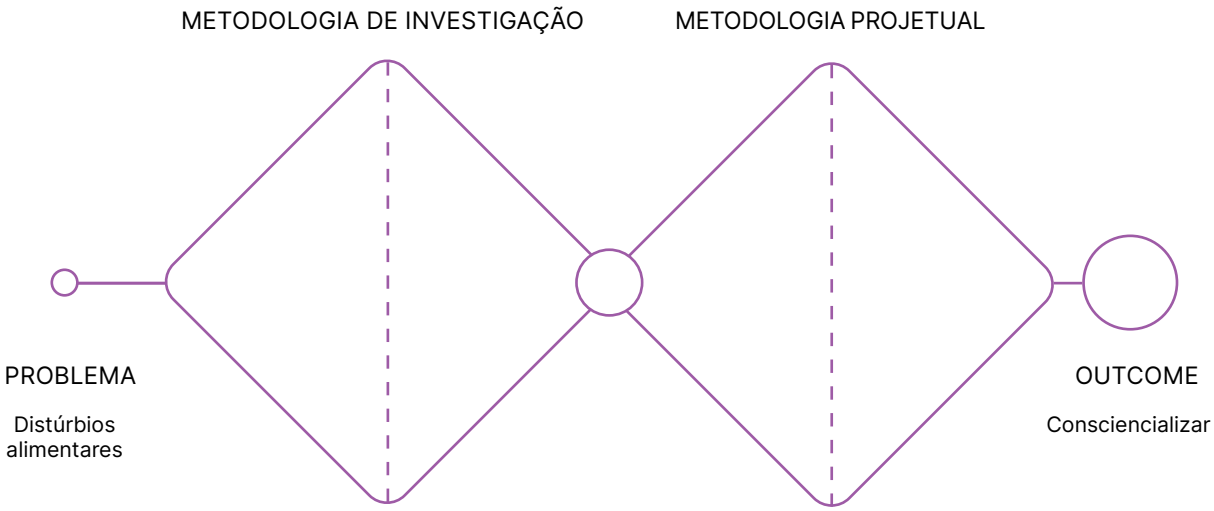
não ser consensual, ela permite uma exploração mais profunda de significados, transcendendo a estética tradicional associada à saúde, e potenciando a exploração de camadas de significado, comunicando aspetos que, por vezes, as palavras não conseguem explicar.

Em suma, este capítulo estabelece as bases conceptuais e teóricas para a criação da fonte digital conceptual variável e identidade fotográfica, destacando a importância da semiótica e as vantagens da conceptualização para abordar os distúrbios alimentares de maneira impactante e sensível.

Metodologia Impressão

dolo de tiga

O projeto foi desenvolvido seguindo a metodologia de design *Double Diamond*, criada pelo Design Council em 2005, que leva em consideração o processo não linear na criação de um projeto (Design Council, 2019). O modelo consiste em dois diamantes, cada um dividido em duas fases: as duas primeiras referentes à metodologia de investigação do projeto e as duas últimas fases relativas à metodologia projetual. O diagrama 3 ilustra esse modelo.



Diagr. 3. Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

Na primeira fase do modelo metodológico, o objetivo é descobrir e explorar o problema a ser abordado. Portanto, inicialmente, foi adotada uma abordagem qualitativa. De facto, a exploração do problema teve início a partir de uma observação que a investigadora, enquanto parte do grupo de pessoas em recuperação de um TA, pôde fazer de forma participante, antecedendo o projeto. Esta participação permitiu analisar e compreender as situações e comportamentos frequentes na sociedade portuguesa, bem como estabelecer conexões com pessoas que lutam contra TA. Assim, adotou-se um nível de participação plena, uma vez que o principal autor e investigador do projeto faz parte do grupo de pessoas que estão em recuperação de um distúrbio alimentar.

Após a observação participante, ainda na primeira fase, foi realizada uma revisão sistemática da literatura utilizando duas tipologias distintas: uma análise comparativa, bem como um estudo temático e metodológico. Portanto, para identificar os principais autores na área dos distúrbios alimentares e sintetizar a evidência científica existente, e considerando que esta área não é familiar ao campo de estudo académico, optou-se por realizar uma revisão da evidência científica existente a partir da análise comparativa dos principais autores, livros e organizações fundamentais na área, bem como para sintetizar a evidência científica existente. Para isso, recorreu-se ao RCAAP (Repositórios Científicos de Acesso Aberto de Portugal), onde foram encontrados 490 documentos ao pesquisar pelo termo “distúrbios alimentares”. Destes, 44 foram considerados relevantes, nomeadamente aqueles que, após análise da introdução, conclusão e índice, pareceram dar prioridade e abordar a história, características e aspetos socioculturais dos distúrbios alimentares, em detrimento de questões relacionadas com a medicina, o desporto, a nutrição e a ontologia. Após a análise dos documentos, foram identificados alguns dos principais autores na área dos distúrbios alimentares, os quais foram destacados na tabela 2.

Dado que o projeto também se concentra na tipografia e fotografia, foi ainda realizado um estudo temático e metodológico, ou seja, uma identificação de exemplos de estado da arte com uma forte componente conceptual, recolhidos para analisar a nível tipográfico e fotográfico. Cada projeto selecionado foi submetido a uma análise quanto à metáfora, à forma, à consciencialização, ao objeto editorial e à abordagem adotada. Com base nesta análise, foram extraídos conceitos, métodos e referên-

cias para o desenvolvimento metodológico do projeto e a sua definição, facilitando a escolha de metáforas, formas e abordagens a serem adotadas na elaboração do projeto, de modo a torná-lo relevante tanto na área da saúde mental quanto na área do design gráfico.

A semiótica é outra área crucial para o projeto, presente tanto de forma simbólica, por meio da fonte, quanto pictográfica, por meio da fotografia. Como resultado, foram destacadas algumas referências importantes nas áreas da tipografia e semiótica, novamente disponíveis na tabela 2.

Tab. 2. Tabela da revisão de literatura. Autoria da autora.

CONCEITO	AUTORES	TIPOLOGIA	NOME	RESUMO
TA	Hilde Bruch	Livro	Eating Disorders: Obesity, Anorexia Nervosa, and the Person Within	Responsável pelo aumento da conscien-cialização pública sobre os distúrbios alimentares, resultando no aumento dos casos além da classe alta.
	Christopher Fairburn	Autor		Fundou o Centro de Pesquisa sobre Dis-túrbios Alimentares em Oxford, onde foram desenvolvidos os três tratamen-tos mais eficazes para adultos com TA.
	Associação Americana de Psiquiatria (APA)	Organização	Manual de Diagnóstico e Estatística de Perturbações Mentais, 7.ª Edição	Este manual descreve os critérios de diagnóstico e a natureza de cada trans-torno mental, incluindo os distúrbios ali-mentares, e é amplamente utilizado por profissionais em todo o mundo.
TIPOGRAFIA	Paul Luna	Livro	Typography: A Very Short Introduction	Um recurso essencial para explorar os símbolos e a expressividade tipográfica.
		Grafia	Escrita Uncial	Escolhida como ponto de partida para a fonte digital desenvolvida, devido às suas características cursivas, formas arredondadas e humanistas.
	Claude Mediavilla	Livro	Caligrafía: Del Signo Caligráfico A La Pintura Abstracta	Este livro, considerado uma "enciclopé-dia" de caligrafia, apresenta as informa-ções necessárias sobre a história e as características caligráficas da escrita Uncial e Semiuncial.
SEMIÓTICA	Charles Peirce	Filósofo		Um dos pioneiros da semiótica, respon-sável pela teoria geral dos signos.
	Poffenberger & Barrows	Artigo	The Feeling Value Of Lines	Este artigo descreve dois estudos expe-rimentais que mostram como as formas refletem emoções e como certos tipos de formas têm maior probabilidade de evocar emoções específicas.
	Salvador Leon	Artigo	The Semiotics of Photography: Towards Objective Hermeneutics	Desenvolveu um método de análise se-miótica para auxiliar designers e fotó-grafos a conduzir o observador na in-terpretação correta dos significados das suas fotografias.

Para verificar se os pressupostos inicias, assentes na revisão da literatura, estavam corretamente identificados, realizou-se um questionário online (apêndice 1). A pesquisa realizou-se, parcialmente, em forma de perguntas abertas, que auxiliaram a descrever e compreender mais detalhadamente o problema dos distúrbios alimentares por meio das opiniões e pontos de vista dos participantes, além de permitir a definição do *briefing* do projeto e a identificação de possíveis problemas que poderiam surgir. Ainda se recorreu a perguntas fechadas, que permitiram recolher dados sobre os comportamentos, posicionamentos e perceções associadas aos TA.

Após ter sido concluída a fase de descoberta, a etapa seguinte foi a fase de definição do projeto. Durante esta fase, os dados e informações recolhidos foram revistos para assim definir o briefing do projeto, o público-alvo e os elementos que o constituem.

O modelo de análise (tabela 3) apresenta uma síntese dos principais temas abordados, bem como dos indicadores e instrumentos definidos para orientar o desenvolvimento do projeto.

Em seguida, deu-se início à fase de desenvolvimento do projeto, que começou com uma exploração tipográfica diversificada através de desenhos, com o objetivo de concretizar os objetivos teóricos em formas visuais. Essa exploração iniciou-se com o recurso ao livro *Symbols, Signs and Letters* de Martin Andersch, que incentiva a exploração de várias ferramentas não convencionais para originar variantes caligráficas (Andersch, 1989). Como resultado, foram abordadas diferentes categorias de tipos de letra, conforme demonstrado no subcapítulo "Processo de criação do tipo de letra".

Posteriormente, houve uma reflexão e procura sistematizada de variantes até alcançar as bases pretendidas. Destaca-se o processo de Stephen Nixon, da foundry Arrow Type, sobre a interpretação dos extremos, que ocasionou a exploração de serifas pontiagudas (Nixon, 2022).

Para produzir o tipo de letra, foi utilizado o programa Fontlab® nas versões 7 e 8. O processo iniciou-se com o desenho dos caracteres em caixa baixa, na variável referente à anorexia nervosa, que serviu de base para os outros dois pesos que constituem a fonte, correspondentes à bulimia nervosa e ao transtorno da compulsão alimentar periódica.

Durante a produção do tipo, várias alterações tiveram de ser feitas, nomeadamente após a identificação de incoerências e erros na construção dos caracteres.

Tab. 3. Modelo de análise.
Autoria da autora.

CONCEITO	DIMENSÃO	COMPONENTE	INDICADOR	RECOLHA DE DADOS		
				Observação	Questiorário	Pesquisa (motores de busca; livros; documentos)
TA	História		Período (séc. XII a 2013).			■
	Características	AN; BN; TCAP.	Diagnóstico; Epidemiologia; Etiologia.	■		■
	Conhecimento da população portuguesa.	Amostra (Relação pessoal; profissional; diagnosticado).	Validação do projeto.	■	■	
TIPOGRAFIA	História		Escrita uncial e semi uncial.			■
	Consumo		Latin, serifada; fonte display.			■
	Artefato	Tecnologia	Variável; True Type; OpenType.	■		■
			Distribuição gratuita.	■		■
		Meio	Digital (Instagram).	■		■
		Estado da arte	Abordagem; Metáfora; Formas; Conscientização; Objeto Editorial.			■
	Público-alvo		População ativa (18 aos 65 anos).	■		■

Para solucioná-los, voltou-se novamente para o papel, desta vez explorando a caligrafia uncial para compreender as características formais da mesma. A construção da fonte foi um esforço de desenho e reajuste constante até se obter o conjunto mínimo recomendado pela Monotype de caracteres para fontes de exibição em latim, que é de 186 *glifos* (Monotype, 2022).

Após a conclusão do primeiro peso da fonte, deu-se início à produção dos restantes dois pesos correspondentes à bulimia nervosa e ao transtorno da compulsão alimentar.

Durante este período, iniciou-se o planeamento e a captura das fotografias a serem implementadas nas publicações da campanha online. Após a finalização de ambos esses elementos, foram elaboradas todas as imagens e descrições a integrar na campanha, bem como foi definida a ordem em que iriam surgir. Além disso, foi elaborado um espécime tipográfico contendo informações sobre os distúrbios alimentares, apresentando a fonte de forma mais detalhada do que na campanha online. Por fim, foi também elaborada a diagramação de uma brochura composta por artigos de opinião a recolher (nota 4) sobre o projeto e os transtornos alimentares, incorporando assim um elemento destinado exclusivamente à área da saúde.

Por último, chega-se à fase final do Double Diamond e do projeto: o *outcome*. Para avaliar os resultados pretendidos, ou seja, se o projeto contribuiu para aumentar a consciencialização dos distúrbios alimentares, desenvolveu-se um questionário que permitiu medir o impacto e a disseminação do conhecimento, bem como identificar e compreender o que resultou e o que poderia ter sido feito de forma diferente. Este processo permitiu validar e concretizar os objetivos estabelecidos para o projeto.

Nota. 4. Até o momento da redação final deste relatório, os autores ainda não entregaram os artigos finais solicitados, o que impede o início da fase de produção. No entanto, a brochura científica já está desenhada e preparada, sendo possível visualizar os conteúdos e a estrutura prevista no apêndice 9.

3.1. ESTADO DA ARTE

Todos os tipos de letra têm origem numa ideia, alguns mais fortes do que outros, mas todos aspiram comunicar algo, tornando complexa a definição do que verdadeiramente constitui um tipo de letra conceptual. Contudo, considerou-se que uma fonte conceptual se caracteriza pela introdução de novas perspetivas associadas à tipografia. Isto, é, em vez de seguir simplesmente tendências ou tipos de letra precedentes, um tipo de letra conceptual traz algo novo para a área, uma ideia externa.

Assim sendo, ao ter essa conceção em mente, iniciou-se uma pesquisa online sobre projetos tipográ-

ficos já existentes que incorporassem uma componente conceptual significativa (nota 5). Vários foram analisados e posteriormente organizados numa tabela, com o intuito de compreender as qualidades que se destacavam inicialmente em cada trabalho, e posteriormente, as características predominantes em todos os projetos. Isso permitiu a compreensão e estabelecimento de critérios prioritários para um projeto desta natureza.

Dado que este projeto abrange também a fotografia, foram compilados projetos fotográficos. Inicialmente, contemplava-se adotar uma abordagem mais realista em relação a pessoas em recuperação de distúrbios alimentares, portanto, os trabalhos procurados seguiram uma linguagem realista.

Assim, os selecionados consistiram em trabalhos de fotografia fotojornalista, mais especificamente aqueles que utilizam a fotografia para abordar questões sociais e o fotojornalismo documental de saúde, explorando a realidade dos pacientes.

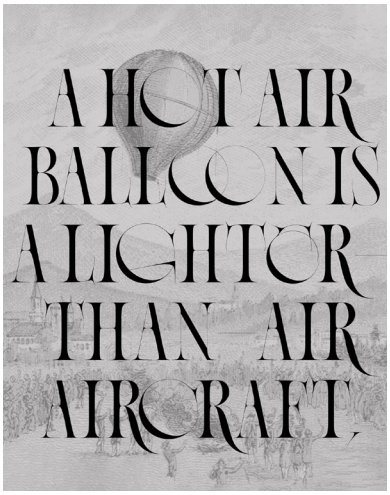
A fase do estado da arte foi, sem dúvida, uma das etapas mais enriquecedoras do projeto, pois permitiu-me começar a imaginar possíveis soluções para o mesmo. Todos os projetos foram submetidos a uma análise em termos de metáfora, forma, *awareness*, objeto editorial e abordagem adotada, com base nisso, as ideias e analogias começaram a surgir. Assim, esta análise permitiu-me extrair conceitos, métodos e referências que contribuíram para o desenvolvimento e definição do projeto atual.

A seguir, apresenta-se a síntese relativa ao estado da arte, reunindo a análise aos trabalhos tipográficos e fotográficos com uma forte componente conceptual, que permite uma melhor compreensão da natureza e evolução do projeto realizado. Esta tabela apresenta informações sobre o projeto analisado, incluindo reflexões sobre possíveis aplicações e paralelismos com distúrbios alimentares que ajudaram a definir e recolher ideias para a elaboração do projeto.

Nota. 5. Estratégia de pesquisa e critérios de seleção: A pesquisa do estado da arte foi conduzida a partir de projetos destacados por entidades influentes, que realizam uma análise crítica e aprofundada sobre projetos tipográficos conceituais. As principais fontes foram a 205TF type foundry, It's Nice That, AIGA Eye on Design e Dezeen. Foram selecionados os projetos que ofereceram ensinamentos, referências ou inspirações notáveis, considerados representativos de métodos de pensamento ou contribuições significativas para o projeto. Os termos de pesquisa incluíram "conceptual typefaces", "experimental fonts", "ethical typefaces", "stereotypes and typefaces", "awareness through typefaces", "creative typefaces", entre outros.

TRABALHO	METÁFORA	FORMAS
29. Exposure (Barrios, 2022).		Se definida como 0, a "exposição regular" mantém a legibilidade. No entanto, à medida que se move em direção aos extremos do espectro variável, as formas das letras tornam-se ilegíveis. Reflexões: Da mesma forma, quando um distúrbio alimentar é desencadeado, ele tende a seguir um caminho extremista. Por isso, assim como nesta fonte, é importante que a espessura e a deterioração das letras se alterem entre pesos, de modo a refletir a natureza dos distúrbios.
30. Dislexia (Britton, 2016).		
31. Mental Health Coalition (Scher, 2020).		
32. Glyphworld (Maldonado, 2019).		

AWARENESS	OBJETO EDITORIAL	ABORDAGEM
A dislexia é frequentemente mal compreendida e mal comunicada, mesmo por agências governamentais que procuram aumentar a consciencialização; essas tendem a criar mais confusão do que clareza. Esta fonte não foi projetada para recriar a experiência de ler como um disléxico, mas sim para simular a sensação de ler com dislexia, reduzindo a velocidade de leitura do espetador à velocidade de leitura de alguém com a condição disléxica. O objetivo é promover a compreensão e a empatia entre pessoas disléxicas e não-disléxicas.	O tipo é composto por duas placas de acrílico que, juntas, revelam uma secção do texto. Quando vistas de frente, as placas formam um tipo perfeitamente legível. No entanto, quando vistas de lado, de cima ou de baixo, o tipo distorce-se, forçando o espetador a mover-se fisicamente para conseguir ler o texto. Isso cria uma sensação de esforço, stress e constrangimento. O objetivo é fazer com que o espetador trabalhe para ler algo tão simples como um cartaz, transmitindo a sensação de como é ler com dislexia.	
A campanha adotou uma abordagem ousada e impactante, que vai contra a abordagem convencional na esfera pública, visando transformar o modo como se fala sobre saúde mental. Ao criar uma estética acolhedora, a campanha proporciona um ambiente mais informal e convidativo, encorajando as pessoas a serem vulneráveis e promovendo a desmistificação. Apesar disso, a plataforma mantém-se séria e serena, como um espaço para discussões sérias, mas não abandona o uso de cores e elementos divertidos para aliviar o clima e aumentar a participação.		
	Leah transformou este projeto numa exposição, exibindo texturas idênticas e itens relacionados com os mundos naturais a que cada variante procura apelar.	A estratégia empregue consistiu em vincular as formas das letras a emoções, objetos e movimento artísticos. Cada tipo, comunica uma narrativa coesa e realça as capacidades expressivas da tipografia, frequentemente, negligenciadas em prol da legibilidade.

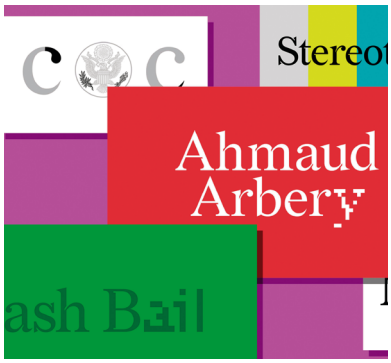
TRABALHO	METÁFORA	FORMAS
33. Borealis Original & Borealis Mono (Steinmayr, 2018).	Reflexões: As serifas podem transmitir a mensagem de que o equilíbrio e o bem-estar das pessoas estão interligados e podem ser afetados por diversos fatores do quotidiano. Revistas, anúncios de televisão, padrões de beleza, dietas e o ambiente familiar e escolar são exemplos de fatores que podem contribuir para o desenvolvimento de distúrbios alimentares, mas que muitas vezes passam despercebidos. É importante destacar que não se deve culpar terceiros pelas doenças, mas também não se pode ignorar o impacto que a sociedade pode ter na saúde.	Para demonstrar as diferenças estruturais entre a floresta virgem e a floresta replantada, foram criados dois estilos: a Borealis Original, cuja principal característica são as serifas partilhadas, e a Borealis Mono, que mantém as mesmas proporções e alturas da Borealis Original, mas carece de todas as conexões e formas específicas, reduzindo-se às formas básicas.
 34. Annonay (Mess, 2022).	Reflexões: O contraste e a orientação do tipo conseguem transmitir a noção de desequilíbrio e desorientação frequentemente vivenciados por pessoas com distúrbios alimentares. Esses elementos podem simbolizar o contraste entre períodos de restrição e compulsão na bulimia, a luta entre o desejo de não comer e a extrema magreza na anorexia nervosa, e a batalha entre a sensação de saciedade física e a insatisfação emocional na compulsão alimentar. Além disso, o contraste pode enfatizar a irregularidade dos distúrbios tanto na sua manifestação quanto na fase de recuperação, que é repleta de altos e baixos, desequilíbrios emocionais e físicos, e recaídas constantes. Do mesmo modo, as formas arredondadas podem representar a sensação emocional ou física de estar "cheio".	As letras C, G, O e Q parecem estar a flutuar no ar e mal presas à página pelos seus traços mais pesados. Enquanto isso, as hastes delicadas das letras A e N assemelham-se a cordas que se esticam para fixar as letras nos seus lugares.
35. Arbeiter Neue (Biliktu, 2022).	Uma versão propositadamente abstrata e ilegível do tipo de letra foi desenvolvida com o intuito de transmitir a perceção dos trabalhadores estrangeiros que ainda não dominam a língua ou a cultura alemã, bem como dos trabalhadores migrantes que são estranhos à população local. Reflexões: A abstração tem um grande valor semântico, daí que, como neste projeto, se possa através dela transmitir a sensação de estranheza e dificuldade em entender os distúrbios alimentares, por parte de quem não está familiarizado com eles.	Para tornar a fonte mais humana, foram suavizados os cantos das letras.

AWARENESS

OBJETO EDITORIAL

ABORDAGEM

A fonte variável concebida para o projeto é o ponto central da campanha de sensibilização sobre a Northern Forest (Inglaterra), não apenas comunicando a mensagem, mas sendo ela própria a mensagem. A ideia principal é tornar visíveis as consequências da interferência humana na floresta, através da interação com o próprio tema da campanha.

TRABALHO	METÁFORA	FORMAS
36. Climate Crisis (Coull, 2021).	Apesar das fontes variáveis geralmente mudarem uniformemente, esta decaí de forma imprevisível e, portanto, menos repetitiva. Tal é uma analogia à mudança climática, uma crise iminente, que se desenrola gradualmente; quando as suas consequências se tornam evidentes, já é tarde demais para agir. Reflexões: Esta abordagem pode ser utilizada para representar os distúrbios alimentares, uma vez que estes podem ser desencadeados de maneiras imprevisíveis e diversas, embora apresentem características comuns que permitem o diagnóstico.	Reflexões: Na versão mais pesada da fonte, os olhos e as lacunas das letras aparecem quase fechados, e essa mesma abordagem pode ser utilizada para representar a sensação de pressão e tensão que a compulsão alimentar traz, bem como a dificuldade em respirar. No entanto, é importante ressaltar que não se deve estereotipar, já que nem todas as pessoas com o transtorno apresentam excesso de peso, sendo necessária uma revisão desta ideia. Já na versão mais leve da fonte, pode ser representada a deterioração do corpo, que é mais evidente na anorexia nervosa.
 37. Redaction (Kaphar & Betts, 2020).	Uma fonte inspirada na deterioração encontrada em documentos jurídicos deu origem a variações degradantes que não só se tornaram uma incrível ferramenta narrativa, mas também adicionaram uma qualidade emocional. Reflexões: Da mesma forma, nos transtornos alimentares, ocorre uma deterioração física e cerebral que se inicia quando o corpo é nutrido de maneira inadequada. Essa deterioração poderá ser observada nas formas das letras, como no caso da fonte “Redaction”.	
38. Bumpy (Caciotti, 2021).	A fonte de código aberto Google Source Sans Pro foi configurada para substituir automaticamente os pronomes “ele” e “ela” por um glifo de gênero neutro. Essa opção pode ser ajustada para mudar automaticamente ou não, conforme as preferências do utilizador. Reflexões: Através da programação, as letras que formam a palavra “comer” (ou outra palavra relevante) podem ser deformadas para representar o ruído constante experienciado por pessoas com transtornos alimentares.	Para evitar estereótipos de género na tipografia, as formas e *glifos* foram desenhados combinando características de ambos os géneros. Este processo foi realizado com o objetivo de evitar associações subconscientes e padrões sociais que frequentemente levam à atribuição de certas características a um género específico, como a ausência de serifas e um peso acentuado em fontes masculinas, e letras manuscritas, ornamentais, leves e curvas suaves em fontes femininas. Reflexões: É importante notar que os distúrbios alimentares também afetam pessoas de ambos os géneros, portanto, evitar estereótipos é essencial para representar com precisão esta condição de saúde mental.

AWARENESS	OBJETO EDITORIAL	ABORDAGEM
	Esta fonte é atualmente utilizada pelo Helsingin Sanomat, o maior jornal dos países nórdicos, que cobre as mudanças climáticas desde a década de 1970. É uma ferramenta eficaz para chamar a atenção para o problema das mudanças climáticas e para promover impacto nesse sentido.	

TRABALHO	METÁFORA	FORMAS

39. Hinault (Fletcher, 2018).

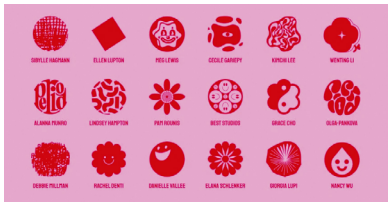
40. Epicene (Sowersby, 2021).

As serifas foram selecionadas porque não estão fortemente associadas a nenhum género específico, sendo percebidas como adequadas para diversos propósitos e públicos.

41. Happy Fat Font (Fung, 2022).

Desenvolveu um manifesto através de um tipo de letra para apelar a uma postura positiva relativamente ao nosso corpo.

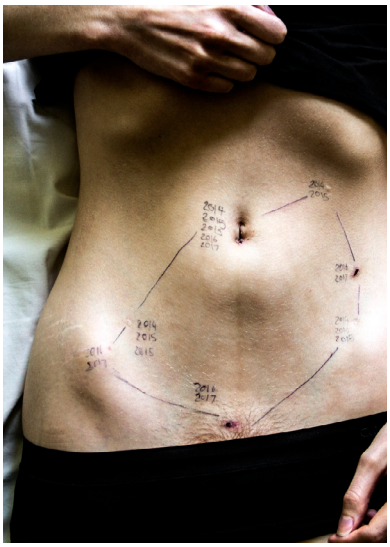
Reflexões: Foca-se nas formas do corpo humano.



42. Periods for Periods (Rethink, 2021).

Este tipo de letra é um conjunto de formas levemente circulares e divertidas que são "pontos finais", uma brincadeira com a palavra americana "periods".

AWARENESS	OBJETO EDITORIAL	ABORDAGEM
		Em algumas situações, é necessário ter conhecimento prévio em um campo específico para identificar e estabelecer comparações, tal como acontece com as formas relacionadas às bicicletas.
Estudos mostram que fazemos julgamentos subconscientes sobre a masculinidade ou feminilidade de uma fonte com base em associações culturais. A abordagem epicena, que não possui distinção de género ou incorpora características de ambos os géneros, é usada para evitar essa tendência de classificar fontes neutras ou funcionais como masculinas e fontes ornamentadas ou decorativas como femininas.		
		Para se conectar melhor com um tema, o designer tende a criar tipos baseados na sua experiência. Neste caso, uma fonte arredondada, alegre e divertida, que reflete a realidade do aumento de peso durante o primeiro confinamento da pandemia de Covid-19. Ela apresenta rostos sorridentes que preenchem as lacunas das letras, com o objetivo de animar as pessoas. Esta abordagem visa encorajar a não ver o aumento de peso como algo negativo e ajuda a desviar a atenção da tristeza provocada pela pandemia.
		A Rethink Communications acredita que a natureza viral de um tipo de letra oferece a maneira mais eficaz de espalhar uma mensagem.

TRABALHO	METÁFORA	FORMAS
43. Remix Stencil (Zheng, 2022).		As formas da fonte foram concebidas para evocar emoções complexas relacionadas ao COVID-19, em que as contraformas são cortadas e o espaço negativo ultrapassa as formas positivas. Reflexões: Esta abordagem também pode ser aplicada para representar a natureza desconectada e inquietante dos distúrbios alimentares, utilizando formas cortadas e distorcidas.
44. Green-fingered (Sing, 2022).		Green-fingered é uma sans-serif convencional que evoca a estética de uma planta de casa podada de forma correta, essencial para o crescimento saudável de uma planta. Esta foi a inspiração que deu origem a outras três fontes: Aureum, uma fonte tradicional serifada inspirada nas formas da planta de interior pathos, que qualquer um pode cultivar apenas com água; Sagauro, uma fonte pensada para aqueles que não conseguem manter uma planta de casa viva, cujas formas imitam os espinhos dos catos que absorvem água, sendo a opção ideal para pessoas que tendem a esquecer-se de regar as suas plantas; e ainda Orkyd, uma fonte inspirada nas orquídeas, criando um tipo de letra ousado e caprichoso.
 45. Campanha: This Is Endometriosis (Wileman, 2019).		

AWARENESS	OBJETO EDITORIAL	ABORDAGEM
		Ao observar as plantas de sua casa, a designer percebeu que sabia muito pouco sobre a história delas, como a causa de sua popularidade e se já existia algum tipo de letra inspirado nelas ou alguma conexão que as plantas domésticas pudessem ter com a tipografia ou o mundo digital em que vivemos atualmente. Reflexões: Tal como a designer, o projeto poderá ter como ponto de partida as primeiras questões relacionadas com o tema.
As imagens documentam a dura realidade da endometriose, uma doença frequentemente ignorada, e mostram como as cirurgias não são acessíveis a todos. A série fotográfica procura apoiar e validar as experiências das mulheres que sofrem com a doença, oferecendo uma representação honesta e brutal da sua realidade. Reflexões: É preocupante que uma doença que afeta uma em cada dez mulheres receba tão pouca cobertura nos media, o que infelizmente é o caso de outras condições de saúde, como os TA.		Amplificar as vozes de pessoas sub-representadas nos meios de comunicação é essencial, especialmente quando se trata da realidade da endometriose, uma condição que envolve cirurgias frequentes e dor constante. É fundamental chamar a atenção para as diretrizes governamentais e para o tratamento da doença, que ainda são inadequadas na maioria dos países. Reflexões: O mesmo princípio pode ser aplicado aos TA, utilizando fotografias de pessoas antes, durante e após a recuperação para ilustrar as suas consequências. Ao mostrar a realidade dos transtornos, é possível destacar a importância da prevenção e sensibilização, uma vez que estas condições podem ter um impacto extremamente negativo na saúde do indivíduo, mesmo após a recuperação.

TRABALHO METÁFORA FORMAS

46. My wife's fight with breast cancer (Merendino, 2013).

47. 56 Black Men: "I am not my stereotype" (Williams, 2019).

48. IIt's All In My Head (Yvonne, 2018).

AWARENESS	OBJETO EDITORIAL	ABORDAGEM
O fotógrafo documentou de forma honesta a jornada da sua esposa na luta contra o cancro da mama em estágio IV, partilhando-a para humanizar o rosto do cancro, demonstrando as lutas e emoções diárias daqueles que enfrentam a doença, e aumentar o conhecimento, empatia, compreensão e preocupação em torno do tema. Em última análise, as fotos são um lembrete emocionante de como a vida quotidiana é difícil para aqueles que lutam contra o cancro, com a tristeza, a frustração, a solidão e o medo que experienciam.		
A campanha fotográfica tem como objetivo desafiar os estereótipos associados aos homens negros nos meios de comunicação, que os retratam como preguiçosos e perigosos. O curador e fotógrafo Cephas Williams notou que os homens negros raramente são destacados ou ouvidos nos meios de comunicação, exceto quando estão envolvidos em crimes ou violência, o que o motivou a mudar a narrativa e a destacar homens negros bem-sucedidos e as suas histórias. Além disso, a campanha brinca com a imagem cliché de um homem negro com um capuz para mostrar a pluralidade da identidade masculina negra.		O projeto questiona como o simples uso de um capuz pode influenciar a nossa perceção de uma pessoa e demonstra como a divulgação de personalidades conhecidas pelos media pode ajudar a dar legitimidade a uma causa, utilizando celebridades como jogadores de futebol e escritores. Reflexões: Esta estratégia também pode ser aplicada para aumentar a sensibilização para os distúrbios alimentares em Portugal, uma vez que várias personalidades famosas no país
As pungentes montagens fotográficas refletem sobre a complexidade do trauma, memória, dor e perda em sobreviventes de terrorismo e conflitos violentos na Nigéria, visando melhorar a saúde mental desses indivíduos. O projeto oferece uma abordagem fotográfica que utiliza retratos sobrepostos em camadas, mostrando tanto os sobreviventes quanto as atividades que estes desenvolvem para recuperar, permitindo aos espetadores entrar nas suas mentes. A iniciativa visa proporcionar acesso a apoio psicossocial aos sobreviventes, frequentemente negligenciados após um ataque violento.		

3.2. QUESTIONÁRIO

Antes de iniciar a execução do projeto, procedeu-se à elaboração de um questionário online que visou avaliar o conhecimento da sociedade portuguesa sobre os distúrbios alimentares (Apêndices 1 e 2). O objetivo foi avaliar a viabilidade do projeto e orientá-lo com base no conhecimento do público. Nesta secção, será apresentada uma descrição de todo o procedimento relacionado com a elaboração, divulgação, resultados obtidos e decisões tomadas a partir do questionário.

3.2.1. PROCEDIMENTO

Para a elaboração do questionário presente nos anexos, começou-se por refletir sobre os objetivos e expetativas relativamente aos resultados esperados. Durante o processo de recuperação da anorexia nervosa, do autor principal e pesquisador deste projeto, houve a oportunidade não apenas de interagir com indivíduos que enfrentavam situações semelhantes, mas também de testemunhar o sofrimento daqueles ao seu redor, especialmente familiares e amigos.

Percebeu-se também que ainda existe uma considerável falta de desinformação sobre este tema. Muitas pessoas presumem, erroneamente, que a solução para casos em que um indivíduo está visivelmente abaixo ou acima do peso está unicamente relacionada com a alimentação e/ou a atividade física, desconsiderando assim a componente psicológica destas condições.

Assim, ao refletir sobre a própria experiência e ao considerar a vivência de outras pessoas, tornou-se evidente que a principal necessidade seria a sensibilização. Dado o estigma e os diversos fatores que contribuem para desencadear tais distúrbios, muitos casos poderiam ser evitados se a sociedade estivesse consciente das suas implicações. Contudo, como veremos, de modo a o confirmar, incluíram-se questões no questionário com o objetivo de compreender se o público considerava mais prioritária a criação de um projeto para auxiliar na recuperação dos indivíduos com distúrbios alimentares, ou se, pelo contrário, consideravam prioritário aumentar o nível de literacia na sociedade para prevenir estes distúrbios e oferecer apoio aos indivíduos que os enfrentam.

Com base nessas premissas, deu-se início à elaboração do questionário, apresentado nos anexos. O processo começou pela sua estruturação, estabelecendo que o mesmo deveria começar por contextualizar o projeto e, através de perguntas fechadas, avaliar o nível de familiaridade e proximidade dos participantes com o tópico.

Posteriormente, procedeu-se à avaliação do conhecimento atual das pessoas sobre os distúrbios alimentares. As questões abordaram a familiaridade com ferramentas de apoio a esses distúrbios, a perceção do grau de conhecimento e desinformação presentes na população sobre o tema, assim como a importância atribuída aos profissionais de saúde e aos familiares no processo de recuperação. Adicionalmente, questionou-se se consideram mais significativa a consciencialização dos distúrbios alimentares ou, exclusivamente, o apoio direcionado às pessoas na recuperação destes distúrbios.

Após a elaboração e organização de todas as questões que constituem o questionário, e antes de o disponibilizar nas redes sociais, realizaram-se testes de compreensão com o intuito de verificar se a redação e interpretação das perguntas estavam alinhadas com o propósito desejado.

Nesse sentido, solicitou-se a familiares que respondessem oralmente às questões que lhes eram colocadas, correspondendo às questões do questionário desenvolvido até à data. Durante essas interações, foi dada uma especial atenção tanto à comunicação verbal como à não verbal, com o objetivo de avaliar a compreensão das questões ao longo da sessão.

Dúvidas foram esclarecidas com os participantes, de modo a confirmar se a sua interpretação estava alinhada com a interpretação pretendida. Contudo, foram tomadas precauções para garantir que não fossem influenciados a dar ou escolher uma resposta específica, uma vez que o objetivo central do teste era identificar áreas que necessitassem de melhorias no questionário antes da sua disponibilização.

Após a conclusão da sessão de teste ao questionário, constatou-se a necessidade de reformular algumas das questões, bem como a oportunidade de reestruturar determinadas perguntas e adicionar mais opções nas respostas fechadas. Estes ajustes visaram tanto facilitar quanto agilizar a resposta ao questionário, além de assegurar que os participantes obtivessem uma compreensão o mais clara possível das questões.

3.2.2. PARTICIPANTES

Após as alterações necessárias, o questionário desenvolvido na plataforma Google Forms foi partilhado através das redes sociais, nomeadamente no Instagram, no Facebook e no WhatsApp. Este contou com um total de 110 participantes, dos quais um subgrupo de 25 indivíduos já tinha vivenciado ou encontrava-se

a lutar contra um dos três distúrbios alimentares. Este subgrupo permitiu estabelecer relações entre variáveis, uma vez que se presume que esta amostra seja composta por pessoas com uma compreensão mais profunda e detalhada da temática abordada, enquanto os demais grupos podem ser mais superficiais e tendenciosos nas suas respostas.

Além deste subgrupo, a amostra total dos participantes abrangeu familiares e amigos de pessoas que já passaram ou estão a recuperar de um distúrbio, até pessoas que nunca tiveram contacto com nenhum caso.

É relevante destacar uma lacuna na elaboração do questionário, a qual diz respeito à omissão de uma opção que identificaria profissionais das áreas de saúde pertinentes a esses distúrbios, nomeadamente psicólogos, psiquiatras e nutricionistas. De facto, sabe-se que houve profissionais que responderam ao questionário, uma vez que alguns identificaram o seu nome, contudo, a identificação dos mesmos era opcional e, portanto, não permitiu ter uma noção de quantos profissionais participaram no mesmo.

A identificação deste subgrupo poderia ter possibilitado destacar, nas questões de desenvolvimento, as opiniões dos profissionais de saúde, o que teria enfatizado ainda mais a viabilidade do projeto. Ainda assim, o questionário permitiu confirmar as suposições iniciais, evidenciando que a sensibilização da sociedade em relação a essas doenças mentais é, de facto, o prioritário.

3.2.3. ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS — RELEVÂNCIA DO ESTUDO

Na sua maioria, os resultados foram ao encontro das previsões iniciais, proporcionando a confiança necessária para prosseguir com a abordagem de sensibilização. Como resultado, a decisão de criar uma ferramenta exclusivamente destinada à recuperação de pessoas com distúrbios alimentares foi descartada.

Agora, serão destacados alguns dos resultados mais significativos do questionário, recordando que todas as respostas estão disponíveis no apêndice 2. Inicialmente, é relevante mencionar que 95,5% dos participantes perceberam os distúrbios alimentares como um tema negligenciado que precisa de ganhar mais visibilidade (Gráfico 1).

Gráfico 1

Considera a representação dos distúrbios alimentares um tema que passa despercebido e que precisa de ganhar voz?

Sim Não

Tornou-se evidente que a divulgação de informações e a sensibilização sobre os transtornos alimentares são ainda mais cruciais do que o inicialmente previsto. Esta constatação emergiu da observação de que mesmo aqueles que lidaram ou estão a lidar com estes distúrbios não estão cientes das opções de ajuda disponíveis. Portanto, é razoável supor que aqueles não familiarizados com o assunto possuam ter um entendimento ainda mais limitado, possivelmente nulo.

Outro aspeto que destaca a necessidade de conscientização é evidenciado pelas respostas à pergunta: "O que gostaria que fosse mais discutido e compartilhado sobre os transtornos alimentares?" As respostas destacaram a

necessidade de facilitar o acesso a informações que auxiliem na compreensão dos distúrbios alimentares, na identificação de sinais, no apoio, na prevenção e na obtenção de ajuda, enfatizando também a importância de sensibilizar a sociedade sobre o tema.

As respostas à pergunta "Quais os aspetos que, na sua experiência ou opinião, não estão bem resolvidos?" condensaram as diretrizes essenciais, isto é, o briefing do projeto. Assim, tornou-se fundamental garantir que o projeto desenvolvido apresentasse informações de fácil compreensão e, ao mesmo tempo, fosse informativo.

Reconheceu-se também a importância de abordar a inclusão social, evitando limitar esse distúrbio apenas às mulheres, como frequentemente ocorre. Destacar a influência das palavras proferidas, um tema frequentemente abordado ao longo do questionário, especialmente pela amostra de indivíduos que já vivenciaram ou estavam a enfrentar distúrbios alimentares, evidenciando, de facto, que as palavras e atitudes exercem um impacto significativo no desencadeamento dos distúrbios alimentares e evidenciando a falta de conhecimento da sociedade sobre esse tema.

Ainda, foi destacada a necessidade de enfatizar que os distúrbios alimentares são condições psicológicas, contrariando a crença de 58,9% dos participantes que os percecionaram como problemas físicos (gráfico 2). De facto, este foi o resultado mais inquietante e reforça a necessidade urgente de abordar o tema.

Outro resultado surpreendente foi a avaliação da compulsão alimentar como o distúrbio com maior carência de conhecimento na sociedade. Contudo, este resultado enfatiza a necessidade de as características da fonte tipográfica não se associarem à forma corporal, dado que essa resposta justifica o porquê de as pessoas associarem os indícios deste distúrbio a um problema físico em vez de mental. Isto ocorre devido à tendência das pessoas com transtorno da compulsão alimentar de terem excesso de peso. No entanto, é crucial enfatizar novamente que pessoas com peso normal também podem apresentar esse transtorno e não devem, de forma alguma, ser esquecidas.

Com esta necessidade de consciencialização sobre o tema, a amostra demonstrou uma notável disposição para aprofundar o conhecimento, visando contribuir para a prevenção dos transtornos alimentares. De facto, a promoção da prevenção e o aumento da consciencialização da sociedade foram constantemente apontados como meios para diminuir o número

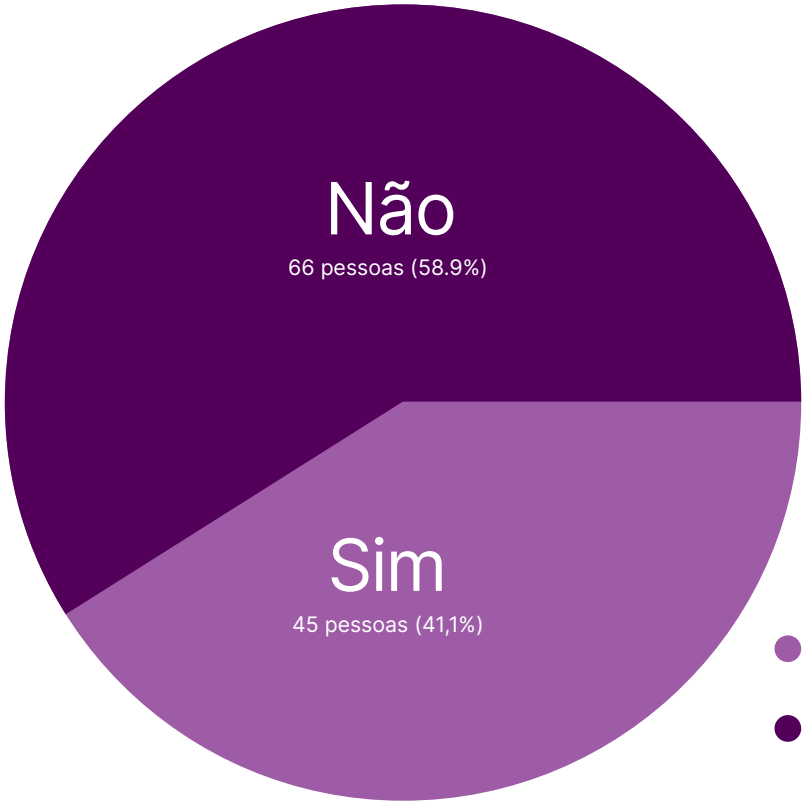


Gráfico 2

Sente que as pessoas consideram os distúrbios alimentares uma doença psicológica?

- Sim, têm conhecimento de que se trata de um problema psicológico.
- Não, acreditam que apenas é necessário comer mais/menos.

de pessoas com distúrbios e sensibilizar aqueles ao redor para atitudes apropriadas.

Neste sentido, ao abordar a consciencialização sobre os distúrbios alimentares, é crucial ter em conta que estas condições podem afetar indivíduos de diversas faixas etárias. Contudo, é durante a adolescência e o início da idade adulta que os distúrbios alimentares frequentemente se manifestam com maior frequência. Por conseguinte, considerou-se relevante direcionar a atenção do projeto para adolescentes e jovens adultos, bem como para os adultos até ao final da meia-idade. Estes últimos justificam-se pelo papel fundamental que os adultos desempenham na educação e no envolvimento com os mais jovens, onde as suas atitudes, palavras e o suporte que podem oferecer desempenham um papel essencial na prevenção dos transtornos alimentares. Deste modo, a escolha da plataforma de media, o Instagram, para a campanha, foi considerada ideal, uma vez que é uma plataforma atual e frequentemente utilizada por estas faixas etárias.

Em suma, o questionário evidenciou uma notável disposição e desejo por parte das pessoas em aprofundar os seus conhecimentos sobre o tema, visando contribuir para a prevenção dos transtornos alimentares. Como expresso anonimamente no questionário e resumindo o sentimento predominante dos resultados obtidos, "é na prevenção e melhoria da literacia da sociedade que será possível diminuir o número de pessoas com distúrbios, assim como alertar os que rodeiam, as atitudes a ter e não ter, comentários que podem afetar...". Desta forma, o questionário permitiu confirmar a viabilidade do projeto e a sua relevância atual.

3.3. IMPLICAÇÕES E PRINCIPAIS RESULTADOS ESPERADOS DA INVESTIGAÇÃO

No âmbito deste subcapítulo, delinearam-se as implicações e principais resultados esperados deste projeto, que teve como propósito principal a divulgação esclarecedora acerca dos distúrbios alimentares. O objetivo era aumentar a consciencialização sobre essas patologias, combatendo, consequentemente, o estigma associado às mesmas e proporcionando apoio aos indivíduos afetados.

Assim, pretendeu-se desenvolver uma fonte digital conceptual, para uso em exibição e com eixos variáveis para estabelecer paralelismos para com os três principais distúrbios alimentares, evitando representações estereotipadas. A abordagem procurou sensibilizar e simplificar a compreensão do tema. A intersecção entre as áreas da saúde e do design gráfico visou conceber um projeto inovador e envolvente, capaz de despertar o interesse do público e, em última análise, causar impacto social. A conceção e divulgação de artefactos de comunicação digital visaram apoiar tanto os doentes como os seus amigos e familiares, através da consciencialização, estes últimos muitas vezes negligenciados, embora também enfrentem dificuldades decorrentes destes transtornos.

No entanto, perante a falta de conhecimento da sociedade acerca dos distúrbios alimentares, interpretar as formas do tipo de letra e estabelecer paralelismos com as características que representam esses transtornos seria um desafio. Para ultrapassar essa dificuldade, o projeto incorporou a fotografia para facilitar a compreensão das analogias, estabelecendo paralelismos com o tipo de letra, e recorreu a textos informativos. Ainda assim, esperou-se que houvesse uma receção aceitável pela maior parte do público, contudo previu-se que houvesse algum mal-entendido ou má interpretação por parte de um pequeno grupo. Tendo isto em conta, foi feito um es-

> força na comunicação textual explícita, bem como nas composições textuais e abordagem fotográfica, para que a aparência do tipo de letra, o tema retratado e o projeto em geral não fossem percebidos como estereotipados.

Materialmente, esperou-se realizar uma campanha online criativa, intrigante, informativa e, sobretudo, memorável. Esta iniciativa incluiu *posts* interativos, ou seja, animações baseadas na variabilidade da fonte, com o propósito de facilitar a sua compreensão e, consequentemente, a compreensão dos distúrbios alimentares; e *posts* estáticos, com uma forte componente conceptual, mas acessível, que apresentaram a fonte ao mesmo tempo que divulgaram informações sobre os distúrbios alimentares.

> A ambição foi que a campanha funcionasse de maneira semelhante a um jogo, estimulando o envolvimento ativo ao desafiar o público a aprender sobre os distúrbios alimentares por meio de uma fonte tipográfica, sendo esta concebida para ser facilmente compreendida. Além disso, a natureza lúdica do projeto visou promover a retenção de conhecimento e a disseminação das informações adquiridas.

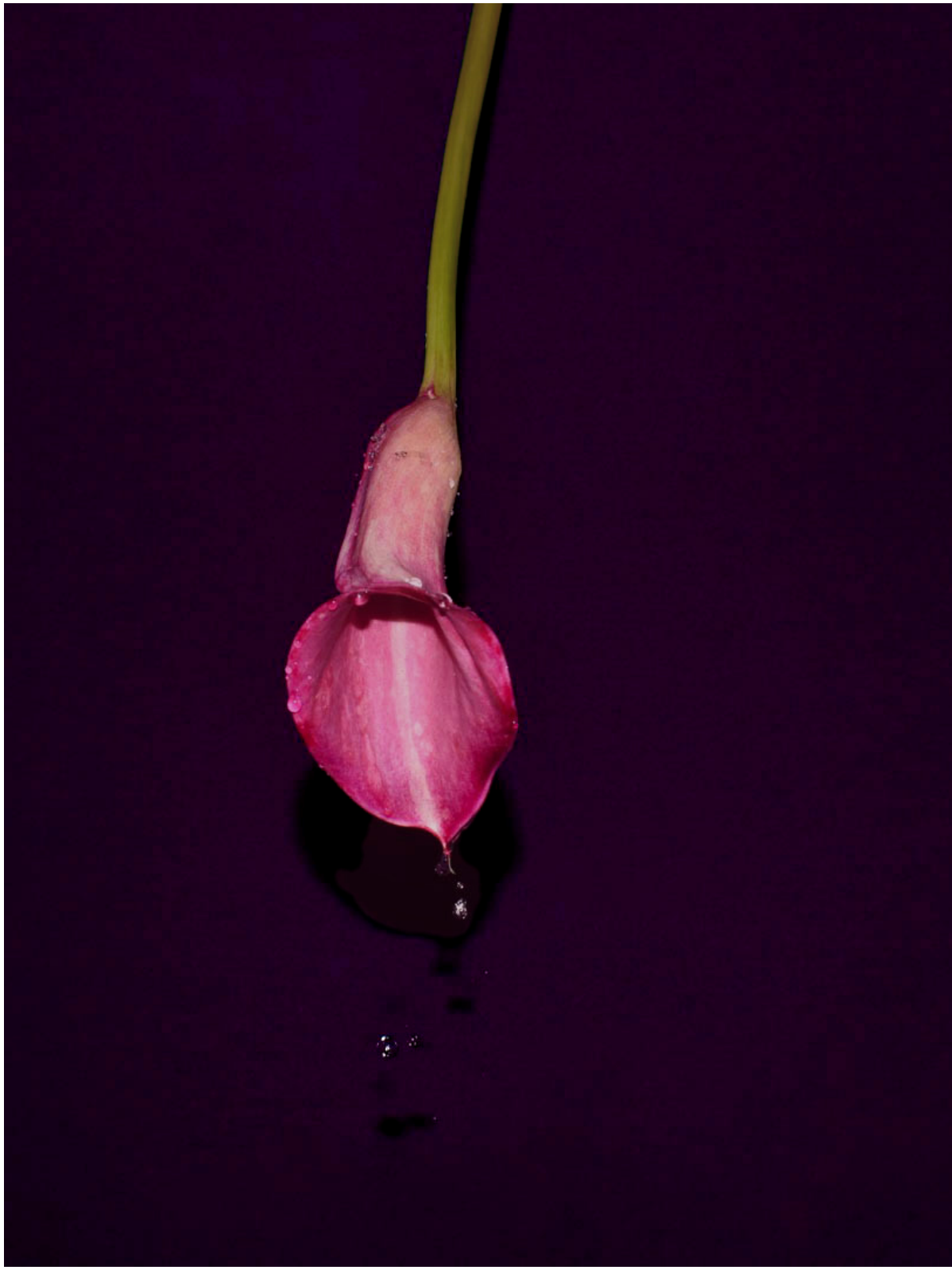
Além da campanha online, pretendeu-se desenvolver um espécimen tipográfico e uma brochura científica, onde também se idealizou incorporar o tipo de letra, este último sendo um elemento exclusivamente direcionado para a área da saúde mental, em vez de essencialmente uma peça de design ao serviço da saúde. Contudo, a concretização desta brochura dependeu da colaboração de profissionais de saúde, uma vez que o objetivo era incorporar as suas opiniões sobre o projeto. Previam-se alguns constrangimentos, mas estes valeram a pena tendo em conta a importância da contribuição valiosa desses especialistas para validar a qualidade e relevância do mesmo.

> Ademais, este trabalho pretendia destacar as potencialidades do design gráfico na área da saúde mental, evidenciando como a adoção de um design à medida pode proporcionar um conforto essencial aos doentes e àqueles que procuram ajuda. Ao contrário da estética muitas vezes fria e insípida associada ao design na área da saúde, esta abordagem visou transmitir sensibilidade e envolvimento emocional (Cribb, & Pullin, 2022; Wikström et al., 2012).

Em suma, esta abordagem não convencional procurou despertar maior interesse pelo tema e, consequentemente, gerar uma ampla divulgação e absorção do conhecimento. A tipografia operou a nível simbólico, contando com um significado metafórico para reforçar a mensagem de inclusão social e saúde mental que representava (Luna, 2018). Assim, o desenho de

uma tipografia digital personalizada como suporte metafórico e meio de comunicação teve como objetivo simplificar não apenas a obtenção de informação e aprendizagem, mas também reduzir as barreiras na comunicação. Este processo visou tornar a obtenção de informação e aprendizagem menos técnica e mais compreensível, quebrando com a tradicionalidade dos projetos na área da saúde mental (Luna, 2018).

49. Fotografia ilustrativa do cruzamento das áreas temáticas da dissertação, autoria da autora.



CONSIDERAÇÕES FINAIS DO CAPÍTULO

O presente capítulo abordou a metodologia de investigação adotada para o desenvolvimento do projeto, seguindo o modelo de design Double Diamond. As fases de descoberta, definição, desenvolvimento e entrega foram detalhadamente exploradas, destacando a abordagem qualitativa, a revisão sistemática da literatura, o estudo temático e metodológico, o questionário online, e a análise dos resultados como componentes fundamentais.

Na revisão da literatura, realizou-se uma análise comparativa com o objetivo de identificar os principais autores na área dos distúrbios alimentares e sintetizar a evidência científica existente. O estudo temático e metodológico permitiu analisar vários projetos tipográficos e fotográficos que contribuíram para a definição do projeto. O questionário online, aplicado a 110 participantes, confirmou a necessidade de sensibilização e do aumento da literacia sobre distúrbios alimentares na sociedade.

Os resultados, com ênfase para o subgrupo de 25 indivíduos que já vivenciaram distúrbios alimentares, revelaram a subvalorização do tema e a escassez de conhecimento, sugerindo a urgência de abordagens preventivas. Assim, a análise evidenciou a relevância da sensibilização e uma disposição por parte da amostra em aprofundar os seus conhecimentos sobre os distúrbios alimentares, confirmando assim a viabilidade do projeto.

A campanha online proposta, envolvendo animações e posts informativos, visa tornar o aprendizado sobre os distúrbios alimentares acessível e memorável. Adicionalmente, a criação de um tipo de espécimen tipográfico pretende servir como uma ferramenta adicional para comunicar e aprender sobre estas

condições. Por último, a conceção de uma brochura científica que integra as perspetivas dos profissionais de saúde relativamente ao projeto e ao tema. A intenção é que esta se torne um componente exclusivamente dedicado à área da saúde, em vez de ser uma peça de design ao serviço da saúde.

O projeto tem como objetivo destacar o potencial do design gráfico na saúde mental, adotando uma estética sensível e emocionalmente envolvente. A tipografia personalizada procura facilitar a assimilação e reduzir as barreiras de compreensão sobre este tema, proporcionando uma voz àqueles que enfrentam estas dificuldades.

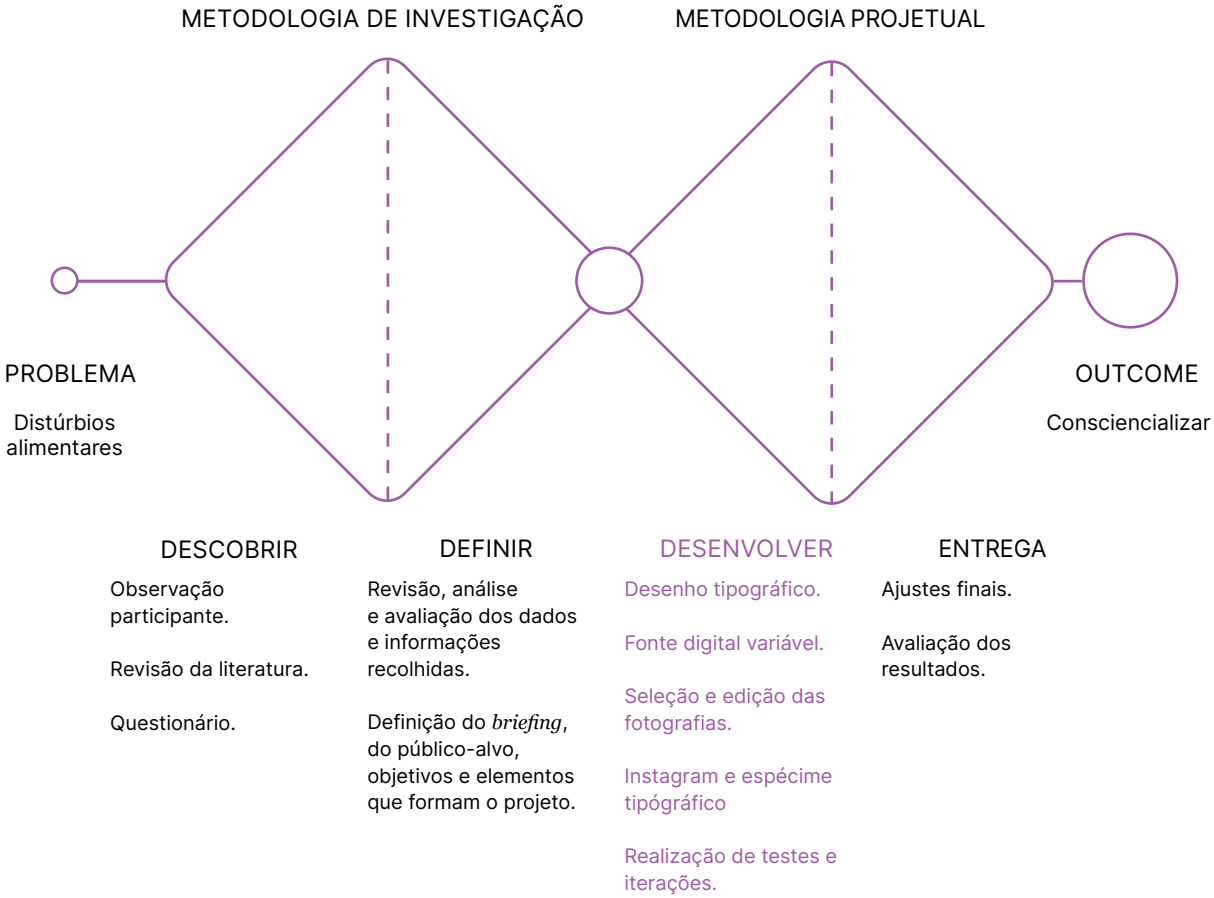
Resumindo, a metodologia adotada, a revisão de literatura, o questionário online e os resultados obtidos apoiam a relevância e viabilidade do projeto, destacando a necessidade de maior sensibilização e literacia na sociedade sobre distúrbios alimentares.

Proje

to

4.1. METODOLOGIA PROJETUAL

Concluída a fase de investigação e confirmada a possibilidade de que a criação de um tipo de letra poderia aumentar a sensibilização para os distúrbios alimentares, avançámos para a fase de desenvolvimento do projeto propriamente dito (diagrama 4).



Diagr. 4. Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

Neste sentido, com o intuito de visualizar e resumir todas as etapas realizadas durante a parte empírica do projeto, foi elaborado o diagrama 5 que auxiliou na organização e calendarização de todas essas fases.

Diagr. 5. Diagrama das várias fases do processo de investigação. Autoria da autora.

1. TIPO DE LETRA

Desenhos exploratórios.

Desenvolvimento do eixo referente à AN.

Desenvolvimento do eixo referente à BN.

Desenvolvimento do eixo referente ao TCAP.

Ajustes no desenho da fonte.

Variabilidade da fonte.

Kerning.

2. FOTOGRAFIA

Definição da abordagem a adotar.

O moodoard.

Preparação dos elementos a utilizar.

Secção fotográfica.

Edição das fotografias.

3. ESPÉCIME

Definição da abordagem.

Design.

Elaboração dos textos a integrar.

Preparação para impressão e disponibilização digital.

4. BROCHURA

Contacto com profissionais de saúde.

Recolha dos artigos científicos/de opinião.

Elaboração da brochura.

Disponibilização ao público.

CAMPANHA ONLINE

Preparação das publicações (incorporaçao da tipografia com a fotografia; ordem de publicação e cronograma).

Desenvolvimento das animações.

Desenvolvimento das descrições para as publicações.

Elaboração do perfil.

Publicações.

Monotorização das redes sociais.

AVALIAÇÃO

Desenvolvimento do questionário.

Teste à compreensão do questionário e realização dos ajustes necessários.

Envio do questionário aos participantes.

Análise dos resultados.

4.2. PROCESSO DE CRIAÇÃO DO TIPO DE LETRA.

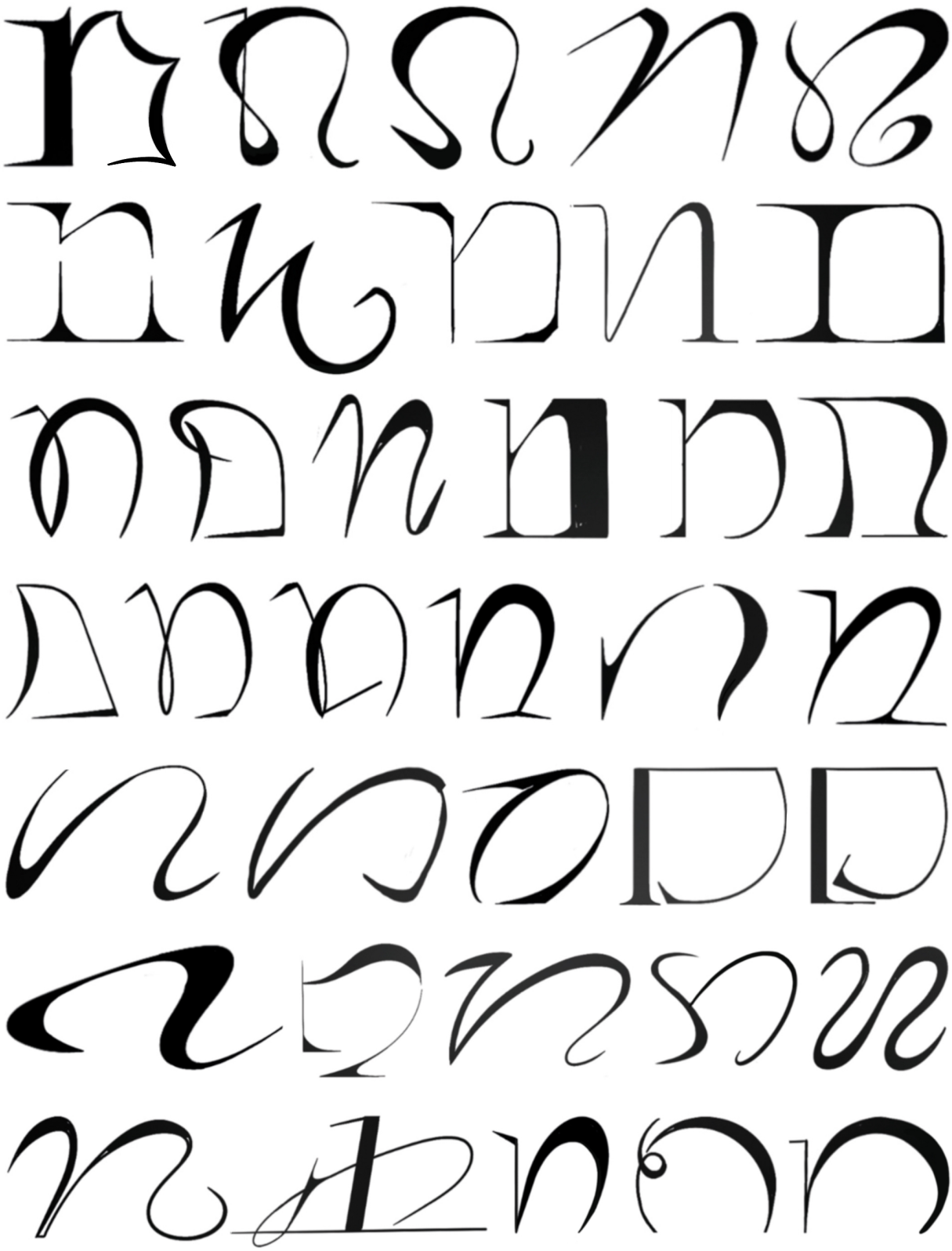
Para uma melhor compreensão de como se chegou aos resultados alcançados, descrever-se agora a metodologia adotada para a produção do tipo de letra.

A fase de desenvolvimento do tipo, começou por uma exploração tipográfica diversificada por meio de desenhos, para concretizar os objetivos teóricos em formas visuais. Uma vez que até à data o distúrbio alimentar onde se apresentava um conhecimento mais aprofundado era o da anorexia nervosa, foi este o eixo escolhido para iniciar a exploração.

Assim, deu-se início ao processo de exploração formal, procurando concretizar as analogias teóricas dos distúrbios alimentares abordados em formas concretas, particularmente aquelas inspiradas no estado da arte. A partir do desenho do caracter “n”, escolhido por ser um carácter de controlo e, portanto, permitindo definir a altura x, a espessura dos traços e as proporções básicas das caixas baixas, iniciou-se a fase exploratória (Murphy, 2021).

Como ainda não havia certeza sobre quais analogias poderiam ser comunicadas através das formas dos caracteres, as únicas restrições estabelecidas foram: que a fonte deveria ser serifada, dado que, como será explicado mais adiante, era um elemento com o qual se visualizou a possibilidade de traçar várias analogias, uma delas o facto de transmitir uma sensação de que o tipo de letra não possui género. Além disso, o tipo de letra também deveria de ter uma forte presença de formas arredondadas, visando evocar a perceção distorcida do peso ou forma corporal. O resultado é apresentado na figura 50.

50. Esboços inicias do caracter “n”, autoria da autora.



Conforme observado, foi constatado que as letras delineadas exibiam notáveis discrepâncias entre si. Esta diversidade revelou-se benéfica, pois estimulou novas ideias e metáforas para o tipo de letra. Assim, em vez de restringir a escolha a uma única letra, considerou-se que a exploração deveria continuar explorando como os elementos mais promissores dos esboços poderiam ser incorporados nos restantes caracteres. Contudo, esta exploração procurou ser mais sistematizada e menos livre.

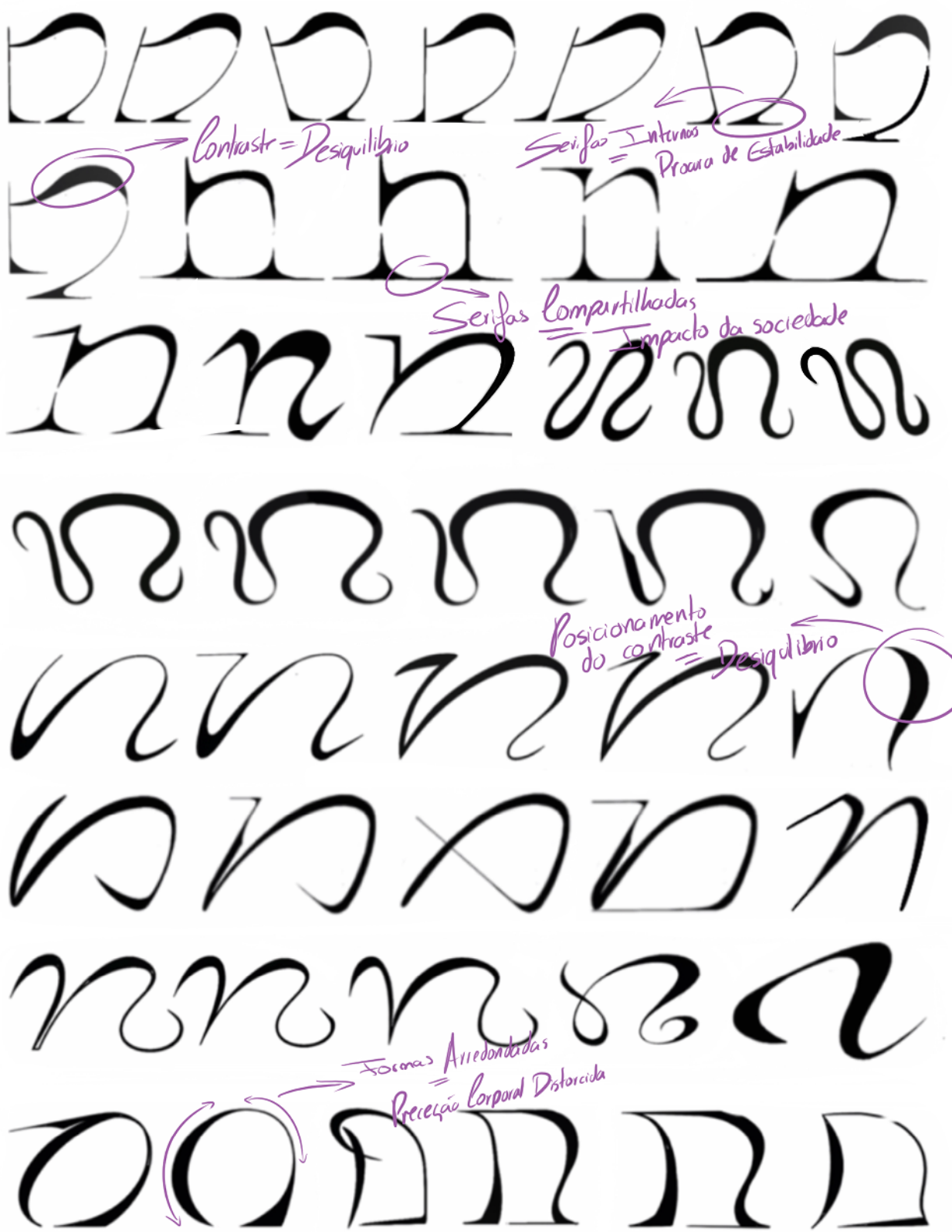
No livro "Symbols, Signs and Letters" de Martin Andersch, como mencionado anteriormente, o foco incide nas variantes caligráficas. As diversas explorações que tiram partido da ferramenta de escrita, seja esta usual ou invulgar, representam um exercício constante de procura projetual, explorando contrastes, ângulos, serifas e outros elementos. Assim, dado que, apesar da diversidade alcançada, os "n" desenhados apresentavam demasiadas discrepâncias (uns eram Scripts, outros serifados, outros Mecânicas, Góticas, etc.), considerou-se que a exploração deveria ser uniformizada segundo os exemplos de Martin Andersch.

A partir dos caracteres "n" da Figura 50, que foram identificados como tendo maior potencial, foram exploradas variantes na estrutura formal tipográfica de cada um, alterando a largura, a altura de x, a inclinação, a proporção interna, as serifas, o contraste, entre outros aspetos, de modo a obter um maior grau de comparação entre os caracteres e decidir quais apresentavam características possíveis de relacionar com os distúrbios alimentares.

Além disso, durante o processo de exploração, deparou-se com uma publicação no Instagram (figura 51) feita por Stephen Nixon, da fundição Arrow Type, sobre a sua palestra acerca da interpretação dos extremos, nomeadamente das serifas pontiagudas/afiadas) (Nixon, 2022). Esta interpretação levou a uma investigação sobre serifas pontiagudas, exercendo uma influência imediata no projeto, como ilustrado na figura 52, corresponde à continuação dos esboços realizados no iPad, agora deliberadamente explorando esse atributo.

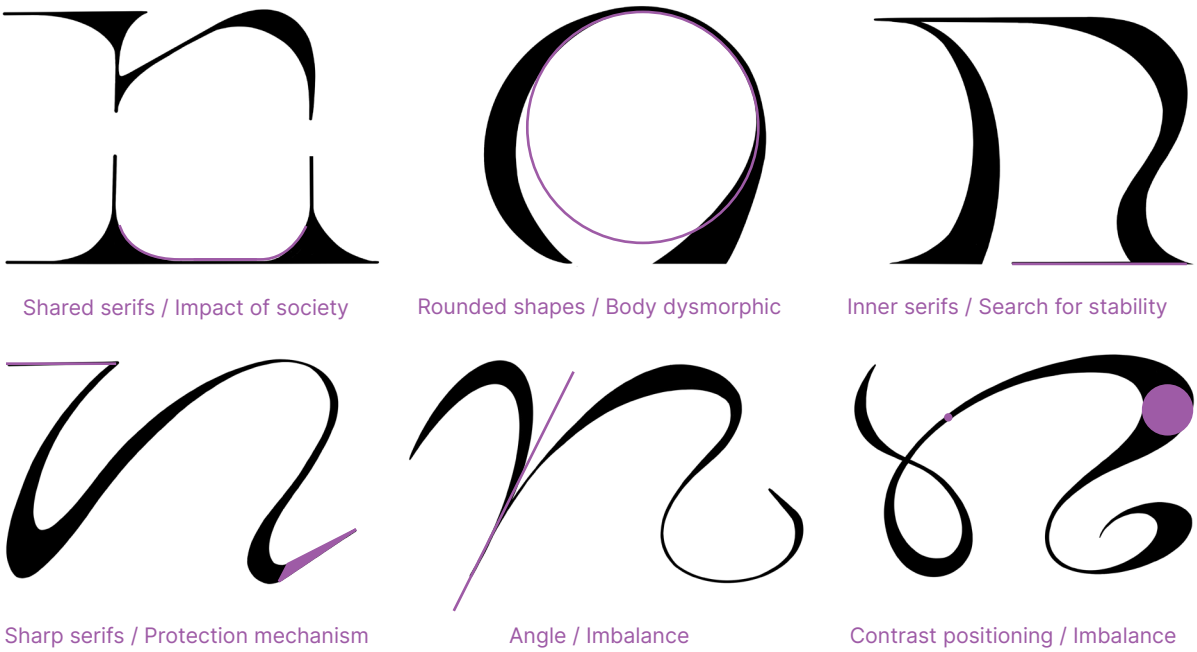
51. Interpretação dos extremos/serifas afiadas (Nixon, 2022).

52. Exploração racional e sistematizada das formas tipográficas, autoria da autora.


Contraste = Desiquilíbrio
Serifas Internas = Procura de Estabilidade
Serifas Compartilhadas = Impacto da sociedade
Posicionamento do contraste = Desiquilíbrio
Formas Arredondadas = Percepção Corporal Distorcida

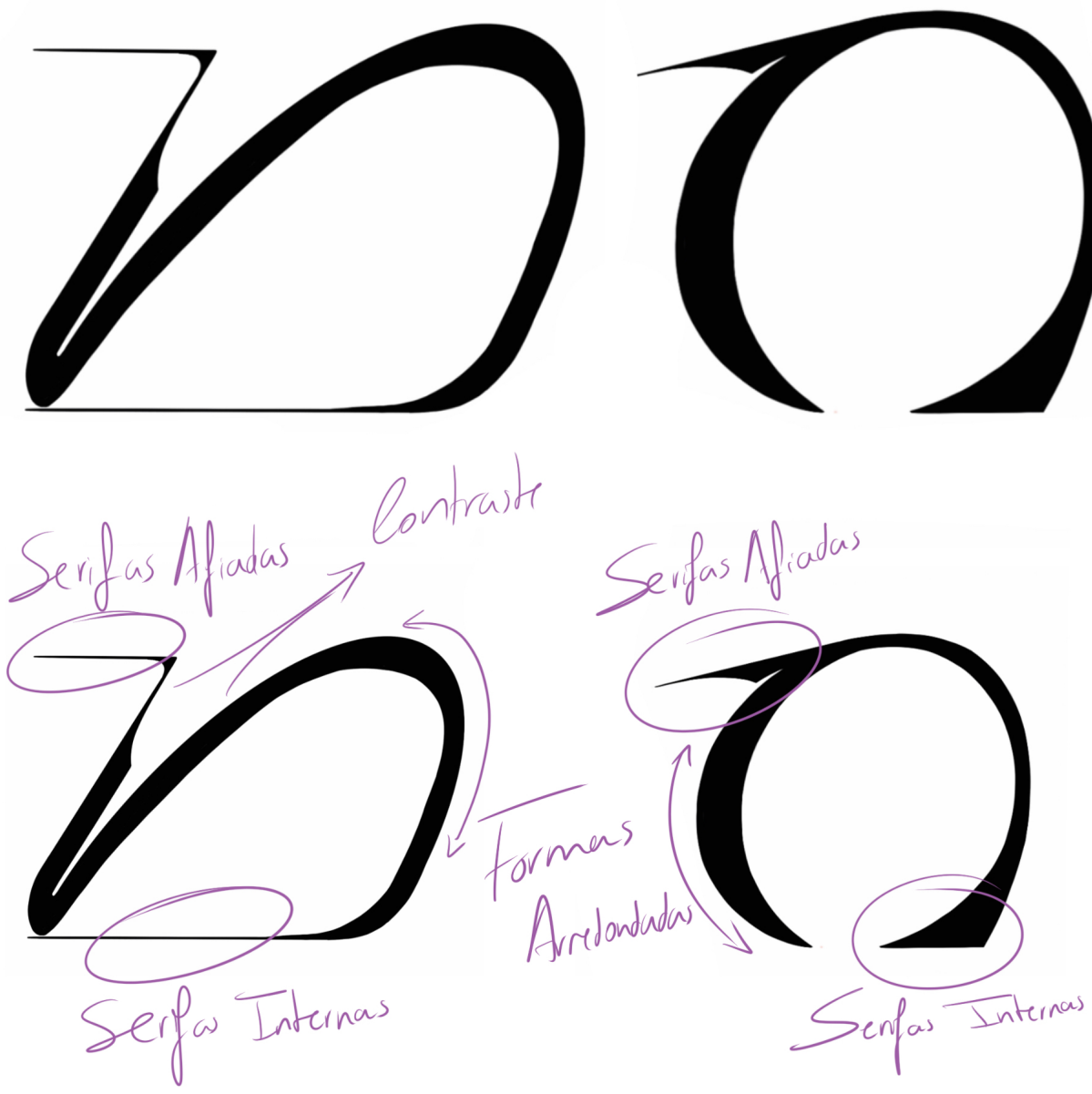
Com base nestes esboços, procedeu-se à seleção daqueles que foram identificados como tendo potencial. Uma seleção que se regeu na racionalização das analogias entre as formas das letras e as características da anorexia nervosa, tendo simultaneamente presente as características comuns aos três distúrbios alimentares, isto é, as características gerais da fonte (figura 53). Algumas destas analogias foram integradas no tipo final, embora a maioria tenha sido incorporada através de outras formas. No entanto, o aspeto crucial foi a realização desta seleção.

Entre todas as opções, sobressaíram-se aquelas representadas na figura 54. A escolha deveu-se ao facto de as suas formas serem as mais alinhadas tanto com o idealizado inicialmente para o projeto como por incorporarem o maior número de analogias, apresentando um equilíbrio adequado entre a conceptualidade e a legibilidade.



53. Racionalização das formas/analogias a transmitir com a fonte, autoria da autora.

54. Esboços selecionados: Serifas afiadas — Mecanismo de proteção. Contraste — Desequilíbrio. Formas Arredondadas — Perceção corporal distorcida. Serias Internas — Procura de estabilidade. Imagem da autoria da autora.



Tendo estas duas opções como ponto de partida, deu-se início ao processo de desenho da palavra "adhesion" no FontLab. Gerry Leonidas adotou esta palavra em 2001 e, assim como as outras palavras-padrão de teste, tem como objetivo facilitar a definição das proporções e características principais da fonte. Isso permite avaliar o ritmo e verificar se a palavra transmite as sensações desejadas (Leonidas, 2013). Esta abordagem facilita ajustes contínuos e testes na fonte sem a necessidade de cada mínima alteração no desenho ter de se propagar por todas as letras do tipo. No entanto, na prática, a maioria dos ajustes foram realizados à posteriormente, o que resultou num aumento do tempo dedicado à realização do tipo de letra.

Nesta primeira versão, figura 55, ao transpor os esboços para a ferramenta FontLab, destaca-se a eliminação das serifas, transformando-a numa fonte sem serifas. Essa escolha foi feita com o intuito de focar nas formas ovais, procurando uma semelhança mais próxima com as formas do corpo humano. Nesta versão, também é evidente a lacuna nos caracteres "e" e "o". Essa decisão procurou incorporar uma característica apreciada nos esboços, funcionando como meio de representação do impacto que a sociedade pode ter no desencadeamento de um transtorno alimentar.

55. 1.ª versão da palavra teste "adhesion", autoria da autora.

A segunda versão, figura 56, também sofreu uma simplificação, nomeadamente, na haste do "n", o que consequentemente afetou o desenho dos restantes caracteres. Esta escolha teve o propósito de melhorar tanto a legibilidade como a harmonização entre os caracteres.

Como era previsível, a uniformidade das palavras em ambas as versões era praticamente inexistente. No entanto, por meio delas, tornou-se possível compreender a escolha mais apropriada para avançar. Este tipo de letra

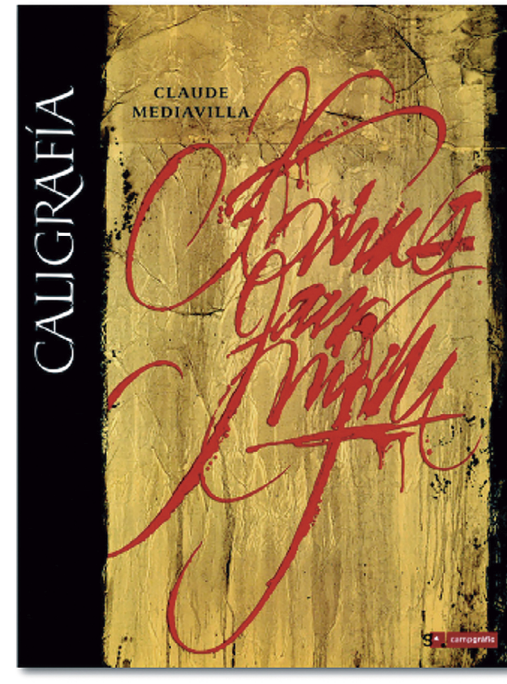
56. 2.ª versão da palavra teste “adhesion”, autoria da autora.

pretendia ser humano. Dado o tema a ser abordado, a ênfase no corpo por parte de quem luta contra um distúrbio alimentar e a empatia necessária para mudar o panorama dos mesmos, não faria sentido adotar outra abordagem. Portanto, ao analisar as palavras, percebeu-se que a segunda versão era mais humanista. Aliás, foi nesse momento que se compreendeu a necessidade de incorporar raízes caligráficas no tipo a desenhar.

Compreendendo o potencial da segunda versão e com o objetivo de criar uma fonte humanista, iniciou-se a procura por estilos caligráficos que pudessem auxiliar nesta missão. Além disso, o uso de raízes caligráficas facilitaria a compreensão de como o contraste, a orientação, as serifas, etc., deveriam comportar-se, contribuindo para a uniformização do tipo e, consequentemente, atribuindo o lado humano à fonte.

Esta pesquisa consolidou-se com o livro "Caligrafía: del signo caligráfico a la pintura abstracta" de Claude Mediavilla (figura 57) (Mediavilla, 2005). Ao folheá-lo, deparou-se com o estilo de escrita uncial, o qual pareceu partilhar mais semelhanças com os caracteres desenhados até à data.

Assim, com o intuito de compreender os movimentos da mão, os ângulos e as variações dos caracteres na escrita uncial, procurou-se aprender a desenhá-la. Para isso, utilizou-se papel, a caneta Pilot Parallel Pen 3.8 e dois tutoriais de Janet Takahashi disponíveis no YouTube, intitulados "A Beginner's Guide to Uncial Calligraphy" (Takahashi, 2017). Os resultados dos tutoriais encontram-se disponíveis nas figuras 58 e 59.



57. Caligrafía: Del Signo Caligrafico A La Pintura Abstracta de Claude Mediavilla, de 1996.

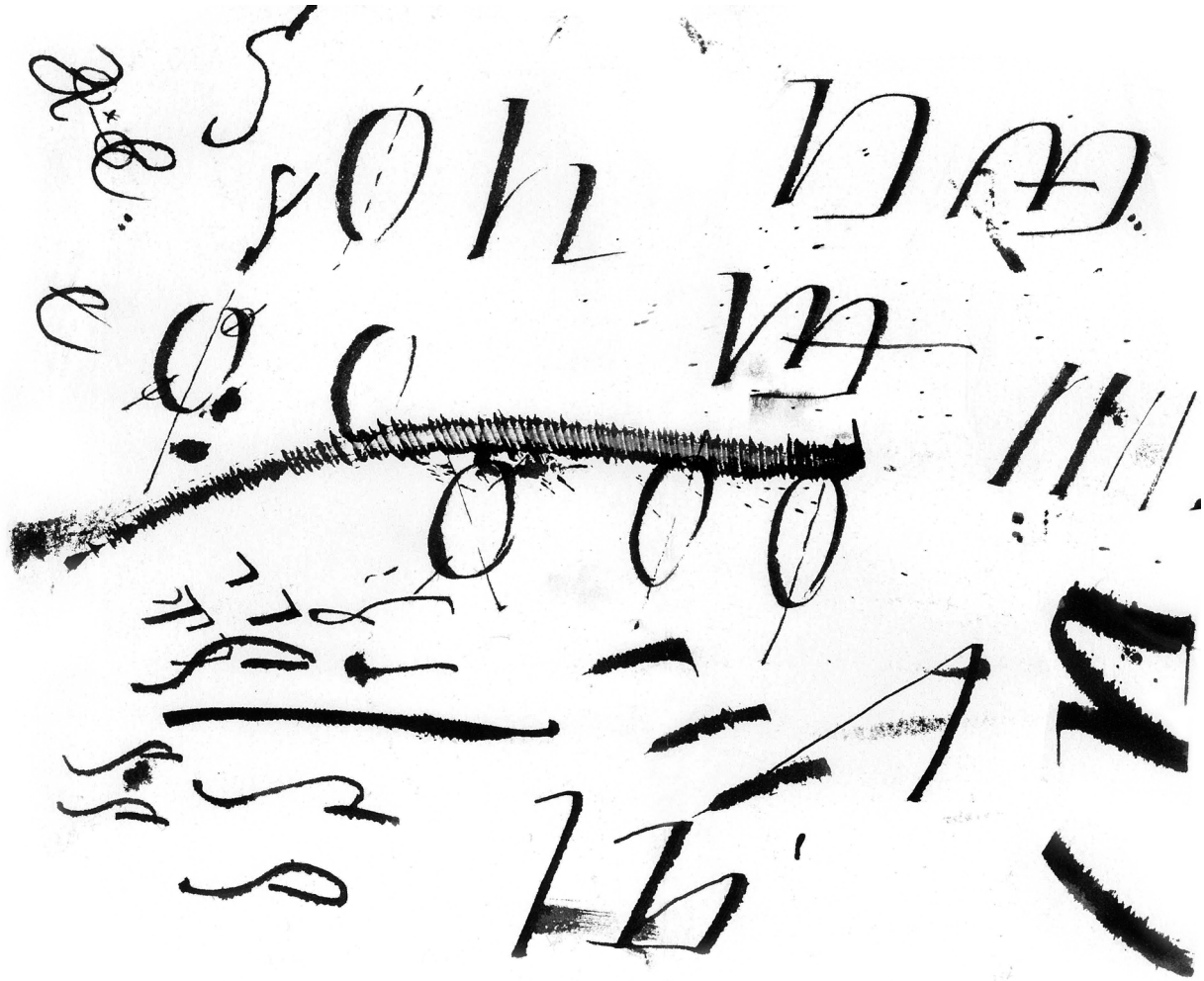
58. Estudo da caligrafia Uncial, a partir dos tutorias do youtube de Janet Takahashi, autoria da autora.

Após compreender o ângulo e o movimento da caneta e do braço, começou-se a explorar os caracteres que constituem a palavra “adhesion” e, de seguida, os restantes, com base no entendimento das formas aprendidas com os tutoriais (figura 60). Foram explorados os movimentos da caneta, os ângulos, a coerência formal e o posicionamento do contraste.

59. Estudo da caligrafia Uncial, a partir dos tutorias do youtube de Janet Takahashi, autoria da autora.

60. Estudo das formas da fonte a desenvolver, baseado nos tutoriais de caligrafia Uncial do YouTube de Janet Takahashi, autoria da autora.

61. Esboços e testes com a Pilot Parallel Pen 3.8, autoria da autora.



Esta exploração caligráfica não só gerou novas ideias formais para a construção dos caracteres, mas também permitiu compreender a posição adequada de elementos específicos, como o peso e as serifas. Como podemos observar nas figuras 62 e 63, a orientação e uniformização dos caracteres melhoraram consideravelmente.

62. 1.ª versão da palavra "adhesion" no Fontlab, autoria da autora.

63. 2.ª versão da palavra "adhesion" no Fontlab, após a exploração caligráfica no papel, autoria da autora.

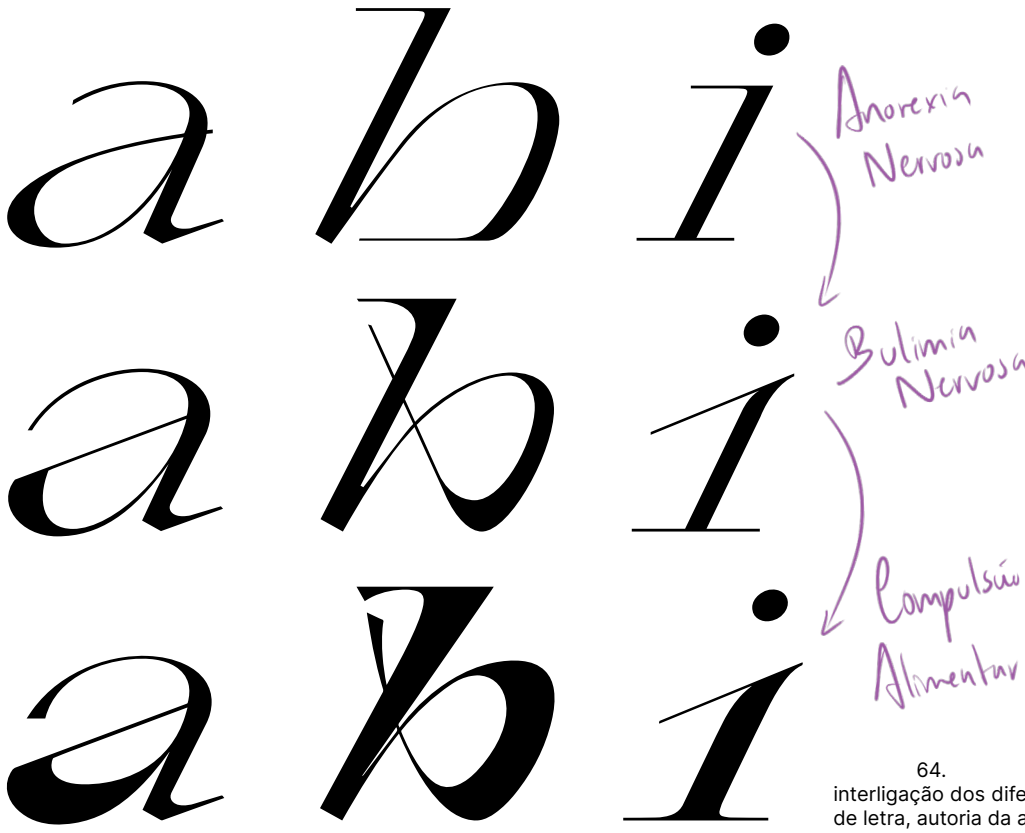
No fundo, esta exploração serviu como um guia fundamental para a construção dos caracteres. Proporcionou discernimento sobre o que poderia resultar ou não funcionar para a fonte, acelerando o processo de produção. Sempre que surgia alguma dúvida durante o processo, retornava-se ao papel para identificar o problema e encontrar a solução, como será destacado ao longo do projeto. Além disso, desta forma, o design tipográfico foi inspirado nos movimentos da mão humana, refletindo em suas formas algumas sensibilidades e detalhes característicos da caligrafia, conferindo à fonte um caráter humanista (Monotype, 2023).

Destaca-se que, embora em menor escala, a semiuncial foi também uma referência fundamental para a construção dos caracteres, uma vez que a Uncial não possui extensores ascendentes nem descendentes. Assim, em alguns casos, os estudos e explorações caligráficas misturam-se e são inspirados simultaneamente por ambos estes estilos caligráficos.

Após a palavra “adhesion”, diante da incerteza sobre como refletir a essência dos outros dois pesos da fonte (bulimia nervosa e compulsão alimentar), a partir do peso base da anorexia nervosa, optou-se por realizar um pequeno teste (figura 64). Embora os resultados tenham sido significativamente diferentes dos finais, este primeiro teste incorporou alguns elementos e ideias que se mantiveram.

> Dado que os comportamentos compensatórios restritivos associados à bulimia vão além da restrição alimentar presente na anorexia nervosa, os traços finos foram prolongados (uma vez que os traços finos do eixo da anorexia nervosa representam metaforicamente a restrição). Alguns elementos curvos foram transformados em retos, no entanto, percebeu-se que tal não faria sentido, uma vez que estes sugeriam rigidez, característica da anorexia nervosa e não dos outros dois pesos.

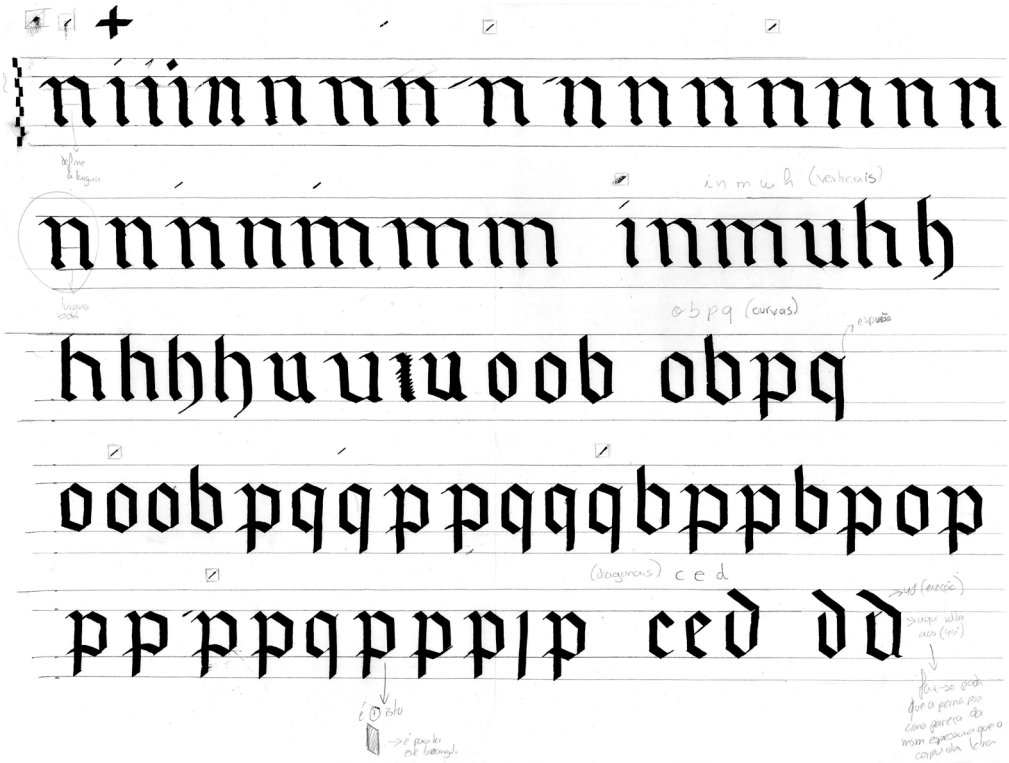
Quanto ao peso bold, representando a compulsão alimentar, o contraste foi intensificado para evocar os episódios de compulsão alimentar, mas, de modo a não criar uma associação direta entre o distúrbio e o peso, como veremos, esta será outra característica excluída.

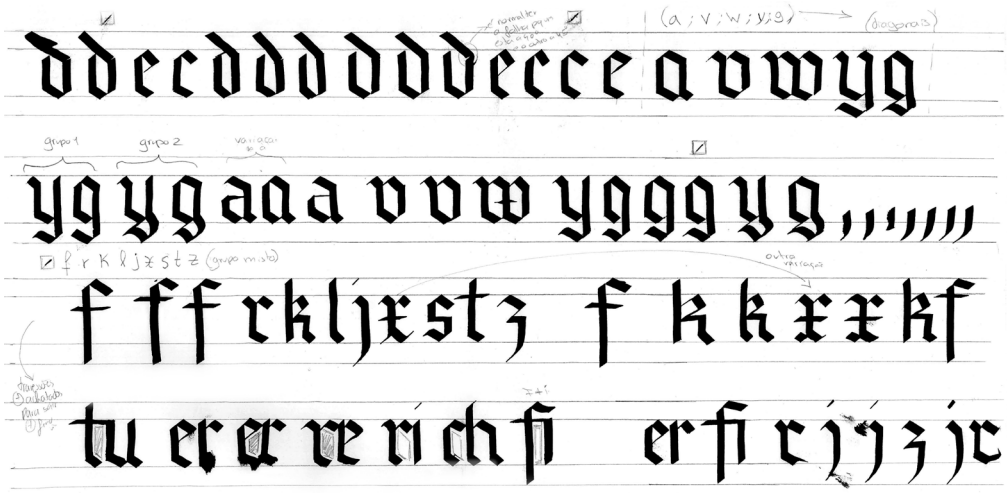


64. Experiência inicial da interligação dos diferentes eixos do tipo de letra, autoria da autora.

Prosseguindo com o desenho dos restantes caracteres da fonte, a ordem de desenvolvimento não foi aleatória, mas sim influenciada por um *workshop* de caligrafia gótica textura quadrada simples de Henrique Valente *alumni* da FBAUP, designer profissional, e calígrafo, no início da disciplina de Design de Tipos, do MDGPE, em fevereiro de 2022. Esse workshop (resultados apresentados nas figuras 65 e 66) demonstrou o processo de desenho da caligrafia gótica, com ênfase nas caixas baixas. O projeto seguiu a mesma ordem do workshop à exceção da palavra teste. Começou com a letra "n" para estabelecer proporções, seguiu-se a palavra "adhesion" e, por fim, exploraram-se os grupos de caracteres de acordo com a sequência do workshop.

65. Workshop de caligrafia gótica com textura quadrada simples. Este workshop inspirou a ordem de criação da fonte desenhada, pois facilita o desenvolvimento do desenho da mesma. Começou-se pelo desenho dq letra "n", dado que esta estabelece todas as proporções de uma fonte. Em seguida, foram desenhados os caracteres verticais (i, n, m, u, h), elementos fundamentais na estrutura da fonte, e a seguir as letras curvas (o, b, p, q) que permitiram estudar a fluidez dos caracteres. Autoria da autora.





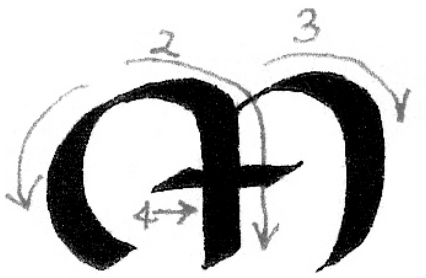
66. Workshop de caligrafia gótica com textura quadrada simples. O penúltimo grupo de caracteres desenhados foi o das diagonais (c, e, d, a, v, w, y, g), permitindo considerar o dinamismo da fonte, seguido pelo grupo misto (f, r, k, l, j, x, s, t, z), , proporcionando uma visão abrangente da evolução da fonte e avaliando as formas desenhadas. Esta ordem sequencial possibilita uma abordagem sistemática e progressiva, assegurando a construção coesa e harmoniosa da fonte. Autoria da autora.

A escolha estratégica de começar com a letra “n” permitiu estabelecer as proporções fundamentais da fonte de maneira eficiente. A seguir, foram abordados os grupos específicos, como os verticais (“i, n, m, u, h”), as letras curvas (“o, b, p, q”), as diagonais (“c, e, d, a, v, w, y, g”) e, por último, o grupo misto (“f, r, k, l, j, x, s, t, z”). Esta ordem, conforme explicado no *workshop*, facilitou a conceção rápida e proporcional da fonte, permitindo a acumulação progressiva de traços e formas essenciais. Contudo, devido à inclusão da palavra teste no processo, o desenho dos restantes caracteres foi facilitado, uma vez que a palavra “adhesion” já abrangia caracteres de todos os grupos.

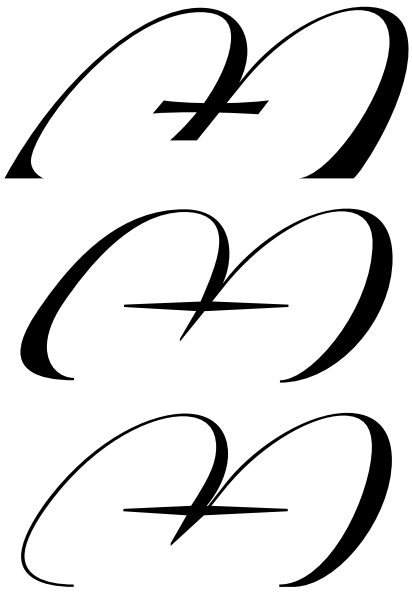
Considerando a quantidade de versões pelas quais a fonte passou, a demonstração da evolução dos caracteres e da fonte será agora realizada, concentrando-se exclusivamente nos aspetos mais relevantes. Ainda assim, a ordem cronológica dos acontecimentos será mantida.

Entre todos os caracteres, o “m” foi o mais apreciado na escrita uncial. Com o intuito de homenagear esta escrita, dada a sua importância como referência para o projeto, explorou-se a inclusão de um “m” claramente inspirado nela, nomeadamente, na sua versão com a barra transversal (figura 67 e 68). No entanto, ao longo da criação dos restantes caracteres, optou-se por simplificá-lo. Ainda assim, considera-se que o resultado, como veremos, referencia a escrita.

As figuras 69 e 70 exibem a primeira versão dos caracteres em caixa baixa e alta, referentes ao eixo da anorexia nervosa. Estes foram impressos e discutidos com o orientador Pedro Amado para identificar as fragilidades dos caracteres e como as solucionar. As constatações, encontram-se rabiscadas nas folhas, sendo que para uma melhor compreensão se irá desatacar algumas das principais considerações.

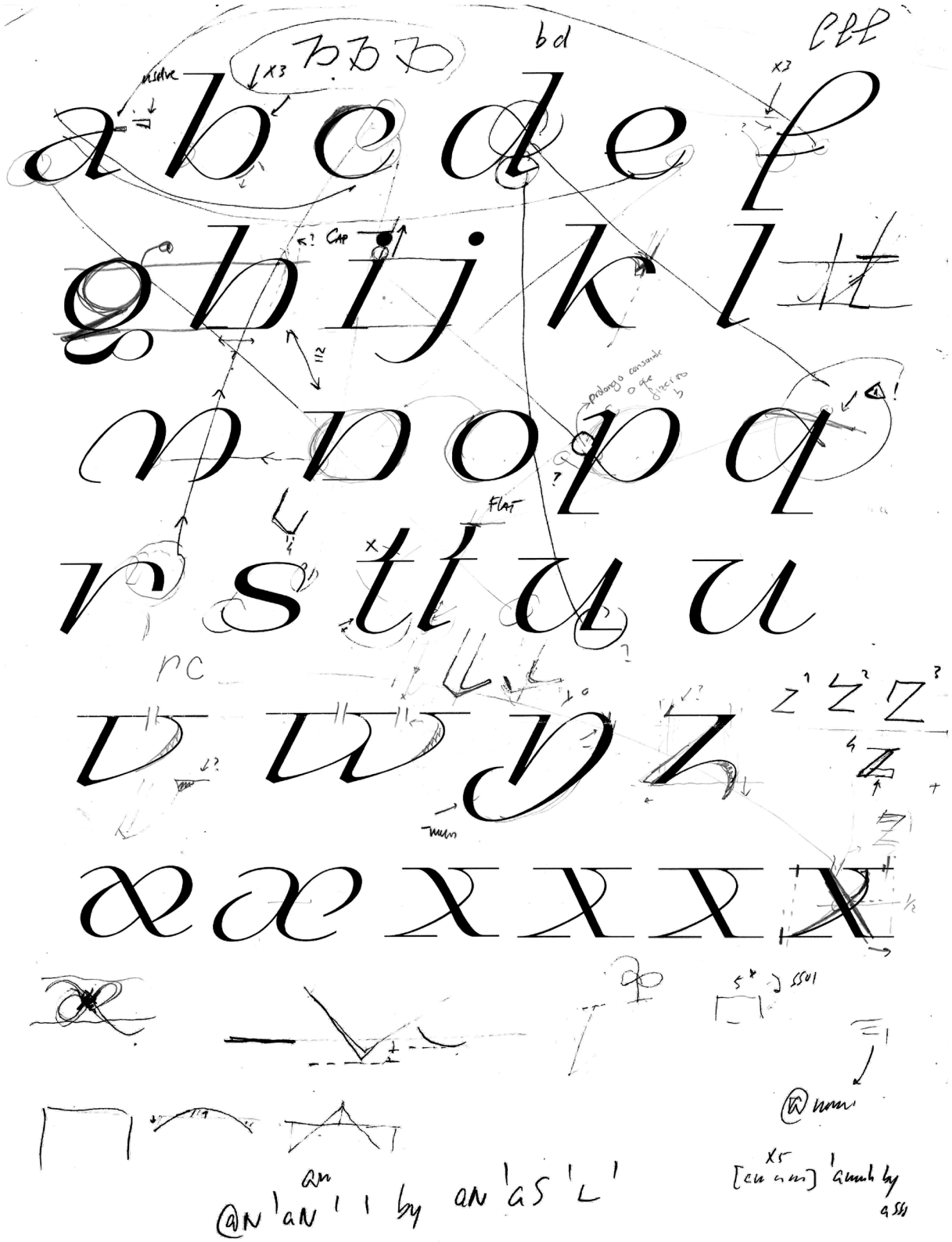


67. “m” com trave da escrita Uncial, autoria da autora.



68. Versões iniciais do “m” no peso relativo à Anorexia Nervosa, autoria da autora.

69. Teste de impressão da primeira versão completa dos caracteres em caixa baixa, referente ao eixo da Anorexia Nervosa, autoria da autora.


a b c d e f
g h i j k l
m n o p q
r s t u u
v w y z
x x x x
bd
CAP
FLAT

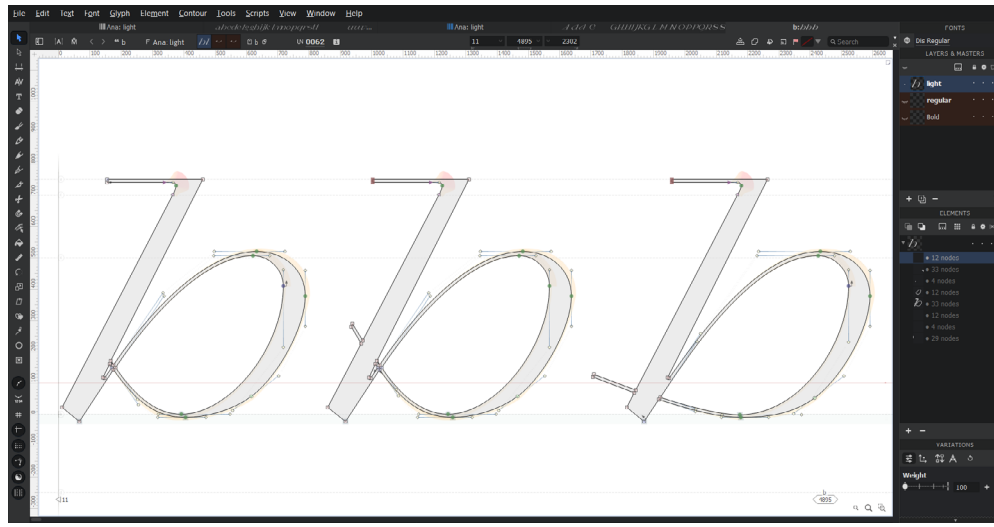
SWELL
CAVETTO

70. Teste de impressão da primeira versão completa dos caracteres em caixa alta, referente ao eixo da Anorexia Nervosa, autoria da autora.

Ao observar as letras “b”, “d”, “p” e “q”, podemos notar que, nesta etapa, os caracteres ainda não exibiam a devida uniformidade em relação aos seus semelhantes, como acontece com essas letras. Por isso, decidiu-se criar mais duas variações do caráter “b” (figura 71) e, a partir desse ponto, escolher a opção mais equilibrada, visando a uniformização dos quatro caracteres e a coerência do tipo.

Na verdade, a opção intermediária foi a escolhida, marcando o momento em que se optou por prolongar o ombro dos caracteres, cruzando-os com as hastes das letras. Esta escolha permitiu estabelecer uma ligação mais evidente entre este e os restantes eixos do tipo.

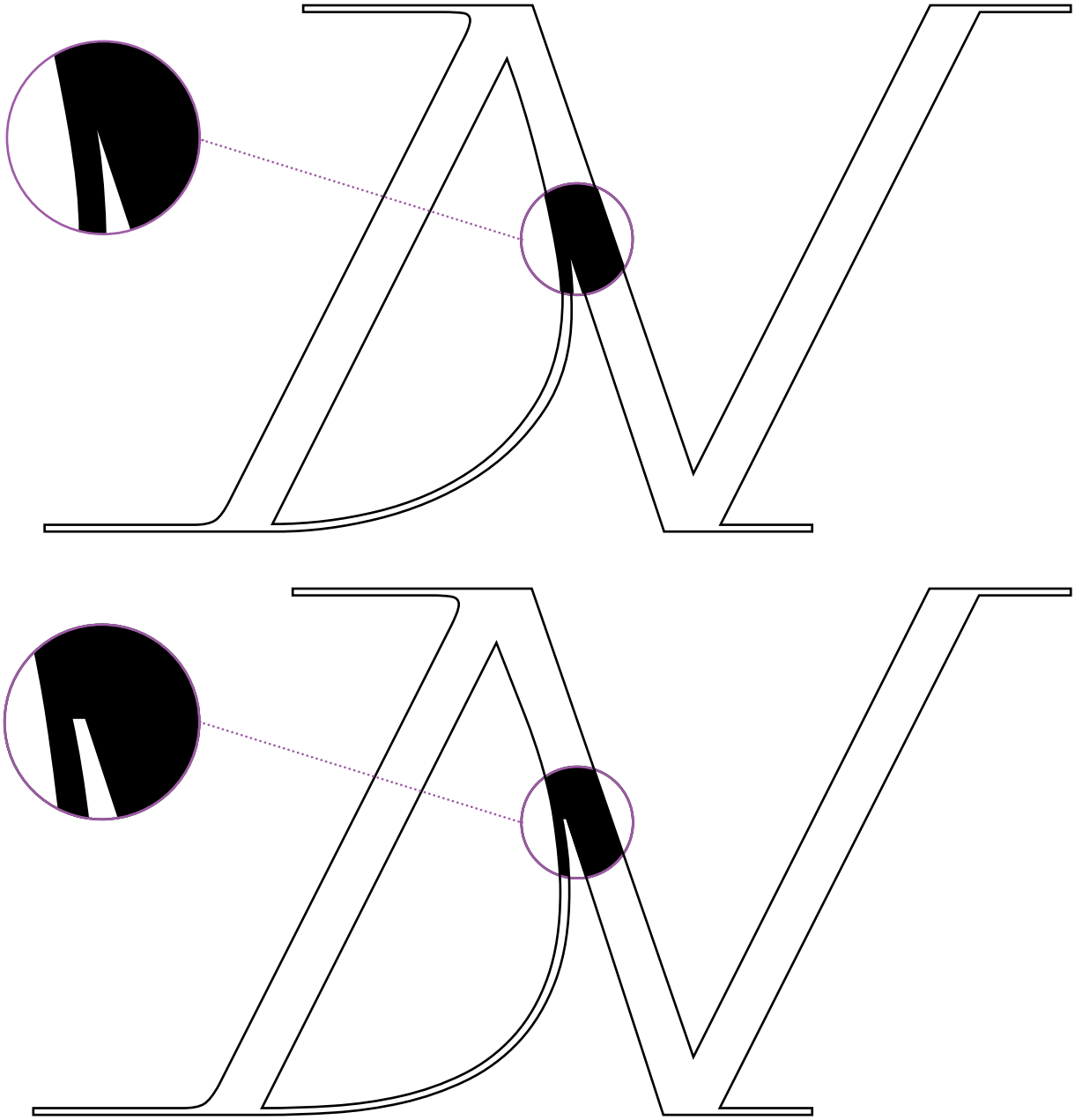
Outras alterações mais específicas passaram por encurtar a orelha do “r”, reduzir o corpo do “h” e do “n”, de modo a equiparar o espaço em branco ao “b”. O “g”, além de estar sem a orelha, exibia proporções incorretas, assim como o “f”. Observou-se que o “X”, derivado do “N” e do “M”, poderia ser uma letra marcante; no entanto, ainda apresentava um grande desequilíbrio. O “B”, o “P” e o “R” não se integravam bem na fonte.



71. Experiências formais com o “b”, procura de uniformização visual, autoria da autora.

Também foi nesta altura que se decidiu optar sempre pela segunda opção (figura 72), adicionando uma compensação ótica às juntas. Assim como essas, diversas outras fragilidades foram identificadas no tipo, conforme seria de esperar numa fase mais inicial. Além disso, uma parte significativa das alterações necessárias nas caixas baixas também se estendeu às caixas altas.

72. Compensação ótica das juntas, autoria da autora.



Nesta etapa, e de modo a explorar o desenho dos caracteres, uma vez que se constatou pessoalmente que tal era mais fácil de realizar no próprio programa, a espessura das linhas mais finas não foi uma preocupação. Isto porque se percebeu a dificuldade que seria equilibrar a espessura delas, uma dificuldade que persistiu até ao final da criação da fonte.

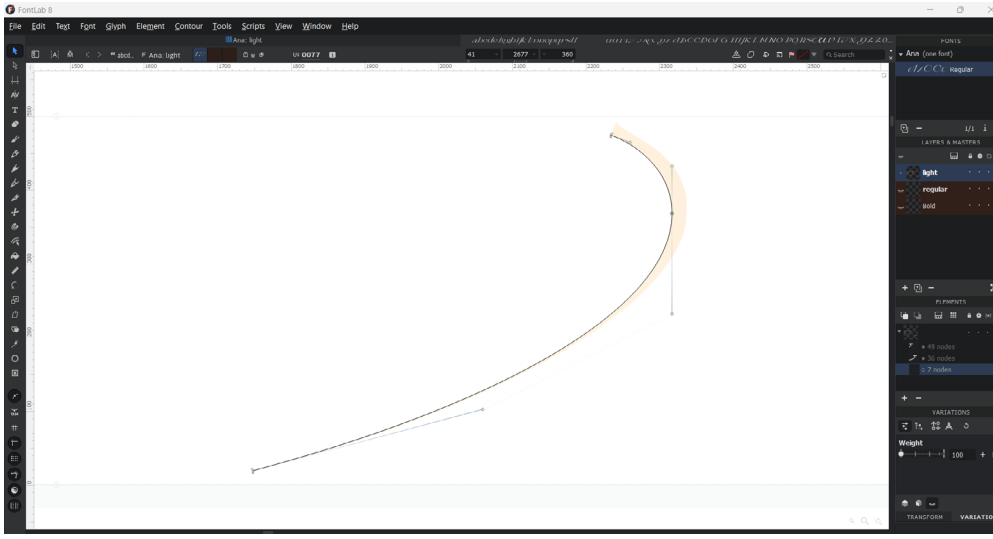
> É fundamental mencionar que, apesar das inúmeras alterações pelas quais a fonte vai passar, a conceptualidade associada às formas dos caracteres nunca foi esquecida; pelo contrário, sempre foi um aspeto tido em conta. Assim, quando se definia que um elemento deveria ser alterado, refletia-se se isso implicaria alguma modificação, como a eliminação de alguma analogia, e, caso fosse o caso, ponderava-se como se poderia implementá-la através de outro detalhe.

Também nesta fase, foram solicitadas as primeiras opiniões externas, nomeadamente de designers amigos, com o intuito de compreender o que já poderia estar a resultar e o que, pelo contrário, necessitaria de ajustes. Assim, identificou-se uma certa falta de clareza nos caracteres “c” e “e”, o que levou à conclusão de que era necessário torná-los mais abertos, seguindo o exemplo do carácter “a”, para melhorar a sua legibilidade.

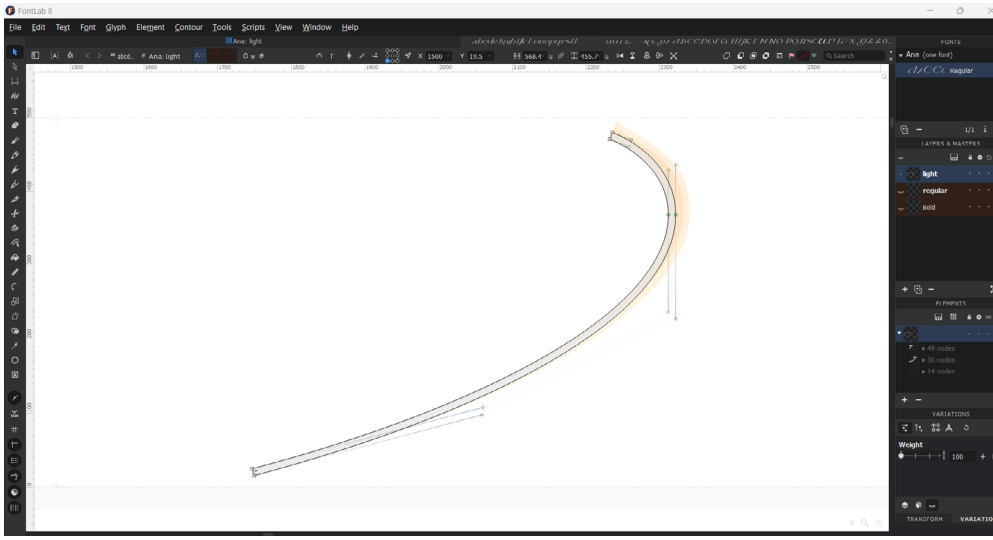
> No entanto, nem todas as críticas foram incorporadas. Todas foram ouvidas, mas uma vez que este projeto permite alguma margem de liberdade ao autor, foi decidido que letras como o “y”, apesar de inicialmente consideradas ilegíveis, essa dificuldade estava alinhada com os princípios do tipo. De facto, o tipo de letra pretende exigir um esforço ligeiro por parte do leitor, numa analogia à dificuldade em detetar ou enfrentar um TA. Desta forma, optou-se por considerar aprimorar ao longo do tempo o desenho do carácter “y”, em vez de o redesenhar por completo.

Começando a resolução dos problemas identificados, descobriu-se que uma maneira de facilitar a uniformização dos traços mais finos era desenhar uma linha e, em seguida, expandi-la (figuras 73 e 74). Essa técnica tornou significativamente mais fácil o desenho dos caracteres; no entanto, é importante destacar que este continuou a ser um desafio constante.

73. Técnica utilizada para garantir a regularidade dos traços mais finos: passo 1 - desenhar a linha com a forma pretendida.finos. Autoria da autora.



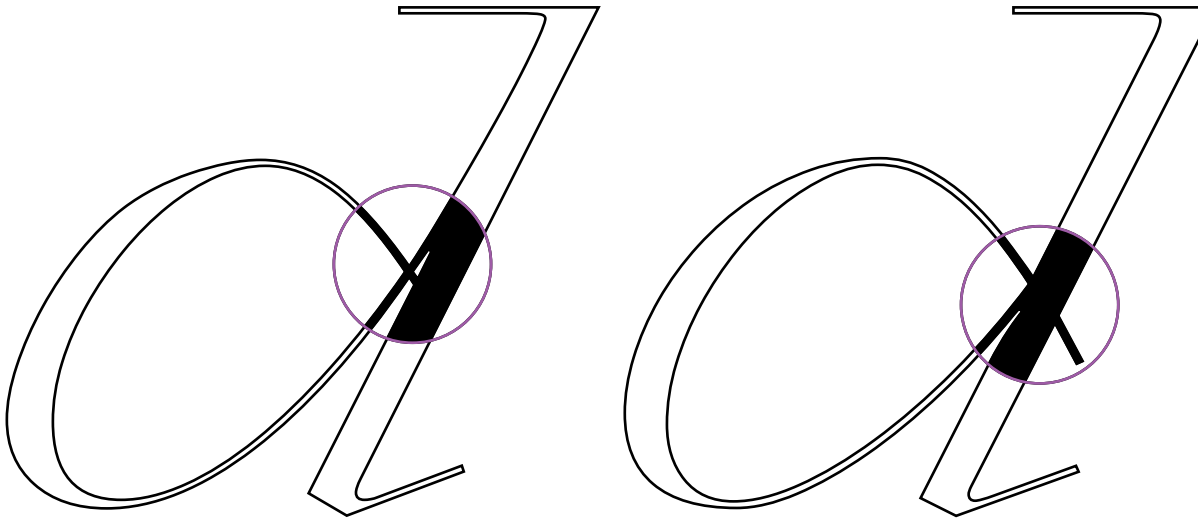
74. Técnica utilizada para garantir a regularidade dos traços mais finos: passo 2 - Expandir o contorno com a espessura definida. Autoria da autora.



Outra precaução em relação a esse especto foi aumentar a espessura das linhas, procurando um equilíbrio entre a delicadeza e a legibilidade, especialmente em tamanhos display mais reduzidos.

Em caracteres nos quais o arco atravessa a haste, percebeu-se que seria necessário mais espaço em branco para acomodar esses cruzamentos, especialmente em caracteres como a letra “d”. No entanto, visando simplificar e evitar que eles se tornassem ilegíveis, optou-se por simplificá-los (figura 75).

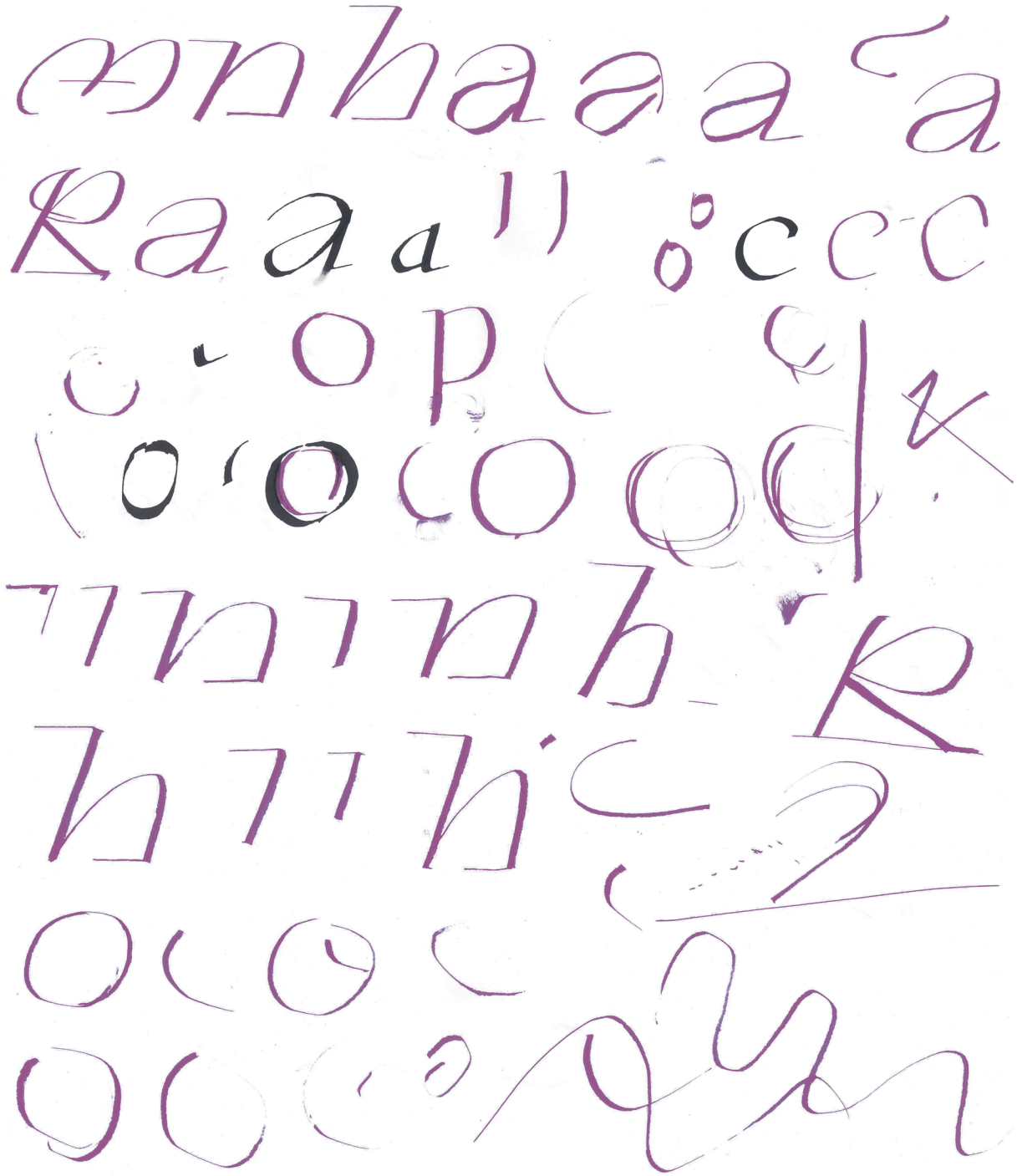
75. Simplificação do desenho das letras, autoria da autora.



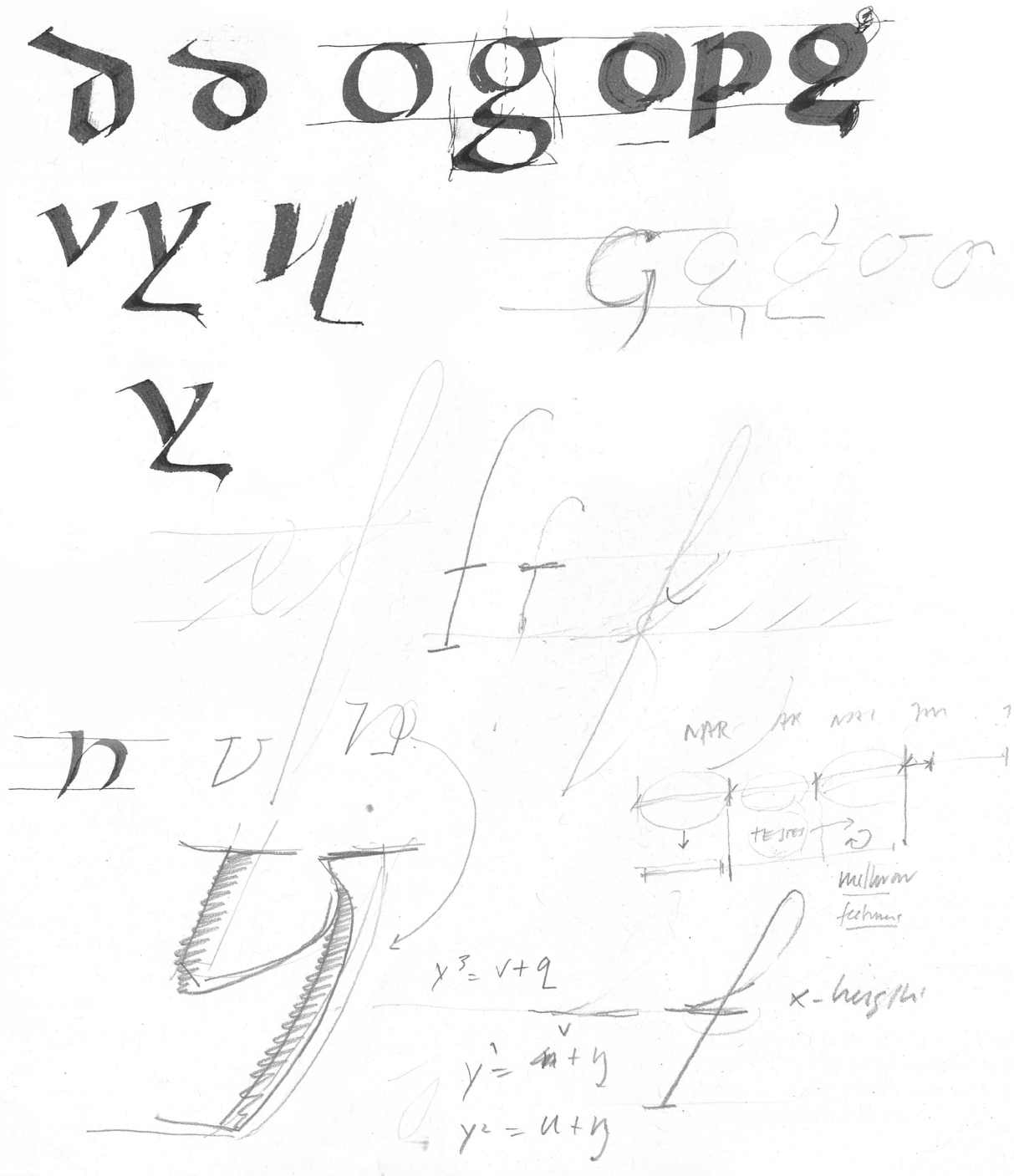
Com o intuito de facilitar a compreensão do posicionamento do peso em determinados caracteres e da inclinação global das letras, realizou-se um exercício muito rápido com a caneta e o traçado, como ilustrado nas figuras 76 e 77.

Este exercício possibilitou uma análise mais aprofundada da distribuição de peso nos caracteres, ajudando a identificar possíveis desequilíbrios **óticos** essenciais a corrigir para uniformizar a estética geral da fonte. Contudo, o posicionamento do peso dos caracteres foi um desafio que persistiu até o final do desenho do tipo, não sendo nesta fase que ele foi resolvido. Ainda assim, a abordagem prática proporcionou um entendimento na discrepância existente no eixo de alguns caracteres.

76. Exercícios rápidos para a compreensão/uniformização do tipo, autoria da autora.

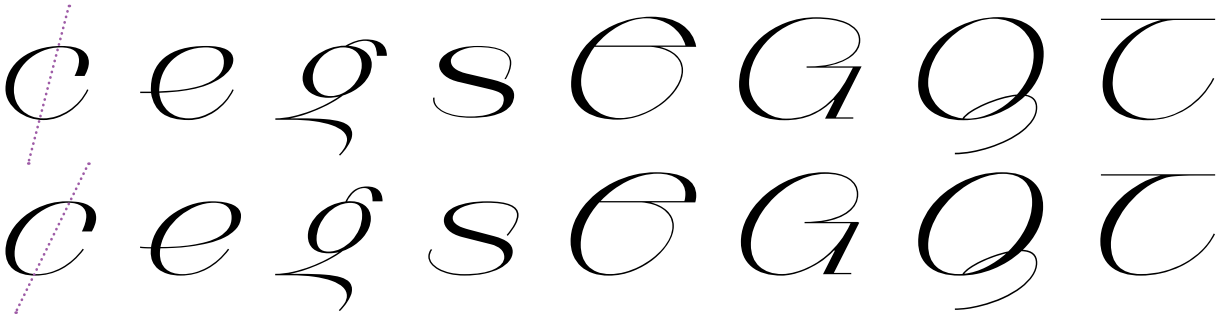


77. Exercícios rápidos para a compreensão/uniformização do tipo, autoria da autora.



Dado que esta é uma fonte exclusivamente itálica, cujo propósito será explicado mais adiante e está associado à conceptualidade da fonte, o desenho dos caracteres foi dificultado devido à necessidade de todos apresentarem o mesmo eixo oblíquo. No entanto, ao desenhar, foi fácil perceber que algumas inclinações (stress) dos caracteres estavam completamente erradas, algo que até à data tinha passado despercebido. O resultado desta constatação é refletido nas figuras 78 e 79, onde os caracteres apresentam uma inclinação muito mais uniformizada para com os demais.

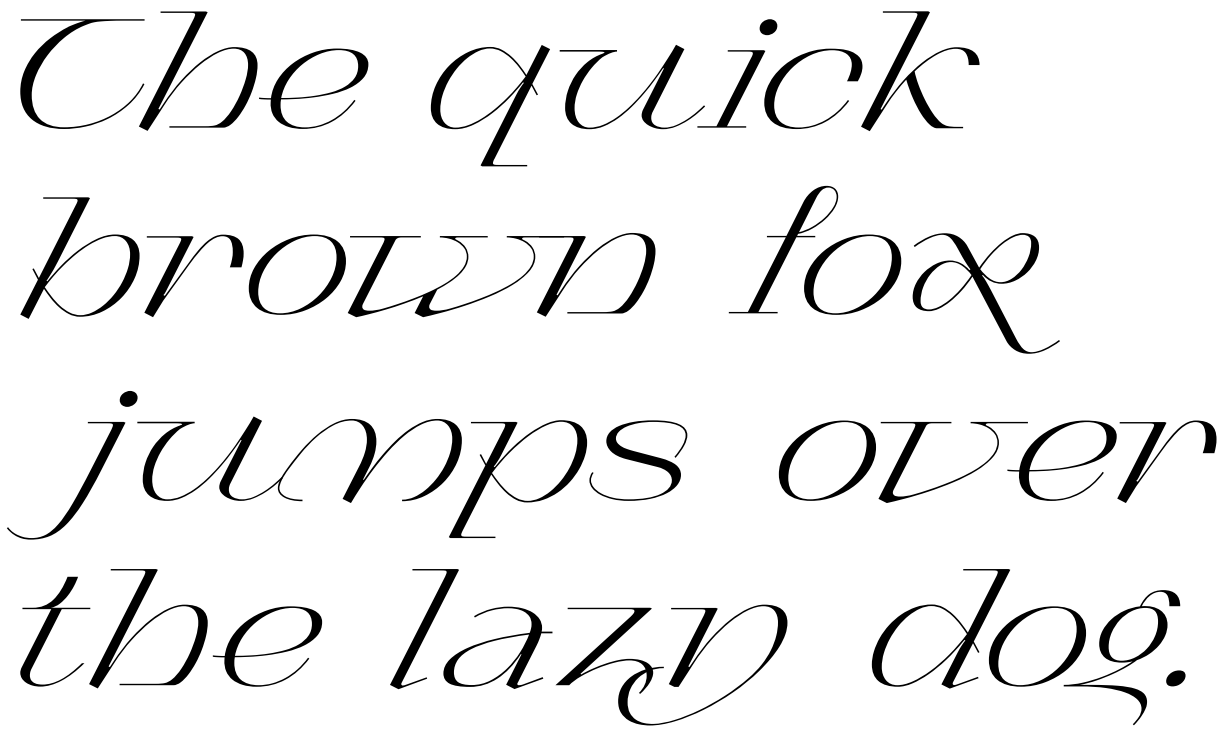
78. Correção do stress do eixo referente à AN, autoria da autora.



79. Correção do stress do eixo referente à AN, autoria da autora.

A figura 80 exibe a primeira versão com caracteres relativamente uniformizados no eixo da anorexia nervosa. Observa-se que persistiam erros evidentes nas proporções, incoerências no desenho, curvas e inclinações. Contudo, considerou-se que o tipo de letra apresentava a estrutura necessária para iniciar o desenho dos restantes eixos, começando pelo eixo relativo à bulimia nervosa.

80. 1.ª versão do peso da AN, consideravelmente uniformizado, autoria da autora.



No desenvolvimento inicial do eixo referente à BN, houve um equívoco ao priorizar a conceptualidade em detrimento das regras de construção dos tipos de letra, especialmente no que se refere ao contraste. Para destacar os episódios de compulsão alimentar característicos da bulimia nervosa, inicialmente aumentou-se o peso dos caracteres apenas nas áreas curvas, como na zona da barriga. No entanto, o resultado, mostrado na figura 81, causou ilegibilidade e desarmonia entre os caracteres, levando ao abandono dessa ideia. Em vez disso, decidiu-se aumentar o contraste de forma uniforme nas áreas que já apresentavam maior contraste no eixo da AN, conforme mostrado na figura 82. Além disso, a abordagem inicial foi considerada fraca do ponto de vista conceptual e poderia associar a fonte tipográfica a estereótipos corporais, o que contraria os objetivos do projeto.

81. Disposição incorreta do contraste (eixo BN), autoria da autora.

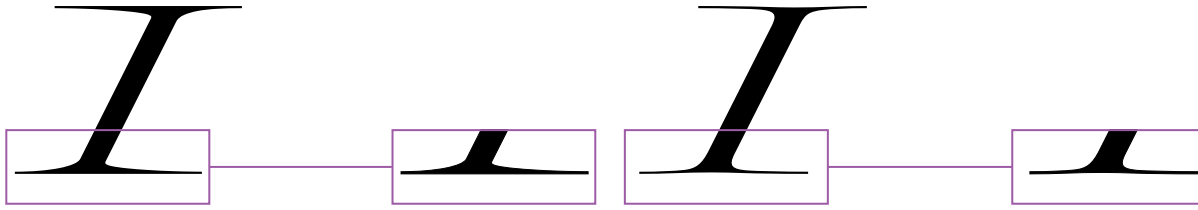
82. Uniformização do contraste (eixo BN), autoria da autora.

Este exemplo ilustra como a conceptualidade por vezes atrasou o processo de desenvolvimento do tipo, mas nem sempre esses atrasos foram em vão. Por exemplo, ao lidar com o prolongamento dos traços no peso da BN e no transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP), surgiram desafios significativos. Esses desafios não apenas envolveram a uniformização dos traços finos, mas também envolveram a variabilidade da fonte. No entanto, enfrentá-los proporcionou uma valiosa oportunidade para adquirir conhecimentos mais profundos sobre a criação e superação das complexidades inerentes ao processo de construção de fontes. Esta experiência ressaltou a importância de abordagens cuidadosas e equilibradas no design tipográfico, considerando tanto os aspetos estéticos quanto os práticos para alcançar resultados eficazes e harmoniosos. A compreensão de quando priorizar a conceptualidade ou ceder dela é crucial.

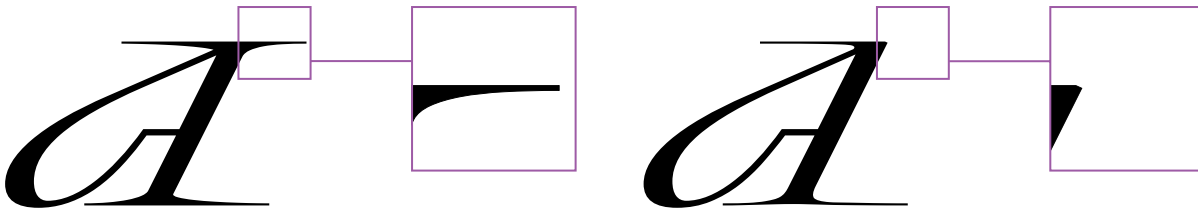
O eixo mais desafiante de todos foi o da compulsão alimentar, exigindo várias modificações no desenho para assegurar o equilíbrio dos caracteres. Embora as relações e alterações entre os eixos sejam explicadas mais adiante, é relevante destacar que o eixo da compulsão alimentar é bastante semelhante ao da bulimia nervosa. No entanto, procurou-se eliminar os traços finos, o que, consequentemente, resultou na transformação das serifas filiformes em serifas mistiformes. São alterações subtis, mas visualmente tornaram este eixo desequilibrado e desconfortável à leitura.

Dessa forma, para atribuir delicadeza e harmonizar este eixo com os restantes procedeu-se à inclusão de copas convexas e concavas, isto é, de uma sutil curvatura interna (*ogee curve*) no centro das serifas (figura 83). Outros cuidados incluíram ajustar ou eliminar serifas (figura 84), harmonizar as curvas de enlace (figura 85), removê-las (figura 86) e criar espaços de respiração (ex.87), que consequentemente facilitaram a variabilidade da fonte.

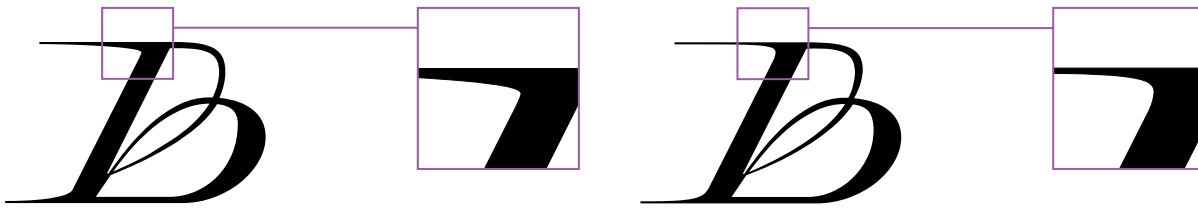
83. Eixo da BN, inclusão da ogee curve, autoria da autora.



84. Eixo da BN, remoção de serifas, autoria da autora.

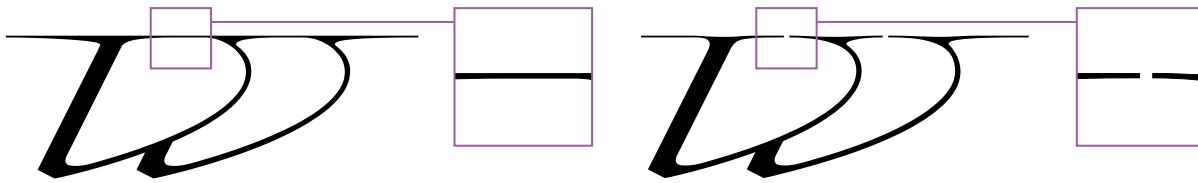


85. Eixo BN, refinamento de curvas, autoria da autora.



86. Eixo da BN, remoção de curvas, autoria da autora.

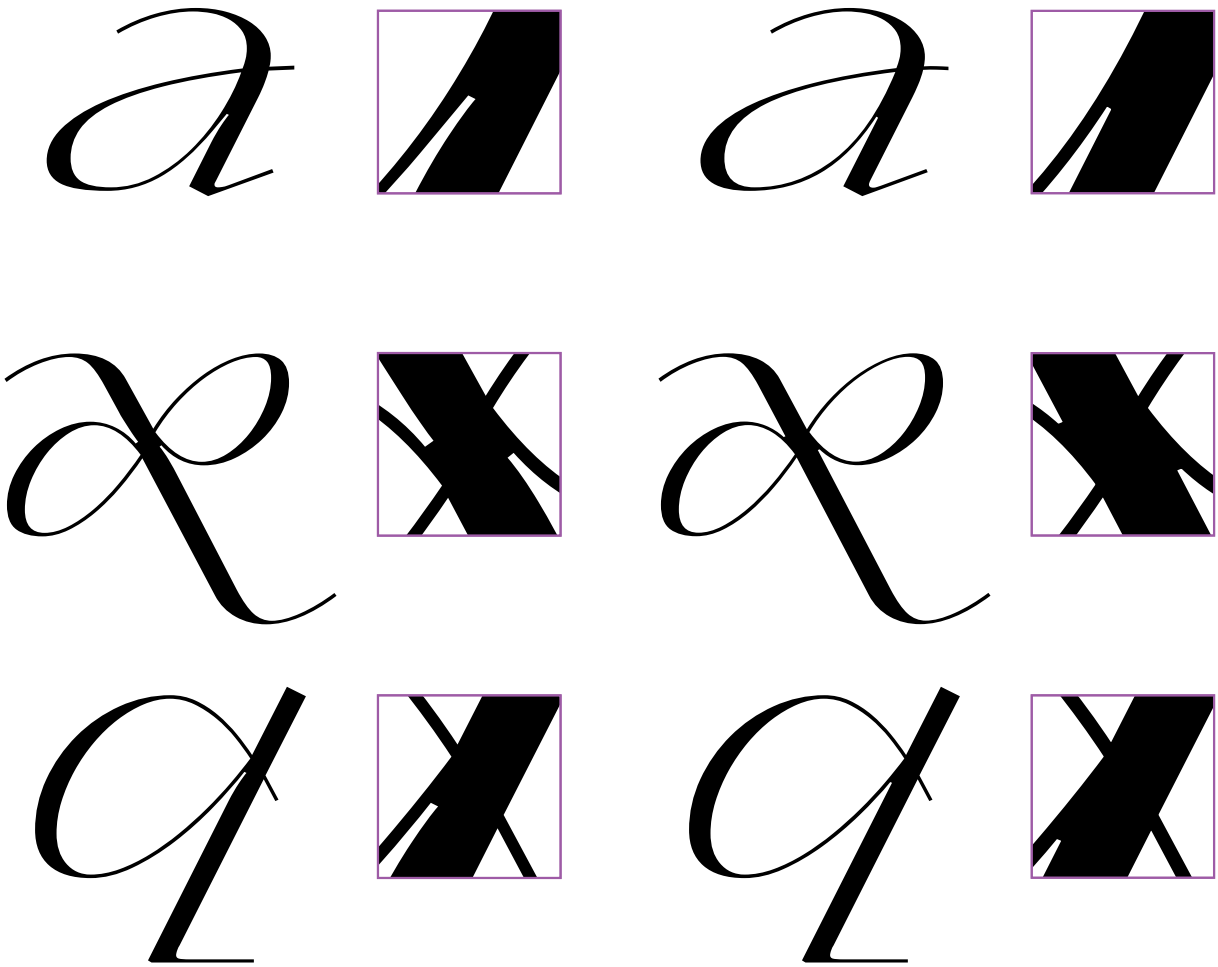
87. Eixo da BN, criação de espaços de respiração, autoria da autora.



Durante esta fase de ajustes e refinamento contínuo, foi tomada uma decisão com o objetivo de economizar tempo. Dado que apenas alguns caracteres em caixa baixa apresentavam incisões, optou-se, no contexto deste projeto académico, pela sua remoção, conforme exemplificado na Figura 88, a fim de entregar algo mais coeso.

Outro ajuste focou-se no principal problema da fonte: a tensão (peso) das curvas. Algumas letras não apresentavam a mesma cor/peso/preto. Assim, as últimas alterações visaram assegurar uma aparência harmoniosa através da correção deste aspecto em vários caracteres de todos os eixos.

88. Eixo da AN, antes e depois da remoção das incisões, autoria da autora.



89. Eixo da AN, correção do posicionamento da orelha do “g”, autoria da autora.

Com a conclusão da fonte, destaca-se que algumas incoerências são compreendidas na mesma. Contudo, dado que esta se trata ainda de um projeto para fins académicos e dadas as suas intenções, considerou-se que a fonte já apresentava o potencial necessário para a implementação do projeto, mesmo tendo em conta ajustes futuros. Assim, com o intuito de iniciar a campanha digital, chegou-se à etapa final da fonte, visada para a tornar variável.

Apesar de a variabilidade na maioria das fontes não ser algo complexo, neste caso, foi desafiador devido às consideráveis diferenças presentes no desenho de eixo para eixo, como podemos ver na Figura 90. Nesta, podemos comparar os três eixos do carcter "A", onde facilmente podemos assumir que o eixo da anorexia nervosa é o que apresenta mais pontos. Neste caso, mesmo com o prolongamento dos traços no eixo da bulimia nervosa, os pontos mantêm-se (contudo, como veremos, em outras letras mais complexas, este prolongamento influenciou o número de pontos, aumentando-os).

Por fim, ao transitarmos para o eixo da compulsão alimentar, podemos observar que as serifas, com a sua ligeira curva central, e os enlaces curvos, são de facto a razão que tornou este peso o mais distinto dos restantes, e por sua vez, o com mais pontos, sendo praticamente sempre o eixo da compulsão alimentar o definidor do número de pontos dos restantes dois eixos.

90. AN; BN; TCAP.
autoria da autora.

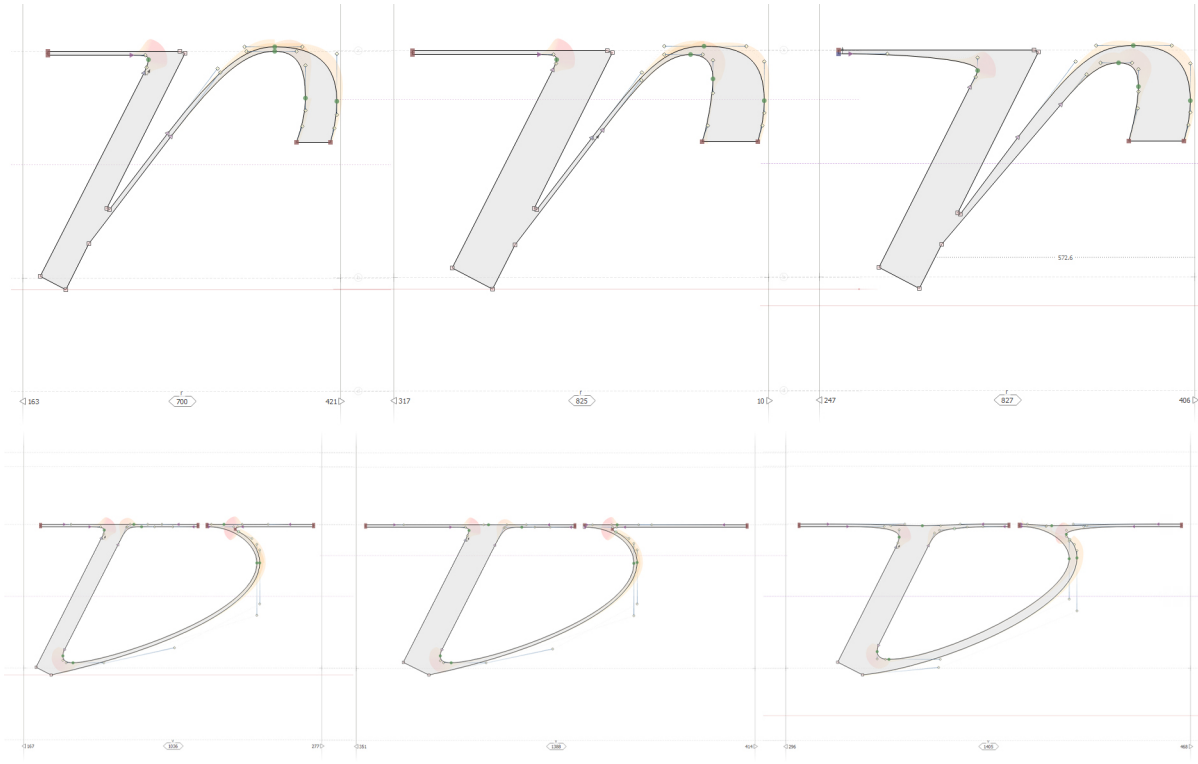
Desde o início do desenvolvimento do peso da BN, diversas questões surgiram sobre como seria possível tornar a fonte variável. Foi ponderado a fonte não ser variável. No entanto, isso implicaria o abandono das animações e da coerência visual, que é, essencialmente, um conceito que visa reforçar a interligação entre estes transtornos alimentares.

A outra opção, que foi considerada várias vezes ao longo do projeto, era utilizar classes, onde o momento de troca de um eixo para o outro seria definido. Contudo, decidiu-se trabalhar com a colocação de pontos, uma escolha que, na prática, se transformou em um desafio, mas que, após algum tempo, tornou-se um exercício de simplificação. Em outras palavras, mesmo que a variabilidade desta

fonte a torne dependente de ter mais pontos do que o necessário para construir um caractere, dado que, como já explicado, a diferença no desenho entre os eixos impediu que isso fosse possível, ainda assim, tentou-se simplificar ao máximo os caracteres.

Assim, o eixo bold, devido à inclusão das copas convexas e côncavas e da transição das serifas filiformes em serifas mistiformes, regra geral, foi o eixo que ditou o número de pontos máximo, a partir do qual se adicionaram e posicionaram pontos extra nos restantes eixos dos carcteres, de modo a que a variabilidade se tornasse possível (figura 91).

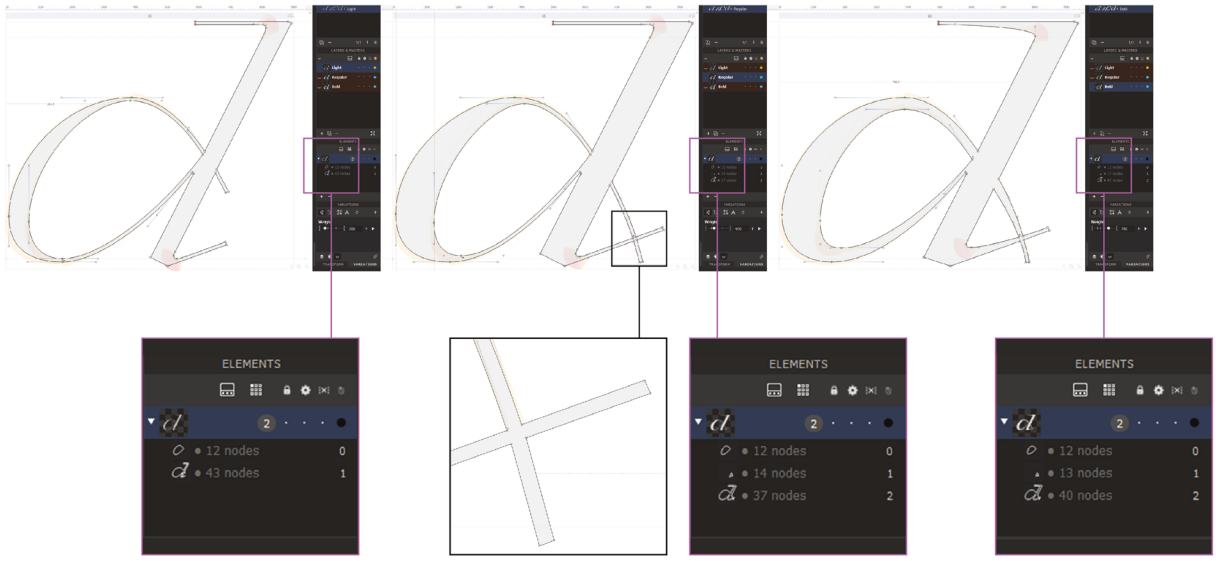
91. Adição de pontos, de modo a tonar a variabilidade da fonte possível, autoria da autora.

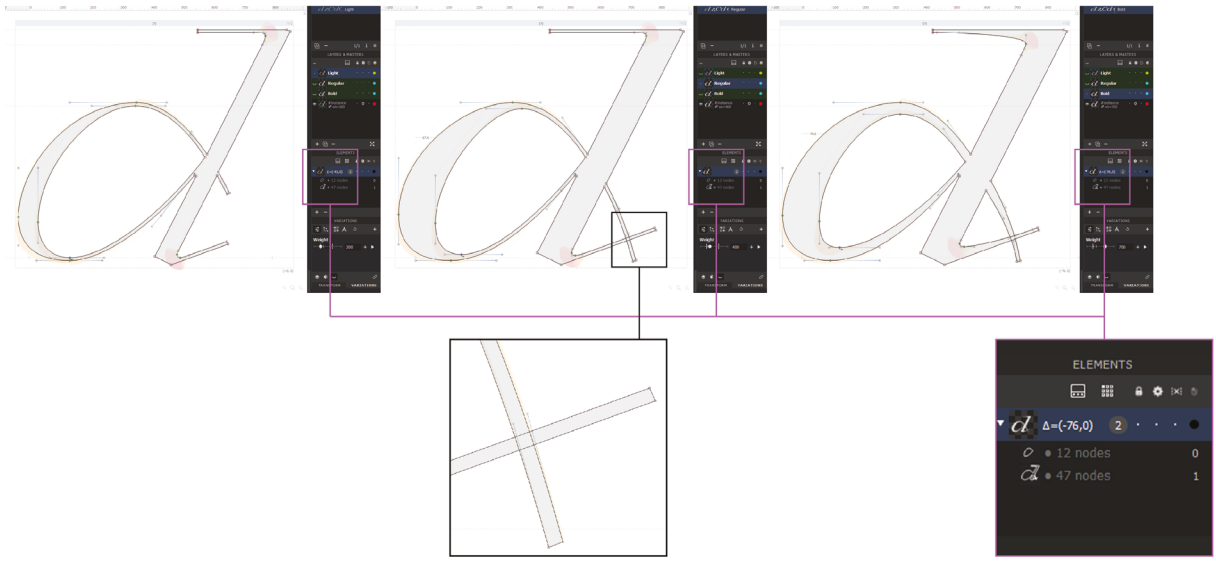


Enquanto em alguns caracteres foi simples e rápido igualar o número de pontos, em outros foi necessário realizar alterações no desenho de todos os eixos para torná-los variáveis. Esse desafio permitiu, como evidenciado na figura 92, explorar maneiras de aproveitar e fazer/cruzar traços inteiros (sem a necessidade de remover sobreposições) para igualar os pontos nas camadas/masters e, dessa forma, possibilitar a variabilidade (nota 6).

No final, a variabilidade da fonte foi alcançada, permitindo a elaboração de animações entre os eixos que visaram simplificar a compreensão das escolhas e alterações formais adotadas entre eles. Estas mudanças são metaforicamente alusivas às características dos TA abordados.

Nota 6. Apesar de se ter adotado esta abordagem, existem outras técnicas possíveis, como a substituição dinâmica de *glifos* em condições predeterminadas, que faz parte do conjunto de features *Required Variation Alternates (RVRN)* da especificação OpenType 1.9 (Variable Fonts): https://learn.microsoft.com/en-us/typography/opentype/spec/features_pt. No Fontlab 8 isto pode ser implementado com Conditional Glyphs (Tilde Tags): https://help.fontlab.com/fontlab/7/manual/Release-Notes-7264-3/#conditional-glyphs-rvrn-rules . No glyphs App isto pode ser implementado com Alternate ou Intermediate [Brace] Layers: https://handbook.glyphsapp.com/switching-shapes/





92. A maneira como os traços inicialmente se cruzavam foi alterada. Em vez de se agruparem no mesmo plano, sobrepuseram-se, permitindo assim manter a lógica necessária ao eixo da AN e possibilitando a variabilidade da fonte, autoria da autora.

4.3. OS EIXOS E CONCEITOS ANATÓMICOS DO TIPO DE LETRA

Cada tipo de letra é composto por variantes, normalmente romano, itálico, bold e bold itálico; e por vezes outras variantes: condensado e expandido, mais leve e mais pesado. Vários fabricantes podem produzir versões do mesmo tipo de letra que diferem em pormenores de design. Cada tipo de letra contém uma coleção de caracteres, um conjunto completo de maiúsculas e minúsculas, numerais, pontuação e outros sinais, conhecido como o conjunto de caracteres desse tipo de letra [14] (Luna, 2018).

No contexto específico, os fundamentos de todas as variações desta fonte estão enraizados numa base conceptual. Dessa forma, agora, serão explicadas as metáforas subjacentes às formas que deram origem ao desenho deste tipo de letra. Considerando os objetivos e a temática central deste projeto, espera-se que, simultaneamente, algumas das características dos distúrbios alimentares sejam mais bem compreendidas por meio das formas às quais se pretende fazer referência.

É relevante destacar que este subcapítulo, em sua essência, fará referência às descrições presentes nas publicações do Instagram, enriquecendo-as com informações pertinentes e respetivas referências. Essas informações não puderam ser totalmente abordadas nas descrições das publicações devido às limitações de extensão impostas pela plataforma. Tal limitação foi agravada pelo fato de que as descrições foram redigidas tanto em inglês quanto em português.

Sendo um tipo de letra de *display* digital destinado a funcionar — ou seja, a ser reconhecido ao longo de — uma campanha de comunicação digital, necessita de ter características partilhadas entre os diferentes pesos, que, neste caso, pretendem aludir às características comuns entre os três distúrbios alimentares. No entanto, cada master de variação possui particularidades alusivas a cada transtorno abordado.

Iniciando com as características comuns aos três distúrbios alimentares:

[14] Tradução livre: "Each typeface consists of variant fonts, usually roman, italic, bold, and bold italic; and sometimes other variants: condensed and expanded, lighter and heavier. Several manufacturers may make versions of the same typeface design that differ in design details. Each font contains a collection of characters, a complete matching set of capitals and lower-case, numerals, punctuation, and other signs, known as the character set for that font." (Luna, 2018)

93. OBJETO SERIFAS COMPARTILHADAS PELOS CARACTERES
— IMPACTO DA SOCIEDADE

Os distúrbios alimentares resultam de vários fatores, incluindo influências genéticas e ambientais. Estudos com gémeos são cruciais para analisar a contribuição de efeitos genéticos aditivos, efeitos ambientais partilhados e efeitos ambientais únicos na manifestação dessas perturbações. Os estudos sobre a anorexia nervosa (AN) indicam uma contribuição genética substancial entre 28% a 74%, cuja variância é explicada principalmente por fatores ambientais únicos (Wade et al., 2000).

Estudos sobre a bulimia nervosa (BN) revelam estimativas de hereditariedade entre 54% e 83% (Thornton et al., 2010). De facto, tal como nos estudos sobre a AN, os intervalos de confiança em torno destas estimativas de hereditariedade são amplos, provavelmente, devido ao baixo poder estatístico destes estudos em avaliar os efeitos ambientais partilhados (Thornton et al., 2010). A hereditariedade do transtorno da compulsão alimentar é registada entre 41% e 57% (Javaras et al., 2008; Reichborn-Kjennerud et al., 2004).

Portanto, o risco de desenvolvimento destes distúrbios está relacionado tanto à hereditariedade genética quanto a questões ambientais partilhadas, como a cultura dos media, e questões ambientais únicas para cada indivíduo. Assim, podemos concluir que a sociedade pode exercer um impacto significativo no bem-estar, especialmente com a disseminação dos meios digitais e a ausência de representatividade, resultando numa cultura de imagens que promove ideias irreais do corpo humano, associando o valor pessoal à aparência física.

Deste modo, as serifas compartilhadas por alguns caracteres são bastante frágeis, como se pode observar na figura 93, simbolizando a fragilidade que a sociedade pode impor sobre um indivíduo e, consequentemente, no impacto que a sociedade pode ter no desenvolvimento destas doenças.

94. FORMAS ARREDONDADAS
— HUMANIZAÇÃO

A tipografia “Distúrbios Alimentares” foi cuidadosamente desenvolvida com base nas emoções humanas, para proporcionar uma sensação de conforto e acolhimento para aqueles a lutar contra os transtornos alimentares. Como evidenciado na figura 94, os caracteres apresentam formas arredondadas, curvas suaves e contornos delicados, criados com a intenção de transmitir empatia e compaixão.

Algumas curvas entrelaçam-se, visando simbolizar o gesto de abraçar e apoiar, e assim proporcionar uma representação visual de suporte emocional. De facto, todos esses elementos, procuram evocar uma atmosfera de calor humano e suavidade, elementos essenciais para comunicar valores emocionais e, assim, impulsionar uma mudança significativa no cenário atual dessas doenças mentais.

É fundamental humanizar os transtornos alimentares, reconhecendo-os como condições sérias que vão além de questões relacionadas à dieta ou aparência física. Esses transtornos podem causar danos significativos à saúde de um indivíduo e, em casos extremos, até mesmo levar à morte.

Portanto, é de extrema importância aumentar a conscientização da sociedade relativamente a estas doenças mentais. Devemos estar atentos às atitudes, palavras e valores que podem contribuir para o seu desenvolvimento, a fim de auxiliar na prevenção e redução da sua incidência.

95. FONTE SERIFADA
— NEUTRALIDADE DE GÉNERO

> *Estudos mostram que fazemos julgamentos consistentes sobre se um tipo de letra é masculino ou feminino: A tipografia masculina tem uma forma quadrada ou geométrica com cantos e arestas rígidos, e é enfaticamente ou grosseira ou pontiaguda. As fontes com serifas também são consideradas masculinas, assim como os tipos negrito e as maiúsculas. A tipografia feminina prefere linhas finas, formas curvas ou fluídas com muitos ornamentos e detalhes, e letras inclinadas. Fontes sem serifas, cursivas e caligráficas são vistas como femininas, assim como as letras em caixa baixa [15] (Charman-Anderson, 2017).*

Ao conceber o tipo de letra, foi fundamental considerar não apenas os estereótipos comumente associados aos transtornos alimentares (TA), mas também reconhecer os estereótipos de género presentes na tipografia. Assim, dado que os TA são predominantemente associados à população feminina, decidiu-se que as formas e *glifos* da fonte combinariam características associadas a ambos os géneros, utilizando serifas e uma combinação de ângulos e curvas para evitar associações de género subconscientes (figura 95).

Contudo, este paralelismo entre serifas e neu-

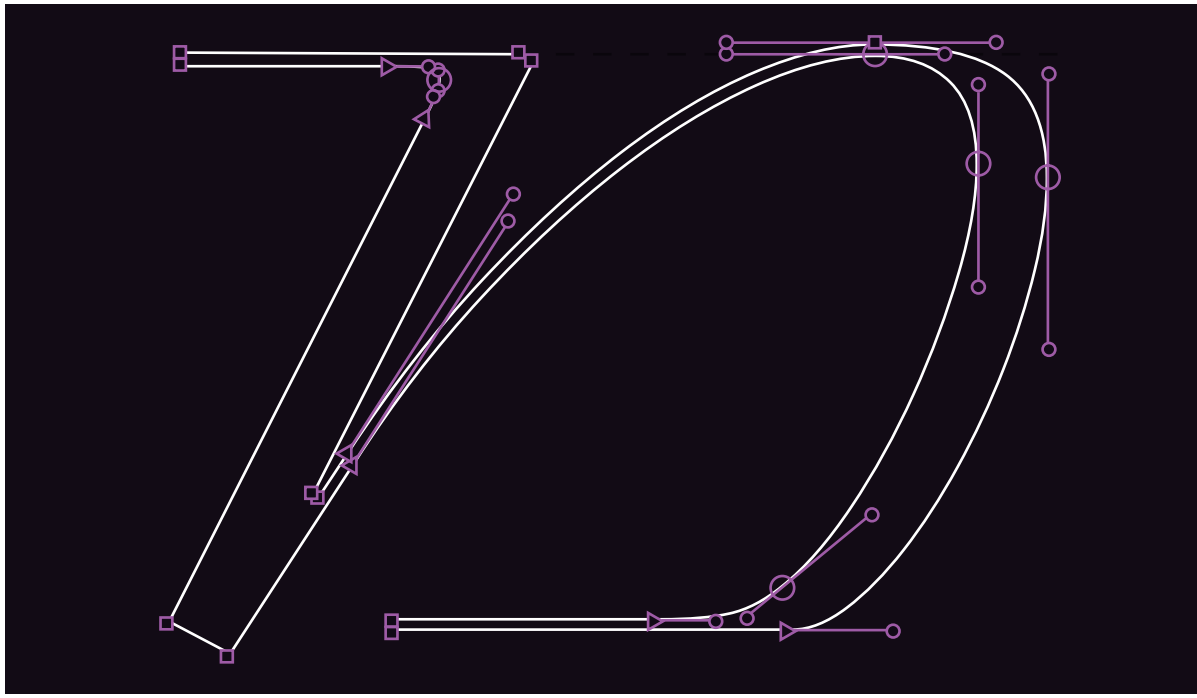
[15] Tradução livre: "Studies show that we make consistent judgements about whether a typeface is masculine or feminine: Masculine typography has a square or geometric form with hard corners and edges, and is emphatically either blunt or spiky. Serif fonts are also considered masculine, as is bold type and capitals. Feminine typography favours slim lines, curling or flowing shapes with a lot of ornamentation and embellishment, and slanted letters. Sans-serif, cursive and script fonts are seen as feminine, as are lower case letters." (Charman-Anderson, 2017)

96. FONTE SERIFADA
— NEUTRALIDADE DE GÉNERO (CONT.)

tralidade de género tem objetivos mais amplos. Sendo um projeto destinado a disseminar o conhecimento sobre os distúrbios alimentares através de uma fonte, algumas metáforas procuram ir um pouco mais além. De facto, qualquer pessoa, independentemente de género, classe, etnia ou idade, tem a possibilidade de desenvolver um TA. No entanto, há uma tendência de associar estes transtornos ao sexo feminino, à raça branca e à classe média alta (ANAD, 2023).

Como evidenciado pelas estatísticas da ANAD (Associação Nacional de Anorexia Nervosa e Distúrbios Associados), pessoas BIPOC (negras, indígenas e pessoas de cor), embora igualmente afetadas por transtornos alimentares, têm aproximadamente metade da probabilidade de serem diagnosticadas em comparação com pessoas brancas (ANAD, 2023). Membros da comunidade LGBTQ+ têm três vezes mais probabilidade de desenvolver um transtorno alimentar do que pessoas heterossexuais (ANAD, 2023). Pessoas com deficiências podem estar mais propensas a desenvolver transtornos alimentares, devido a preocupações com a imagem corporal relacionadas à deficiência. Em casos de condições como Síndrome de Prader-Willi, autismo ou transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), os impactos na alimentação podem ser significativos, desencadeando ou tornando mais propenso o desenvolvimento de transtornos alimentares (Ekern, 2019). Aqueles com doenças crônicas relacionadas à dieta, como diabetes e doenças gastrointestinais, enfrentam maior risco de distúrbios alimentares (Ekern, 2019). Além disso, outros grupos, como atletas, veteranos e principalmente os jovens, são propensos a desenvolver distúrbios alimentares.

Deste modo, as serifas ultrapassam a representação de neutralidade de género, transformando-se numa expressão das minorias. Destacam de forma crucial a importância de compreender que os transtornos alimentares não se limitam exclusivamente a mulheres brancas de classe média alta. É essencial reconhecer que tais pressupostos alimentam o estigma, tornando mais complexa a procura por ajuda por parte daqueles que não se enquadram em determinados padrões, o que, por sua vez, amplia a possibilidade de subdiagnóstico e tratamento inadequado.



97. SERIFAS INTERNAS
— RECUPERAÇÃO

Nesse contexto, a procura pela estabilidade é simbolizada pelas serifas internas (figura 97), que representam os diversos esforços que podem ser adotados por uma pessoa em processo de recuperação. Muitos desses esforços são direcionados para desaprender os comportamentos adquiridos durante o distúrbio, enquanto outros se concentram na incorporação de novas abordagens para lidar com a dor emocional e na redescoberta de quem se é, para além dos hábitos alimentares, do peso e da imagem corporal (Smith et al., 2019).

A recuperação pode envolver o suporte profissional, principalmente de profissionais de saúde mental e nutricionistas, mas acima de tudo, é fundamental entender que os TA não se limitam apenas à comida; antes, esta é um mecanismo usado para enfrentar o stress ou outras emoções desagradáveis (Smith et al., 2019). Recusar comida pode ser uma forma de sentir controle, enquanto comer demais pode ser uma procura por conforto, ou vomitar pode ser utilizado como forma de punição (Smith et al., 2019). O primeiro passo para a recuperação é reconhecer as causas e os motivos, sendo que cada pessoa seguirá uma trajetória única de recuperação.

Em suma, as serifas internas em caracteres como “h”, “n”, “v”, “w” e “£” pretendem ser uma metáfora visual da recuperação, um processo que implica inúmeras práticas de desenvolvimento pessoal e onde o apoio de amigos e familiares é fundamental para a jornada de qualquer indivíduo.

98. ITÁLICO
— DESEQUILÍBRIO EMOCIONAL

Como evidenciado pelo questionário inicial e anteriormente discutido neste documento, os distúrbios alimentares são predominantemente percebidos como um problema físico, em vez de uma doença mental, o que resulta em negligência ou falta de seriedade para com os indivíduos que os têm. Contudo, estes transtornos são bastante sérios, podem acarretar repercussões significativas na saúde e na qualidade de vida das pessoas afetadas, destacando a importância de conscientizar a sociedade sobre os TA, a fim de combater estereótipos prejudiciais àqueles que enfrentam essa luta.

Indivíduos que enfrentam a anorexia nervosa, a bulimia nervosa ou o transtorno de compulsão alimentar manifestam uma perceção distorcida em relação à comida e ao corpo, o que resulta em comportamentos prejudiciais tanto para o bem-estar físico quanto psicológico. Assim, o uso do itálico (figura 98) foi incorporado para expressar o desequilíbrio emocional associado a esses transtornos, enfatizando as múltiplas batalhas internas inevitáveis e, consequentemente, reiterando que estas condições são, de facto, doenças mentais.

99. EIXO LIGHT
— ANOREXIA NERVOSA

O eixo “anorexia nervosa” é o mais leve, fino e frágil (figura 99). Esta é uma alusão à restrição da ingestão de energia que resulta em um peso corporal significativamente abaixo do adequado para a idade, sexo, histórico de desenvolvimento e saúde. Essa perda de peso é alcançada principalmente por meio de dieta, jejum e/ou atividade física excessiva.

Em adultos, para que um peso seja considerado abaixo do recomendado, é necessário apresentar um Índice de Massa Corporal (IMC) inferior a 17 kg/m², conforme definido pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2010). Porém, em crianças e adolescentes, devido ao desenvolvimento variável, não há critérios definidos para determinar um peso significativamente baixo, sendo necessário recorrer aos percentis de IMC para a idade, disponíveis nos dados dos Centros de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) (APA, 2013).

É essencial entender que apenas o diagnóstico da anorexia nervosa está ligado ao IMC, sendo um diagnostico inadequado para adultos com IMC acima de 17 kg/m2. Contudo, outros transtornos alimentares ou anorexia nervosa atípica podem ser considerados para esses indivíduos (APA, 2013). No entanto, existem casos de pessoas abaixo desse IMC que não apresentam anorexia nervosa, assim como outras que podem estar abaixo do peso, mas não o aparentarem. Daí a importância de destacar que, independentemente do eixo da fonte, as metáforas utilizadas por meio das formas tipográficas não têm a intenção de referir-se à forma corporal, mas sim aos atributos psicológicos ou comportamentais do distúrbio alimentar em questão.

100. FORMAS ARREDONDADAS
— COMPORTAMENTOS COMPENSATÓRIOS

Indivíduos que lutam contra a anorexia nervosa apresentam uma perceção distorcida do peso e da forma corporal. Alguns podem sentir-se como estando acima do peso, enquanto outros reconhecem seu verdadeiro estado de desnutrição, porém mantêm preocupações específicas em relação a partes do corpo, como o abdômen, as nádegas e as coxas (APA, 2013).

Nesse sentido, as formas arredondadas do tipo de letra são empregues metaforicamente para evocar as curvas do corpo humano e simbolizar a sensação de inchaço e excesso de peso sentida por aqueles que enfrentam distúrbios alimentares (figura 100). Além disso, os caracteres referentes a este eixo concentram o seu peso em áreas específicas, como nas barrigas dos caracteres, representando claramente uma analogia com o foco no abdômen, uma região de grande importância para os indivíduos afetados pela anorexia nervosa.

101. TRAÇOS FINOS E RETOS
— RESTRIÇÃO ALIMENTAR

Através de traços finos e retos (figura 101), o tipo de letra pretende destacar a semi-inanição característica da anorexia nervosa, um estado de enfraquecimento resultante da ingestão insuficiente de alimentos, culminando em desnutrição. Além disso, esses traços têm como objetivo evocar a rigidez evidente nos comportamentos e pensamentos, assim como a procura pelo controle, característica daqueles a lutar contra a AN.

> A restrição alimentar pode impactar a maioria dos sistemas de órgãos, resultando em uma variedade de distúrbios fisiológicos, como amenorreia e alterações nos sinais vitais do corpo. Algumas dessas consequências, como a redução da densidade mineral óssea, podem persistir mesmo após a recuperação do distúrbio (APA, 2013). Além disso, sintomas como depressão, isolamento social, irritabilidade, insônia e diminuição do interesse sexual podem emergir, assim como traços obsessivo-compulsivos relacionados à alimentação, forma corporal, peso e preocupação em comer em público, entre outros (APA, 2013).

102. SERIFAS AFIADAS
— ISOLAMENTO SOCIAL E O MEDO

As formas afiadas da fonte, nomeadamente as serifas filiformes, ângulos e linhas retas, têm como objetivo simbólico estabelecer uma ligação visual com a ideia de medo e autodefesa (Figura 102).

> Indivíduos que enfrentam a AN frequentemente confrontam-se com um medo intenso de engordar. Este receio perdura mesmo após a perda de peso e pode até intensificar-se durante o processo de emagrecimento (APA, 2013). Além disso, tais pessoas podem não possuir plena consciência da seriedade e das implicações médicas associadas à redução do peso corporal, não reconhecendo a própria ansiedade relativamente ao aumento de peso (APA, 2013).

Assim, as serifas afiadas desempenham o papel de espinhos simbólicos. Esses espinhos simbolizam a aversão ao ganho de peso ou o reconhecimento do medo associado a ele, assim como a resistência em procurar ajuda e o subsequente isolamento social causado por sentimentos de vergonha, culpa e autodesprezo. O isolamento também pode ser uma maneira de ocultar o transtorno, seja por falta de energia ou para evitar o julgamento externo, resultando em períodos de irritabilidade e desconforto devido à má alimentação, prejudicando as relações sociais.

103. EIXO REGULAR
— BULIMIA NERVOSA

> A bulimia nervosa (BN) é caracterizada por episódios de compulsão alimentar seguidos por comportamentos compensatórios para lidar com o consumo excessivo.

Uma vez que, frequentemente, os comportamentos distintivos da BN passam despercebidos e, em muitos casos, esses indivíduos mantêm-se dentro da faixa normal do IMC (entre 18,5 e < 25 em adultos) ou têm sobrepeso, diagnosticá-los pode tornar-se uma tarefa difícil (APA, 2013).

> Essa complexidade é ainda agravada pela falta de reconhecimento, negação ou vergonha por parte daqueles que sofrem com o distúrbio, o que limita a procura de ajuda para o enfrentar (APA, 2013).

Assim, a BN foi retratada através do peso regular na tipografia (figura 103), ressaltando como o distúrbio pode facilmente passar despercebido, uma vez que aparentemente os indivíduos apresentam comportamentos regulares/normais. O objetivo é enfatizar a importância de reconhecer os sintomas e sinais que podem indicar a presença desse transtorno.

> A presença de uma única característica isolada não é suficiente para confirmar o distúrbio; contudo, alguns indícios são quando alguém consistentemente: restringe a ingestão alimentar, demonstra fraqueza e fadiga persistentes, exibe comportamentos incomuns como se retirar após as refeições, guarda comida em locais inconvencionais, pratica excesso de exercício físico e apresenta ferimentos nos dedos ou problemas dentários (APA, 2013).

Estes são alguns dos sintomas mais frequentes e mais facilmente identificáveis da BN. Contudo, em caso de suspeita do distúrbio, é crucial abordar a pessoa com sensibilidade, sugerindo a procura de ajuda profissional e oferecendo apoio da melhor maneira possível.

104. CONTRASTE
— COMPULSÃO ALIMENTAR

O contraste mais acentuado no eixo relativo à bulimia nervosa pretende aludir aos episódios recorrentes de compulsão alimentar. Um episódio de compulsão alimentar acontece quando uma pessoa consome uma quantidade de comida significativamente maior do que o habitual em menos de 2 horas (APA, 2013). os episódios, que geralmente ocorre em segredo, ocorre uma dificuldade em parar a ingestão de alimentos, com alguns indivíduos a referir uma qualidade dissociativa durante ou após os episódios (APA, 2013).

Assim sendo, as zonas de maior contraste das letras, bem como aquelas cujo contraste aumentou em relação ao eixo da anorexia nervosa, têm o objetivo de aludir aos episódios de compulsão alimentar. Existe uma predominância mais acentuada de peso/preto (figura 104), ou seja, de contraste, para indicar que esses episódios perduram até que a pessoa experimente desconforto ou saciedade excessiva, além de simbolizar o peso psicológico que tais situações provocam ao indivíduo.

O fator mais comum que precede esses episódios é a manifestação de emoções negativas, embora a restrição alimentar, o tédio e sentimentos negativos relativamente ao peso, forma corporal e alimentação também possam desencadear esses episódios (APA, 2013). Na realidade, os episódios de compulsão alimentar podem servir como uma maneira de diminuir ou atenuar esses fatores a curto prazo, no entanto, a autoavaliação negativa e a disforia costumam ser as consequências tardias (APA, 2013).

105. PROLONGAMENTO DOS TRAÇOS FINOS — COMPORTAMENTOS COMPENSATÓRIOS

Os comportamentos compensatórios são desencadeados pela sensação de falta de controlo que surge após um episódio de compulsão alimentar.

> Alguns destes comportamentos incluem induzir o vómito para aliviar o desconforto físico e o medo de ganhar peso. Para algumas pessoas, o vómito passa a ser um objetivo após a compulsão (APA, 2013). Outros comportamentos purgativos englobam o abuso de laxantes e diuréticos e, em casos raros, a utilização inadequada de enemas após episódios de compulsão alimentar (APA, 2013). Além disso, pessoas com bulimia nervosa podem recorrer ao jejum ou ao exercício excessivo.

Ao compararmos o eixo referente à bulimia nervosa com o da anorexia nervosa (figura 105), é possível constatar que os traços finos se estendem, numa alusão aos comportamentos compensatórios inadequados e frequentes associados à bulimia nervosa, os quais, como explicado, têm o objetivo de evitar o aumento de peso após um episódio de compulsão alimentar.

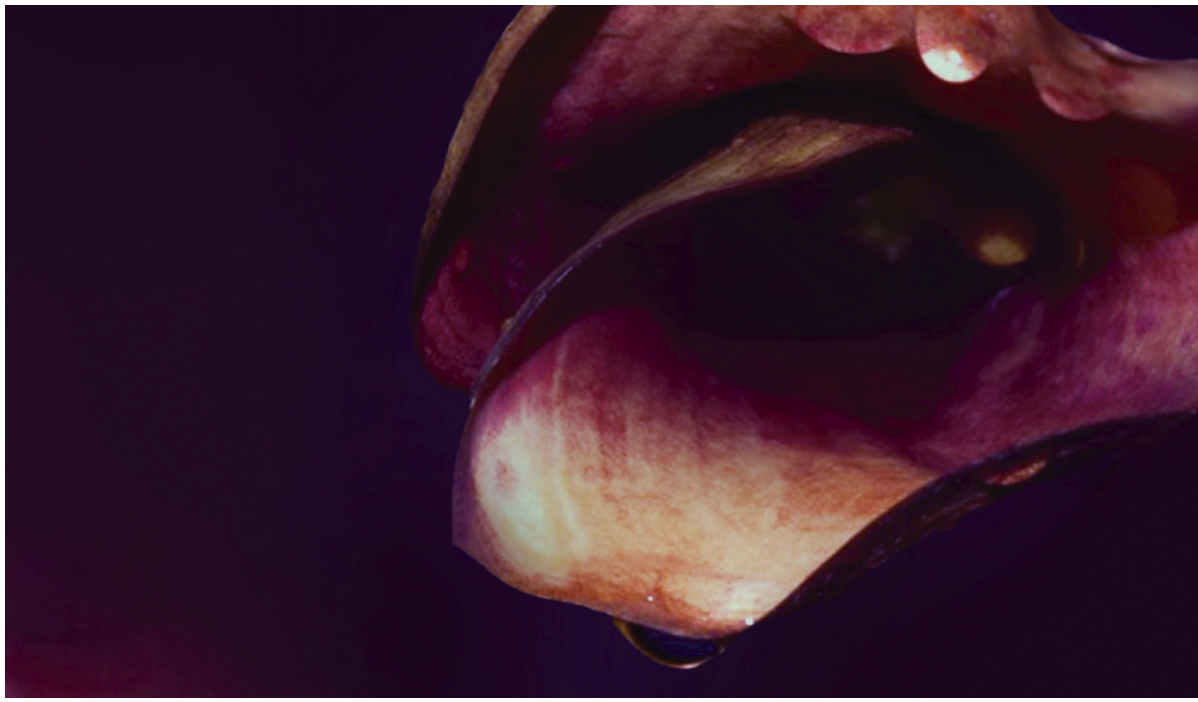
106. EIXO BOLD
— TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA

O transtorno da compulsão alimentar periódica (TCAP) é caracterizado por uma perda de controlo acentuada relativamente à alimentação, manifestando-se em comportamentos como comer de forma excessivamente rápida, ultrapassar a sensação de saciedade até se sentir desconfortavelmente cheio, consumir grandes quantidades de comida mesmo quando não existe fome física e preferir comer sozinho devido ao constrangimento causado pela quantidade de comida ingerida (APA, 2013).

Este transtorno é frequentemente associado ao excesso de peso e à obesidade em pessoas que procuram tratamento. No entanto, é essencial sublinhar que ele também pode afetar indivíduos cujo IMC se enquadra na faixa considerada normal. Assim, ao desenhar este eixo do tipo de letra, representado pelo peso bold (figura 106), não se pretendeu aludir ao peso específico de um indivíduo, uma vez que o transtorno é independente do peso corporal. Em vez disso, o contraste presente neste eixo é precisamente o mesmo contraste que consta no da bulimia nervosa. Isso porque, de modo a evitar uma interpretação equivocada – a de que a fonte associa os distúrbios à forma corporal – optXou-se por não aumentar o contraste. De facto, os episódios são iguais, embora variem de indivíduo para indivíduo, em ambos esses dois distúrbios alimentares. Portanto, não faria sentido modificar este componente de um eixo para o outro.

Entretanto, nos eixos referentes à Anorexia Nervosa (AN) e Bulimia Nervosa (BN), os traços mais finos engrossaram neste eixo relativo ao transtorno da compulsão alimentar. Essa alteração não visa retratar excesso de peso, mas sim afirmar que, nesse distúrbio, não há mais presença dos comportamentos de restrição alimentar ou associados a eles. Apesar disso, sabia-se que, ao ser este visualmente o eixo mais robusto, o bold, algumas pessoas poderiam interpretar erroneamente, que a fonte está a associar o distúrbio a indivíduos mais pesados. Mesmo assim, optou-se por esta representação como a melhor maneira de indicar a ausência de restrição.

Se compararmos aqueles que lidam com a compulsão alimentar periódica com pessoas obesas do mesmo peso, porém sem o transtorno, os primeiros consomem mais calorias, enfrentam maior comprometimento funcional, têm uma qualidade de vida inferior, experimentam um sofrimento subjetivo mais intenso



107. EIXO BOLD
— TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA (CONT.)

e apresentam uma prevalência mais elevada de comorbidades psiquiátricas (APA, 2013). Assim, é crucial promover a literacia na sociedade, a fim de que as pessoas compreendam que o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) difere da obesidade, visto que a maioria dos indivíduos obesos não vivencia episódios frequentes de compulsão alimentar. No entanto, se as pessoas presumirem que a fonte está a associar essas pessoas a um distúrbio alimentar, isso implica que têm consciência de que essa é uma interpretação errada. O projeto não é direcionado especificamente a essas pessoas, uma vez que o objetivo principal é educar e trazer o assunto para aqueles que desconhecem a essência dos distúrbios alimentares, considerando-se assim um problema menor.

108. CONTRASTE SUAVE
— COMPORTAMENTOS COMPENSATÓRIOS
E CARGA EMOCIONAL

Ao observar o tipo de letra desenhado para representar o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), percebe-se que, comparativamente ao eixo da bulimia nervosa, os traços e serifas dos caracteres encheram-se (figura 108). Essa modificação elimina os elementos visuais associados à restrição, uma vez que as atitudes restritivas e compensatórias não estão presentes no TCAP. Além disso, pretende-se transmitir o peso emocional, ou seja, o intenso sofrimento vivenciado pelas pessoas com o distúrbio. Estas tendem a sentir uma grande vergonha em relação aos seus problemas alimentares, ficando descontentes consigo mesmas, deprimidas e com um profundo sentimento de culpa, levando-as a ocultar os seus sintomas.

Os traços e serifas continuam alongados, à semelhança do eixo associado à bulimia nervosa. No entanto, nesse contexto, essa característica não é adotada para fazer referência a comportamentos compensatórios, uma vez que tais comportamentos não se manifestam na compulsão alimentar. Em vez disso, a intenção é retratar a sensação de perda de controle, algo que ocorre frequentemente quando a pessoa se encontra extremamente desconfortável ou excessivamente saciada de comida. Esses sentimentos, presentes durante e após um episódio de compulsão alimentar, ilustram a perda de controle característica desse distúrbio. As pessoas ultrapassam a fronteira do conforto, conforme evidenciado nos traços deste eixo tipográfico, vão além do espectável.

109. ILEGIBILIDADE
— DIFICULDADE EM COMPREENDER
E APREENDER OS TA

Embora esta característica não seja mencionada nas publicações da campanha online do Instagram, este é um tipo de letra que, por vezes, exige algum esforço de leitura. De acordo com Ellen Lupton, a legibilidade é um critério usado para quantificar a eficiência tipográfica, representando a facilidade com que um caráter ou palavra é reconhecido (Lupton, 2004).

> Sendo esta uma fonte conceptual e tendo como base o estado da arte, foi estabelecido que a legibilidade também desempenharia um papel crucial na comunicação deste tipo de letra. Mesmo que essa característica seja tratada de maneira menos evidente em comparação com outros atributos tipográficos, o desenho da fonte foi propositadamente criado de forma a ser desafiador para a leitura. O propósito é simular a dificuldade não apenas na compreensão, mas também na identificação dos distúrbios alimentares.

Assim, alguns elementos, como as serifas prolongadas, conferem a certos caracteres uma aparência mais alienante, o que, de facto, reflete um pouco a maneira como a sociedade ainda percebe essas doenças mentais. Continuando nessa linha de pensamento, certos caracteres, como o “T”, “V”, “Y”, “m” e o “y”, figura 109, também apresentam uma certa abstração, devido à complexidade intrínseca dessas doenças, tornando-as mais difíceis de compreender por parte de quem não é exposto a elas. Portanto, esta ligeira dificuldade que pode surgir na leitura pretende forçar as pessoas a esforçarem-se na leitura, numa analogia à atitude e esforço necessário para recuperar destas condições.

Este projeto nasceu de uma paixão genuína por apoiar este tema, impulsionada pelo envolvimento pessoal com os distúrbios alimentares, e também de um profundo apreço pelo poder da conceptualização e das analogias. Embora possa dar a impressão de que estas metáforas foram definidas a posteriori, a verdade é que cada uma foi cuidadosamente ponderada, considerando o que se pretendia ou não comunicar. Esse processo foi significativamente facilitado pelo conhecimento prévio e pelo envolvimento directo com o tema em questão, permitindo uma abordagem mais sensível e informada na expressão das ideias.

110. Fotografia ilustrativa do cruzamento das áreas temáticas da dissertação, autoria da autora.

4.4. MAPA DE CARATERES

Por meio de um processo de produção iterativo, num esforço de constante conceção e reajustamento, alcançou-se o conjunto mínimo recomendado de caracteres para fontes display latinas, que é de 186 *glifos*, os quais são apresentados abaixo nas figuras 111, 112 e 113 (Wolozyn, Gonçalves, Amado, 2022).

111. Character set do eixo light — Anorexia Nervosa.

112. Character set do eixo regular — Bulimia Nervosa.

113. Character set do eixo bold — Compulsão alimentar periódica.

Realça-se que os caracteres apresentados referem-se à versão mais recente da fonte, na qual se trabalhou para obter o melhor resultado possível. No entanto, reconhece-se que ainda existem fragilidades a serem corrigidas. Assim, espera-se que, no futuro, a fonte seja aprimorada, atingindo a sua versão final e, posteriormente, expandida para abranger outros eixos correspondentes aos restantes distúrbios alimentares existentes.

Ao utilizar a fonte tipográfica, identificaram-se alguns aspetos que necessitam de correção futura para alcançar um resultado mais refinado e funcional (figura 114). Um dos principais problemas observados é que certos caracteres, quando colocados lado a lado na mesma palavra, não se interligam de forma harmoniosa. Para resolver esta questão, será essencial criar ligaduras que permitam a combinação fluida de caracteres específicos, garantindo uma leitura mais natural e estética.

Além disso, o kerning está longe de estar perfeito e é, de facto, o aspeto mais inacabado da fonte. O ajuste inadequado do espaçamento entre caracteres afeta negativamente a legibilidade e a aparência geral do texto. Portanto, uma revisão minuciosa e ajustes precisos no kerning serão cruciais para melhorar a coerência visual da fonte.

Por fim, alguns caracteres, como o “a”, “o”, “D” e “F”, apresentam inconsistências nas suas proporções, necessitando de ajustes na distribuição do peso e alterações ao nível do desenho para gerar um resultado visual mais equilibrado e harmonioso. Com estas melhorias futuras, espera-se que a fonte atinja um nível de qualidade superior, ainda que se considere que atualmente esta satisfaça tanto critérios estéticos quanto funcionais a que se propôs.

114. Aspetos a melhorar/ resolver futuramente, autoria da autora.

Bulimia Nervosa Regular Itálico

Os distúrbios alimentares são condições psicológicas, divergindo da percepção de 58,9% da amostra que os considerou como problemas físicos

Binge Eating Bold Itálico

A interseção entre saúde e design gráfico procura criar um projeto inovador e cativante, capaz de atrair o público, gerar impacto social e mudança.

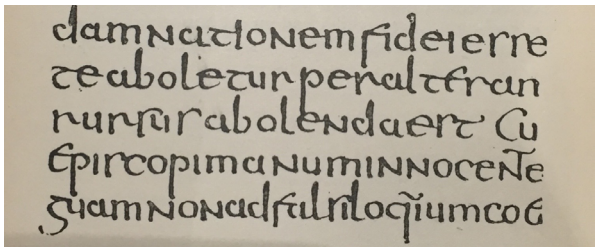
...

Evitando representações estereotipadas sobre TA.

4.5. CLASSIFICAÇÃO: CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

A fonte denominada “Eating Disorders” é conceptual, variável e adequada para exibição. Esta foi elaborada com o propósito de ser um instrumento de sensibilização dos três principais TA. No entanto, ao ser disponibilizada online, a expectativa é que seja empregue para diferentes finalidades, conforme as preferências do utilizador, contribuindo, consequentemente, para a difusão do entendimento sobre distúrbios alimentares. Portanto, é crucial reunir as características desta fonte para benefício de futuros utilizadores.

Embora inicialmente concebida como uma tipografia humanista, inspirada na escrita uncial e semiuncial, esta fonte serifada representa uma fusão moderna. Incorpora elementos dessas tradições, como formas arredondadas e abertas, e a conexão entre letras que proporciona fluidez ao texto, conforme ilustrado na figura 115. No entanto, segundo o sistema de classificação Vox-Atypl esta fonte, apesar da inclinação do eixo, pode ser classificada como Moderna, dado o seu elevado contraste, formas elegantes com aproximação geométrica e enlaces nas serifas. Alternativamente, pode ser considerada Manual (ou Caligráfica), devido aos seus atributos unciais e expressividade cursiva.

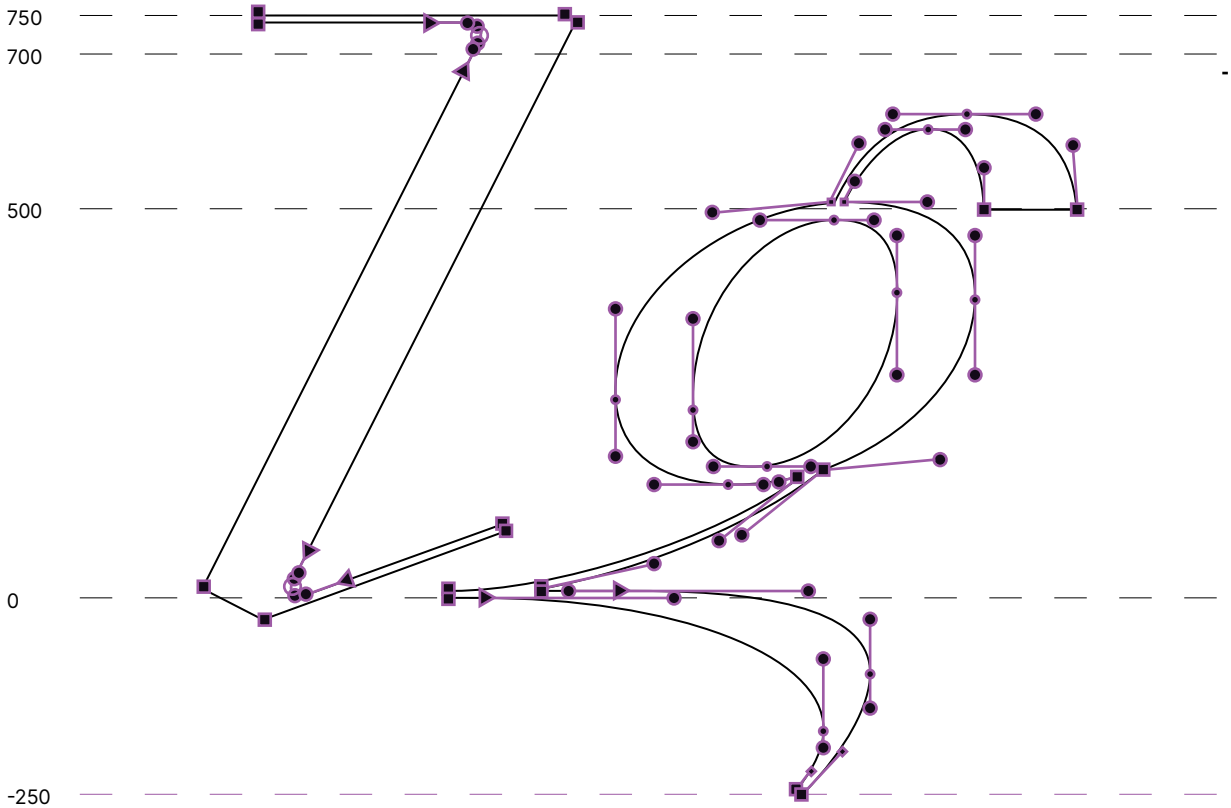


115. Conexão das letras: característica da escrita semi-uncial (Thompson, 1893).

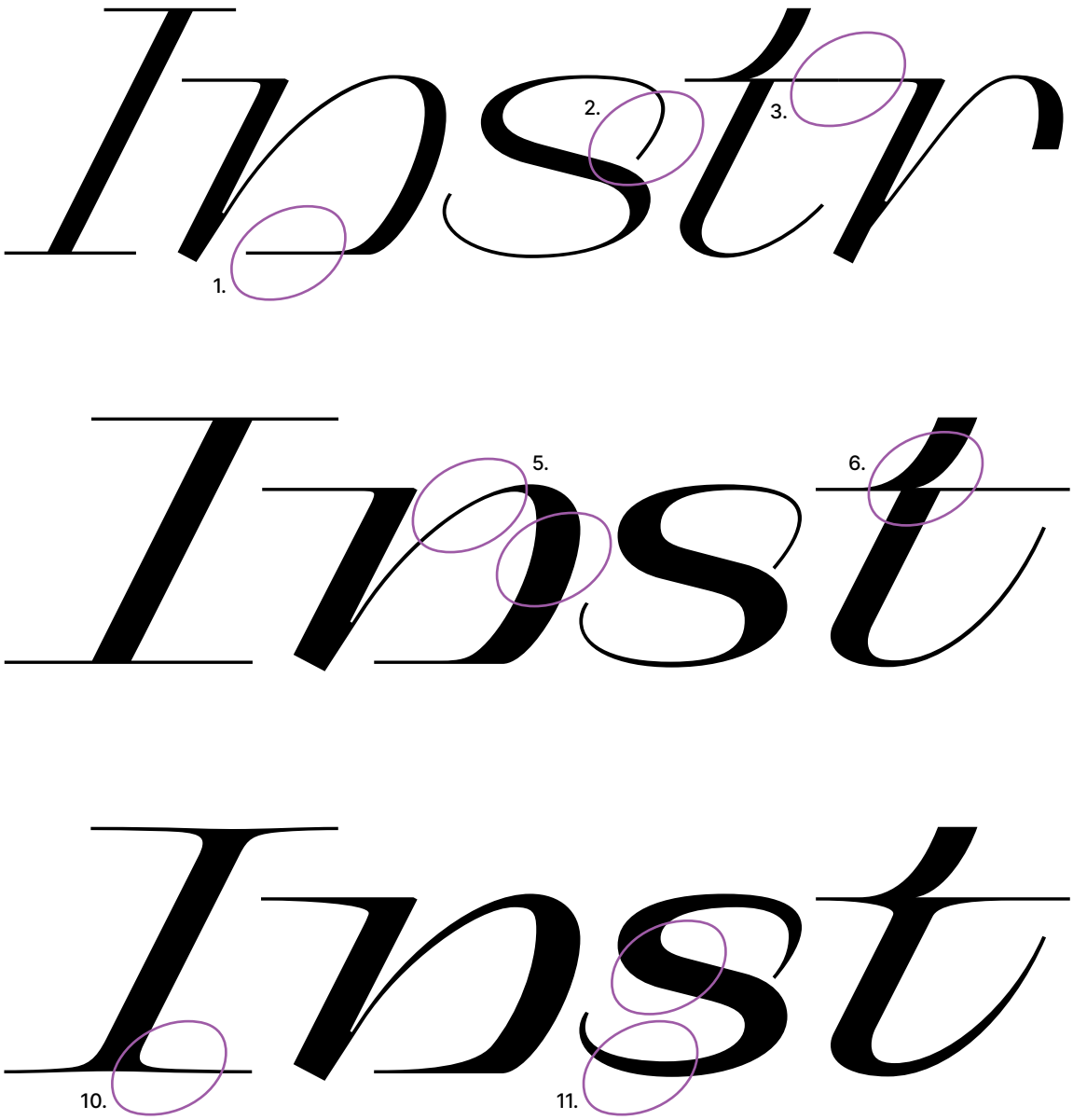
A fonte exibe um conjunto de características contemporâneas, incluindo contraste acentuado e serifas afiadas, enquanto mantém uma abordagem caligráfica, evidenciada pela inclinação pronunciada e pelas ligaduras frequentes que conectam os caracteres que desafiam os sistemas clássicos de classificação tipográfica. Essa combinação incorpora influências históricas com elementos tipográficos modernos, conferindo à fonte um caráter expressivo, delicado e cursivo, enquanto mantém uma certa rigidez distintiva.

As proporções desta fonte incluem uma altura de 500 unidades e ascendentes e descendentes de 250 unidades UPM cada. Esses valores resultam em uma altura total do corpo de 1000 unidades UPM cada, conforme ilustrado na Figura 116. Além disso, destaca-se a inclinação oblíqua da fonte, um dos maiores desafios, uma vez que o posicionamento do peso e o desenho, especialmente dos elementos curvos, foram constantemente ajustados para garantir, no final, uma coerência visual.

Esta fonte variável é constituída por três estilos em itálico: o itálico light — Anorexia Nervosa, o itálico regular — Bulimia Nervosa e o itálico bold — Binge eating. Na Figura 117, podemos observar a conjugação desses eixos e uma análise geral das restantes características que caracterizam esta fonte.



116. Posicionamento dos pontos, autoria da autora.


1.
2.
3.
5.
6.
10.
11.

117. Características do tipo de letra:

1. Serifa unilateral interna.
2. Terminais de abertura fechada.
3. Ligadura.
4. Terminação em cisalha.
5. Contraste acentuado.
6. Haste dismórfica.
7. Inclinação oblíqua.
8. Pinta oval.
9. Serifa filiforme abrupta.
10. Serifa filiforme enlaçada.
11. Contraste similar.
12. Terminal em finial.
13. Junta profunda.

4.6. IDENTIDADE FOTOGRÁFICA: EXPRESSIONISMO E ABSTRACIONISMO

Nas publicações do instaram, foram explicadas as analogias implementadas nas formas dos caracteres, mostrando as características inerentes à doença numa linguagem clara e acessível a todos os públicos. Para chegar a um público mais vasto — para além dos designers gráficos e amantes da tipografia —, e para promover uma abordagem mais suave e humana, os *posts* foram concebidos com as formas tipográficas aliadas à fotografia (figura 118).

118. Publicações do Instagram, autoria da autora.

A fotografia surge como um meio de elucidar as características representadas pela fonte, conferindo corpo e humanizando o projeto. A abordagem fotográfica adotada segue a mesma noção semiótica da fonte; contudo, em vez de uma representação simbólica, a fotografia ocorre de forma pictográfica. Para alcançar a abordagem fotográfica selecionada, foram consideradas diversas estratégias, visando facilitar a compreensão do trabalho sem comprometer sensibilidades. Para um entendimento mais aprofundado da estratégia adotada, será narrado o processo de pensamento e as decisões tomadas até se chegar à abordagem final escolhida.

A primeira abordagem considerada envolveu a utilização de representações fotográficas realistas dos distúrbios alimentares. Isso implicaria o uso de imagens que retratam corpos desnutridos ou com excesso de peso, com o propósito de ilustrar tanto as consequências psicológicas quanto físicas desses distúrbios. A estética proposta seguiu o estilo das imagens 119, 120 e 121, por exemplo. O objetivo era capturar as lutas diárias, as emoções e os desafios enfrentados por aqueles que lidam com estas condições, com a intenção de destacar os impactos físicos e psicológicos que estas condições podem ter.

119. Representação realista da AN (Kotyk, 2016).

120. Representação realista da BN (Rose, 2011).

121. Representação realista do TCAP (Deniz, 2021).

O objetivo dessa abordagem era retratar de maneira fiel a realidade e a seriedade dos distúrbios alimentares, procurando transmitir de forma honesta as peculiaridades de cada distúrbio abordado. Isso visava fomentar uma compreensão mais profunda na sociedade sobre a experiência de viver com essas condições. No entanto, essa abordagem apresentava algumas desvantagens, sendo a principal delas a vinculação de uma forma corporal específica a cada distúrbio, o que contradiz o propósito do projeto.

> Assim sendo, devido à sensibilidade do tema, optou-se por descartar a abordagem realista. Tal decisão foi motivada pelo risco de criar representações insensíveis e estereotipadas dos corpos e comportamentos das pessoas afetadas, bem como pela preocupação com a associação a campanhas e imagens que frequentemente destacam as distorções na autoimagem corporal, de forma excessiva e não universal entre os pacientes. Além disso, considerando o objetivo da campanha de alcançar o maior número possível de pessoas, o uso de imagens gráficas poderia impactar negativamente o público mais impressionável. Esta abordagem também poderia resultar na classificação da campanha como conteúdo sensível na plataforma do Instagram, o que limitaria a disseminação da campanha.

Além disso, é importante destacar a inviabilidade desta abordagem, uma vez que implicaria encontrar pessoas em recuperação dispostas a posar como modelos, expondo seus corpos. Esse requisito surge porque desde o início a intenção foi assumir a responsabilidade pela identidade fotográfica, evitando o uso de imagens de domínio público.

No seguimento, iniciou-se a exploração de uma abordagem diferente, desta vez mais metafórica e simbólica, em consonância com o tipo de letra. Nesse sentido, explorou-se o conceito da maçã. Aqueles familiarizados com os distúrbios alimentares reconhecem que a maçã é frequentemente associada a esses distúrbios, especialmente à figura 122. Simultaneamente, existem inúmeras representações semelhantes. Infelizmente, muitas dessas representações perpetuam conceções equivocadas. Conforme indicado pelo DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, o transtorno dimórfico difere da anorexia nervosa (APA, 2013).

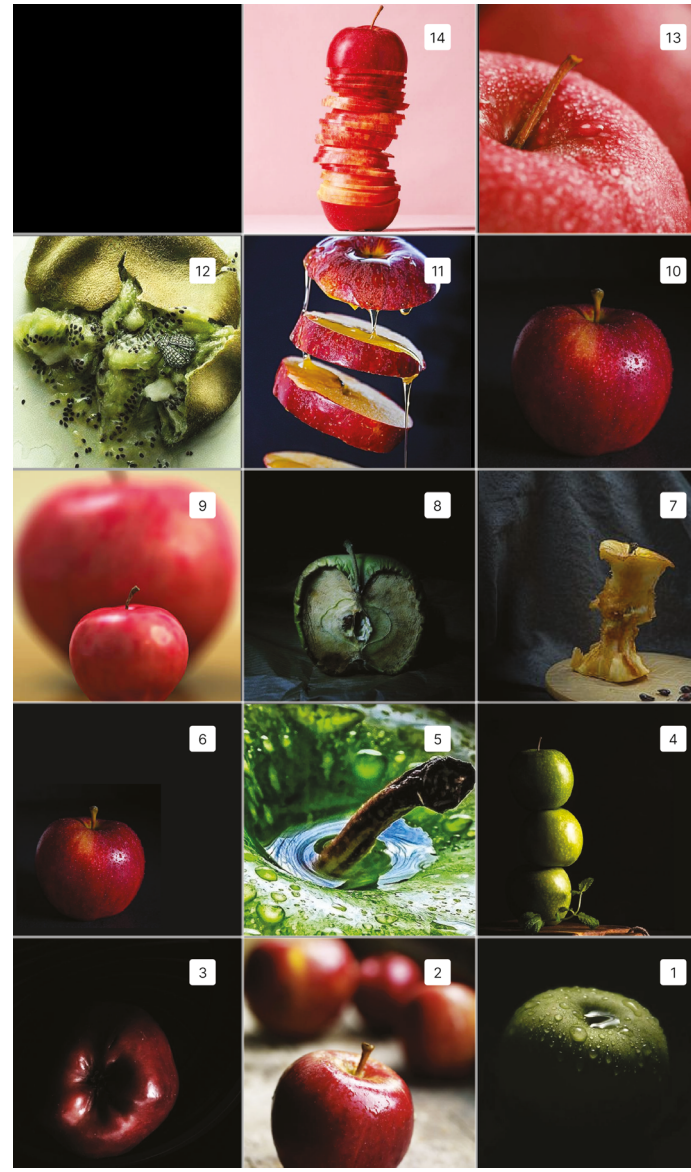
122. Representação simbólica característica/reconhecível da anorexia nervosa (Alvarez, 2008).

Embora seja frequente que os indivíduos vivenciem uma distorção na autopercepção dos seus corpos, essa distorção não é uniforme, variando de pessoa para pessoa. Além disso, é importante observar que há pessoas com anorexia nervosa que não apresentam distorção na perceção da imagem corporal. Assim, disseminar essa distorção como a característica principal do distúrbio é inadequado e algo com o qual esta campanha não desejava ser vinculada.

No entanto, a realidade é que, embora a autora esteja familiarizada com a anorexia nervosa e apesar da associação habitual do distúrbio com a maçã, inicialmente, esse elemento parecia apropriado devido à sua conexão pré-existente com um dos distúrbios. Assim, a autora começou a procurar referências fotográficas da maçã, explorando diferentes abordagens conceituais na tentativa de encontrar aquela que melhor transmitisse as características da temática. Esse processo resultou na criação do moodboard da figura 123. Deste modo, foi apenas após se solicitar opiniões externas de indivíduos com conhecimento desses distúrbios é que se chegou à conclusão destacada no parágrafo anterior.

Neste sentido, prosseguiu-se com a exploração, também no âmbito da natureza-morta, mas agora voltada para as flores. Em primeiro lugar, as flores em si não costumam estar associadas a distúrbios alimentares, o que as desvincula de estereótipos. Assim, iniciou-se uma procura de significados metafóricos que explorassem a ligação entre distúrbios alimentares, tipografia e a fotografia de flores.

As flores, enquanto seres vivos, possuem a capacidade de transmitir sentimentos ou mensagens. O processo de desenvolvimento de uma flor, desde o desabrochar até murchar, pode ser interpretado de várias maneiras simbólicas relativamente aos sentimentos e à experiên-



123. Moodboard da maçã: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.

cia humana. Nesse contexto, as flores podem desempenhar um papel crucial na compreensão do tema, estabelecendo paralelismos com as características dos distúrbios alimentares e enriquecendo a compreensão do conteúdo tipográfico mediante analogias visuais e metafóricas. Tendo isso em consideração e com a convicção de que as flores eram a abordagem apropriada, deu-se início a uma pesquisa para identificar a flor mais adequada para complementar a fonte tipográfica.

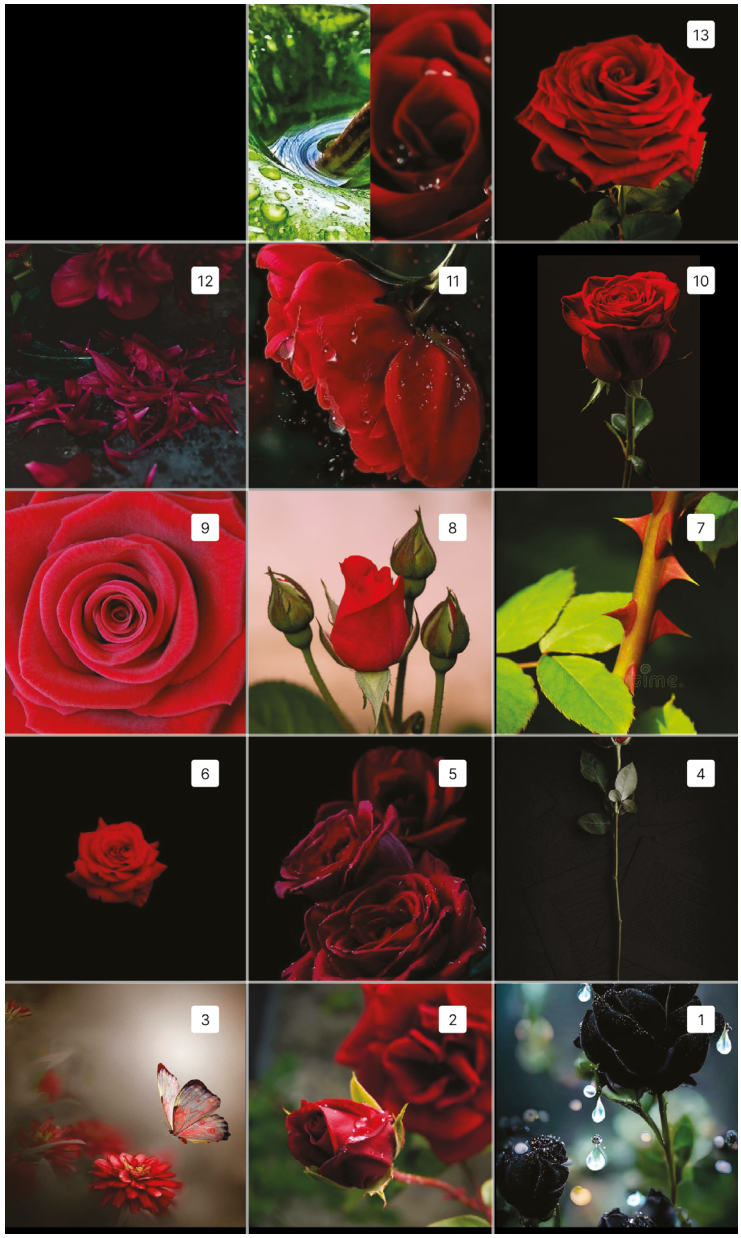
A primeira flor que se considerou foram as rosas, devido a ser um símbolo do amor. O amor desempenha um papel de extrema importância no apoio àqueles que enfrentam distúrbios alimentares, em particular na demonstração de empatia. Além disso, as rosas são frequentemente associadas à ideia de beleza, o que poderia simbolizar os padrões idealizados e irrealistas enraizados na sociedade.

Uma metáfora que surgiu antes de considerar qualquer abordagem fotográfica está relacionada com os espinhos das rosas. Assim, mesmo que essa não seja a abordagem adotada, a ideia foi incorporada no projeto final. De facto, as serifas pontiagudas do tipo de letra funcionam como espinhos metafóricos, semelhantes aos espinhos das rosas que funcionam como um mecanismo de proteção da planta contra herbívoros e outros predadores (Pallardy, 2023). Igualmente, indivíduos com distúrbios alimentares tendem a se isolar como uma forma de defesa. Isso pode ocorrer para esconder comportamentos restritivos ou compulsivos, sinais de fragilidade e exaustão, muitas vezes motivados por sentimentos de vergonha.

Apesar de ser possível estabelecer diversas analogias através das rosas, reconheceu-se que estas são comumente associadas à feminilidade e à maternidade. Assim, ao concluir o respetivo *moodboard* (figura 124), tornou-se evidente que poderia surgir uma ligação específica com o sexo feminino, ou mesmo a possibilidade de desviar a atenção do público masculino.

Como já discutido, uma das associações mais comuns é a conexão equivocada entre distúrbios alimentares e indivíduos do sexo feminino de raça branca. Esta associação incorreta ignora completamente outros grupos, incluindo pessoas de diferentes etnias, géneros, classes sociais e com deficiência, uma vez que esses grupos também podem ser afetados por distúrbios alimentares (ANAD, 2023). Assim, considerando que este projeto procura evitar estereótipos ao máximo e diante dessa possível associação, foi decidido escolher outra flor.

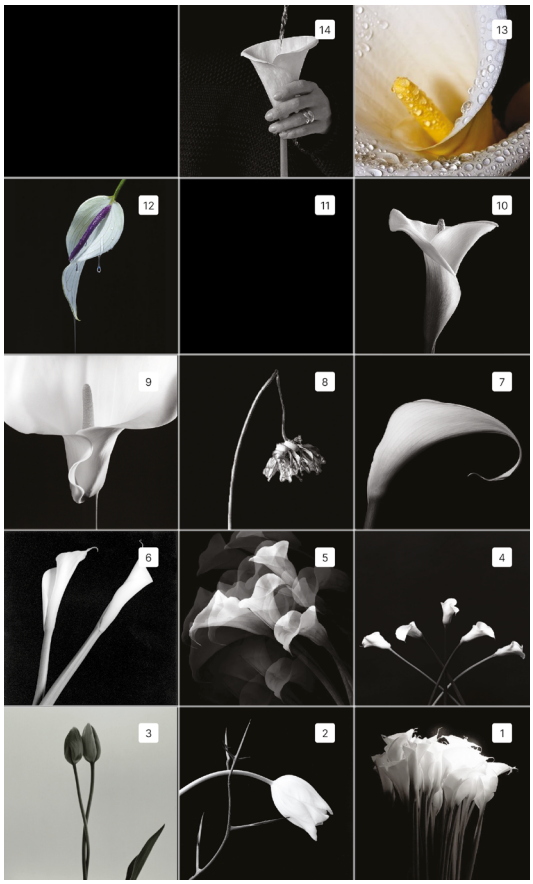
124. Moodboard da rosa: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.



Seguindo a abordagem da natureza morta e procurando uma flor com uma aparência mais neutra em termos de género, cujas formas se assemelhassem às linhas do tipo de letra, deparou-se com o trabalho do fotógrafo Robert Mapplethorpe. Este explorou os jarros (flor) com uma conotação sexual proeminente, tanto no contexto feminino quanto masculino. Apesar de não ser essa a interpretação pretendida com o projeto em questão, as imagens dele serviram de estímulo para a criatividade. Estas flores apresentam um formato tubular, com extremidades pontiagudas, que geram um espadice longo no centro, sustentado por caules altos e elegantes (Martin & Loughrey, 2023). Frequentemente conhecida como jarro ou copo-de-leite, e podendo também ser chamada de lírio-do-nilo ou calla-branca, esta flor revelou-se a escolha mais apropriada para o propósito, tanto estético quanto simbólico do projeto (Patro, 2014).

Assim sendo, a campanha nasceu de um esforço para emular o estilo do fotógrafo Mapplethorpe, adaptando as composições para articular a narrativa do tipo de letra desenvolvido. Ou seja, partindo das suas fotografias e delineando as metáforas destinadas a cada publicação da campanha no Instagram (*moodboard* da figura 125), deu-se início à recolha de inspiração e reflexão sobre como traduzir as características formais do tipo de letra através dos jarros, inspirada na linguagem característica do fotógrafo. Conforme evidenciado neste *moodboard*, embora nem todas as imagens sejam do fotógrafo em questão, procuraram-se referências que se assemelhassem à sua linguagem, de modo a orientar o desenvolvimento da seção fotográfica propriamente dita.

O objetivo, na captação das imagens, era explorar as suas técnicas de iluminação e composição, reinterpretando as suas fotografias. Algumas dessas reinterpretações apresentam semelhanças diretas com as imagens originais, enquanto outras foram concebidas com base na mesma ideia subjacente. Os resultados são destacados nas sequências que se seguem.

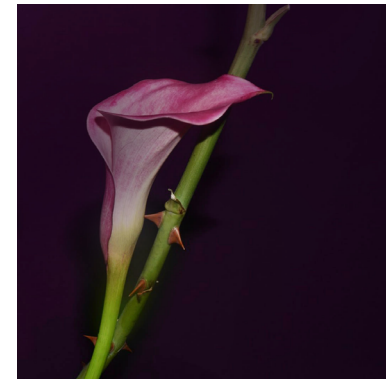


125. Moodoard inspirado no fotógrafo Robert Mapplethorpe: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.

REFERÊNCIA FOTOGRAFIA CRUA FOTOS EDITADAS

126 Tulip (Mapplethorpe, 1985).

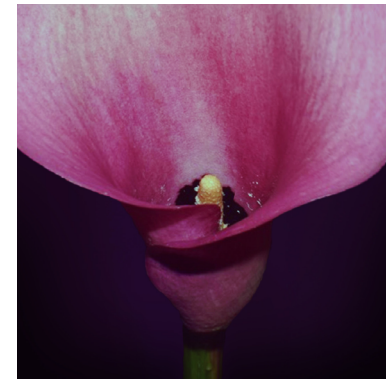
127. Reinterpretação da Tulip de Mapplethorp, autoria da autora.



128. Foto editada (Reinterpretação da Tulip de Mapplethorp), autoria da autora.

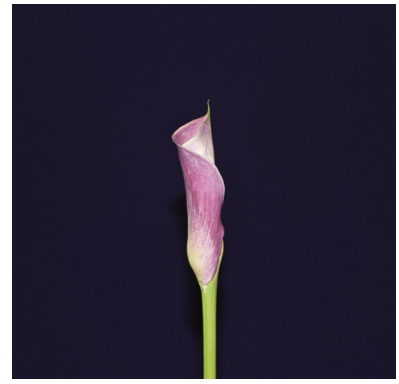
129. Calla Lily (Mapplethorpe, 1988).

130. Reinterpretação da Calla Lily de 1988, autoria da autora.



131. Foto editada (Reinterpretação da Calla Lily de 1988), autoria da autora.

132. Calla Lily (Mapplethorpe, 1985).

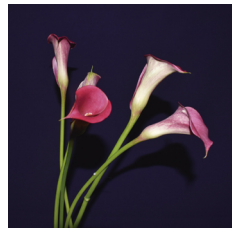


133. Inspiração na Calla Lily de 1985, autoria da autora.

134. Foto editada (Inspirada na Calla Lily de 1988), autoria da autora.

REFERÊNCIA FOTOGRAFIA CRUA FOTOS EDITADAS

135. Calla Lilies (Robert Mapplethorpe, 1984).

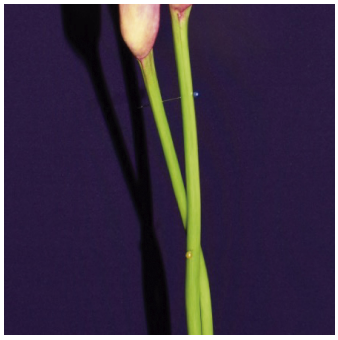


136. Reinterpretação da Calla Lilies de Mapplethorpe, autoria da autora.

137. Foto editada (Reinterpretação da imagem Calla Lilies de Mapplethorpe), autoria da autora.

No total, foram capturadas 428 fotografias na secção fotográfica. Após a seleção das imagens a serem utilizadas, procedeu-se à edição das mesmas. Esse processo incluiu manipulação fotográfica, como montagens, remoção de gotas e manchas de água (figura 138), assim como a eliminação de acessórios utilizados na composição das fotografias, como alfinetes e linha (figura 139) e manipulação cromática. Posteriormente, foram realizados ajustes cromáticos visando alcançar um equilíbrio entre a representação natural das flores e uma sutil presença de tons roxos.

138. Remoção de gotas e água, autoria da autora.



139. Eliminação de acessórios (alfinetes e manchas de água), autoria da autora.

Estas flores estão disponíveis em várias cores, como branco, amarelo, laranja, rosa, vermelho, roxo, verde ou preto, sendo a tonalidade roxa a escolhida para o projeto (Martin & Loughrey, 2023). No entanto, não foi possível encontrar a cor desejada, levando à opção por flores cor-de-rosa, que foram posteriormente editadas para incorporar tons de roxo. A inclusão do roxo na campanha visa prestar homenagem à fita lilás, um símbolo internacional oficial contra os Transtornos Alimentares (Zodíaco, 2018).

Para transmitir uma sensação de intensidade, optou-se por um roxo-escuro, considerando o impacto da luz na criação e transmissão de emoções. As fotografias exibem uma escuridão marcante, simbolizando a dificuldade em detetar os distúrbios alimentares. Esta abordagem procura evocar sentimentos de tristeza e seriedade associados ao problema em questão. Assim, a campanha associa-se à cor tradicionalmente ligada aos transtornos alimentares, ajustando-a ao contexto do projeto com uma paleta diversificada de tonalidades de roxo.

A figura 140 apresenta as fotografias após a edição, segundo a ordem pensada para as publicar no *feed* do Instagram, contudo, aqui ainda sem a incorporação da tipografia. De modo a esclarecer o significado desejado com cada foto, será agora explicada, uma por uma, a respetiva parte conceptual. No entanto, é relevante destacar que as fotos 10 e 13 foram excluídas da campanha final, e a ordem das fotos, publicadas no Instagram, sofreu alterações. É pertinente observar que os cinco primeiros *posts* do *moodboard* abordam as características gerais da fonte, enquanto as publicações seis a nove tratam da anorexia nervosa. Da décima à décima segunda, o foco é na bulimia nervosa, e as duas últimas referentes ao transtorno da compulsão alimentar.

140. Fotos editadas e organizadas conforme a sequência pensada/planeada para as publicações da campanha no Instagram, autoria da autora.

Neutralidade de género, etnia e idade: Inspirada na fotografia "Calla lilies, 1984" de Robert Mapplethorpe, optou-se por representar a sociedade por meio de um conjunto de jarros. Essa representação simboliza as diversas pessoas que compõem a sociedade, destacando a ideia de que qualquer indivíduo pode estar propenso a desenvolver um distúrbio alimentar.

Impacto da sociedade: A representação da dor que a sociedade inflige a um indivíduo assume uma abordagem mais literal, mostrando o indivíduo, simbolizado pelo jarro, a ser ferido pelo espinho de uma rosa, que representa a sociedade. Esta metáfora visual procura transmitir a dualidade complexa das interações sociais, destacando como a sociedade, muitas vezes, pode causar danos e deixar marca nos indivíduos, refletindo-se na fragilidade do jarro diante do espinho da rosa. Dessa forma, a composição visual procura instigar uma reflexão sobre as relações sociais e os impactos emocionais que podem surgir a partir delas.

Humanização: A transformação do panorama atual dos distúrbios alimentares requer a sensibilização da sociedade para esta questão. Para o representar, entrelaçaram-se os caules dos jarros, realçando a ideia de união e apoio. A verdadeira compreensão sobre o que são os distúrbios alimentares, como auxiliar na prevenção e deteção, e, consequentemente, despertar empatia para com aqueles que enfrentam esses distúrbios, só será possível através da literacia da sociedade sobre este tema.

Recuperação: Dado que o processo de recuperação de um distúrbio alimentar implica momentos de avanço e recuo, ou seja, de altos e baixos, com emoções e ideias contrastantes, optou-se por representar essa noção por meio da procura da flor em restabelecer o equilíbrio, o balanço.

Desequilíbrio emocional: Uma vez que todos os distúrbios abordados podem ocasionar um desequilíbrio emocional, com foco na perturbação da perceção de peso, forma corporal e alimentação, escolheu-se representar a confusão, os contrastes, a angústia e a agitação emocional vivenciados por essas experiências. Isso foi alcançado pela combinação de transparências e ângulos, procurando retratar de forma visual essas perturbações.

Anorexia Nervosa: Para introduzir a anorexia nervosa, optou-se por captar fotograficamente o botão floral da flor dos jarros. Esta representação procurou remeter para a desnutrição causada pela anorexia nervosa, especialmente porque esta condição pode resultar num cres-

cimento deficiente, principalmente em adolescentes e jovens em fase de desenvolvimento.

Isolamento social e o medo: Ao analisar mais minuciosamente as formas desta planta, percebeu-se que, ocasionalmente, as extremidades pontiagudas da flor parece recolher-se para o interior, assemelhando-se a um gesto protetor. Esta observação levou a considerar esse facto como uma metáfora apropriada para o isolamento social, uma experiência tendencialmente vivida durante a anorexia nervosa.

Comportamentos compensatórios na AN: Ao ser fotografada de um ângulo alto, as formas da flor revelam um contraste harmonioso entre a parte estreita no início da flor e a sua folha completamente aberta e volumosa no topo. Esta observação evoca a perceção distorcida do peso e da forma corporal, uma ocorrência comum em indivíduos com anorexia nervosa. Adicionalmente, considerou-se que esta perspetiva intensifica o foco na parte mais volumosa da flor, podendo conceptualmente realçar a tendência que indivíduos com anorexia nervosa têm em se concentrar em partes específicas do corpo, como, por exemplo, na zona abdominal, percecionando-a como inchada ou até mesmo levando a pessoa a considerar-se gorda, quando, na verdade, está abaixo do peso recomendado.

Restrição alimentar: A privação alimentar pode resultar em consequências sérias para a saúde. Com o objetivo de retratar os efeitos na saúde física e mental de uma pessoa com um distúrbio alimentar, considerou-se a ideia de fotografar a flor dos jarros murcha, em estado frágil, assemelhando-se a alguém cansada, magoada e fragilizada.

Bulimia Nervosa: A bulimia nervosa foi retratada como uma flor de aspeto comum, bela e formosa, destacando a habilidade deste distúrbio em passar despercebido, uma vez que as pessoas que o possuem frequentemente aparentam ter um peso saudável.

Comportamentos compensatórios na BN: Com o propósito de representar os comportamentos compensatórios associados à bulimia nervosa, considerou-se fazer uma referência ao comportamento mais conhecido: o vómito. Nesse sentido, procurou-se enquadrar a flor de forma a sugerir a rejeição de um elemento vital à sua sobrevivência, a água, numa alusão à purgação na bulimia nervosa.

Episódios de compulsão alimentar: Optou-se por utilizar novamente a metáfora da água para ilustrar os episódios de compulsão alimentar. Ao representar a flor com áreas secas, simbolizando os sinais de desnutrição decorren-

tes dos comportamentos associados a esse distúrbio, captou-se a flor a transbordar de água. Esta imagem alude ao consumo excessivo de alimentos num curto período de tempo e à perda de controle que dificulta interromper o consumo, mesmo quando a pessoa experimenta um desconforto significativo.

Transtorno da compulsão alimentar: A escolha de uma perspetiva de topo tem o propósito de realçar a extensão do comportamento alimentar descontrolado associado à compulsão alimentar. Ao observar a flor de cima, é possível abranger toda a sua extensão. Simultaneamente, a intenção é transmitir a ideia de que, ao vermos/entendermos realmente este transtorno, percebemos que os comportamentos alimentares estão intrinsecamente ligados a fatores emocionais, psicológicos e comportamentais. Portanto, ao conseguirmos visualizar o interior da flor, obtemos uma visão completa da situação, destacando que a ingestão alimentar desordenada é resultado de uma relação complexa com as emoções, a autoimagem e os padrões de comportamento. Adicionalmente, procurou-se capturar a flor com várias gotas de água, numa alusão a lágrimas, visando representar o sofrimento intenso em que estes indivíduos se encontram.

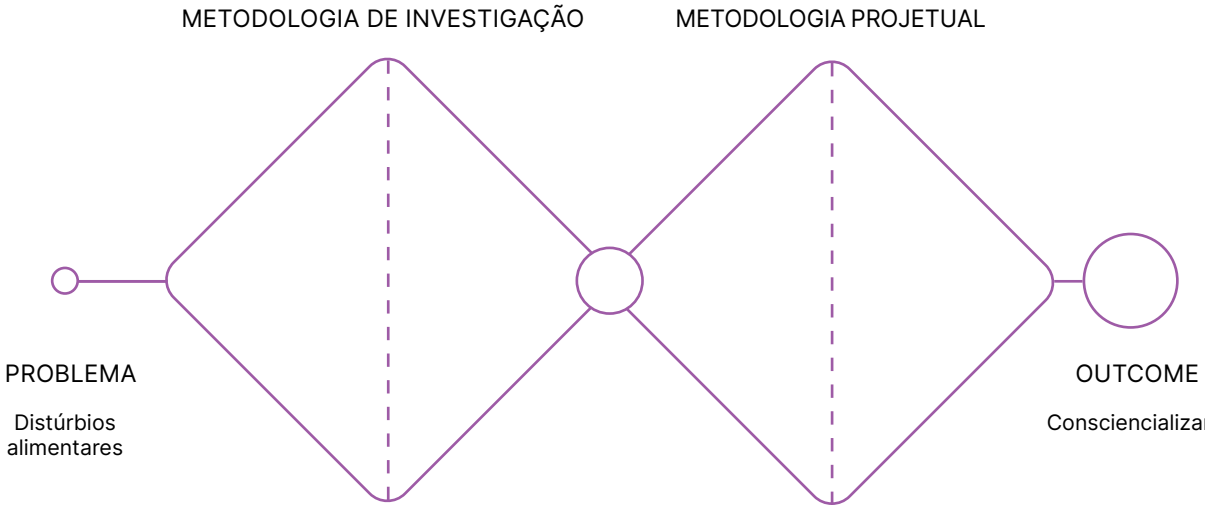
Comportamentos compensatórios na TCAP e carga emocional: Por último, a intenção da fotografia final é simbolizar a sensação de desejar continuar a comer, mesmo quando se está desconfortavelmente cheio, conforme experienciado por aqueles que enfrentam o transtorno da compulsão alimentar periódica. Utilizando a água como metáfora para a fonte de alimento, um elemento essencial à sobrevivência, optou-se por colocar a planta num copo de água. Este gesto evoca essa necessidade contínua de comer.

Em suma, a abordagem conceptual ultrapassou a tipografia, estendendo-se à fotografia. Na realidade, o propósito da fotografia é acrescentar valor ao processo de comunicação dos distúrbios alimentares, facilitando a compreensão do tema através de um elemento universalmente reconhecido, a flor. Como já discutido, a flor tem a capacidade de transmitir sentimentos ou mensagens. Um exemplo prático disso é quando a flor está seca, compreendemos que ela não está saudável, podendo até morrer, evocando tristeza. Assim, a flor é utilizada como um meio desprovido de estereótipos, procurando ajudar na compreensão dos atributos e das consequências que esses distúrbios acarretam para a saúde das pessoas. A intenção é representá-los honestamente e fugir de representações convencionais, tendo sempre como propósito aumentar a consciencialização na sociedade sobre a realidade de viver com um distúrbio alimentar.

4.7. PLANEAMENTO E DECORRER DA CAMPANHA

Chegada a fase de planeamento da campanha de sensibilização sobre distúrbios alimentares, começou-se a definir todos os detalhes inerentes à organização do seu conteúdo e abordagem visual.

Optou-se por usar o Instagram como a plataforma de divulgação do projeto, utilizando este meio de comunicação atual para alcançar um público mais abrangente, inclusive pessoas de outros países. Por um lado, isto corresponde à fase de entrega da metodologia Double Diamond utilizada (diagrama 6), mas também permitiu testar e avaliar o impacto do resultado num público mais vasto.



Diagr. 6. Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

Após a escolha da plataforma, era imperativo determinar o nome da conta para conduzir a campanha, bem como a imagem de perfil correspondente. Em ambos procurou-se adotar uma abordagem direta.

Dado que se trata de uma fonte tipográfica que aborda os distúrbios alimentares e com o objetivo de alcançar um público amplo, optou-se por utilizar denominações em inglês, resultando no nome @eatingdisorders_type.

Quanto à foto de perfil, a figura 141 apresenta a exploração realizada para a sua criação. Procurou-se um equilíbrio entre o tamanho da abreviatura e o peso do tipo de letra desenvolvido para assegurar a legibilidade da imagem, especialmente devido ao tamanho reduzido em que é exibida. No final, optou-se por usar a abreviação "ED", correspondente a "eating disorders". Esta abreviação é universalmente reconhecível, revelando instantaneamente o tema abordado na conta (figura 142).

141. Processo de desenvolvimento da imagem de perfil do Instagram, autoria da autora.

142. Foto de perfil final, autoria da autora.

Com a fonte e as fotografias prontas para serem combinadas na criação das imagens finais para os *posts* do Instagram, definiu-se qual seria o estilo dessas publicações. Nesse sentido, estabeleceu-se que o objetivo seria esclarecer as analogias incorporadas nas formas dos caracteres do tipo de letra concebido, realçando as características essenciais dos distúrbios alimentares de forma clara e acessível a todos, tanto na linguagem utilizada nas descrições quanto na linguagem visual presente nas publicações. De facto, considerando que a campanha pretende ser acessível a todos, simplificar as descrições técnicas e enfatizar os aspetos emocionais da campanha ao longo das descrições dos *posts* considerou-se essencial para tornar a campanha mais acessível e impactante a um público mais amplo. Isto é, de modo a eliminar desafios para leitores sem experiência em design, ou na área da saúde. Ainda assim, e como se poderá concluir com os resultados obtidos no questionário de avaliação da campanha, considera-se que a aliança entre a fotografia e a tipografia comunicou de forma autossuficiente os aspetos intuitivos e emotivos inerentes.

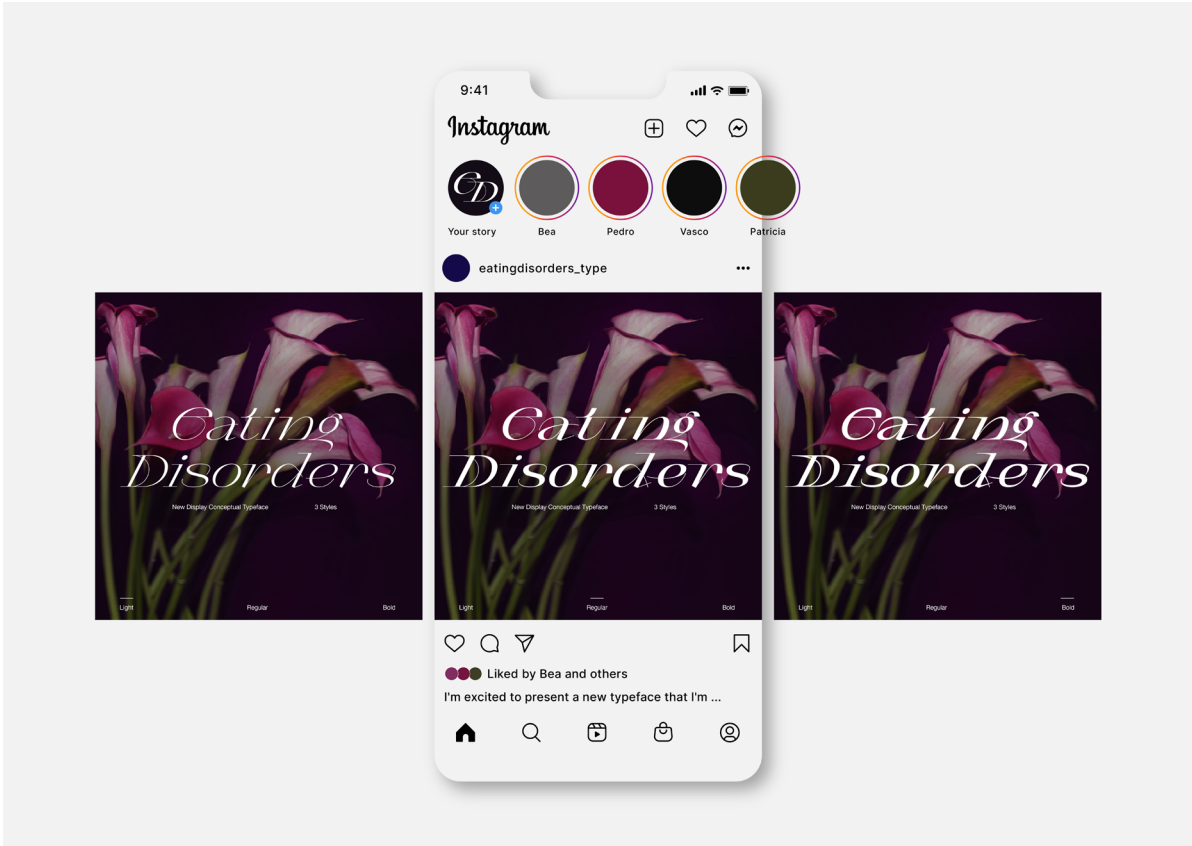
Com a intenção de conferir dinamismo e atração à campanha, optou-se por planear diferentes tipos de publicações no Instagram. Além dos *posts* que combinam fotografia e tipografia, foram delineadas publicações sem a inclusão de tipografia e outras sem a incorporação de imagem, com o propósito de realçar, isoladamente, a vertente conceptual desses dois elementos. Adicionalmente, foi determinado que a realização de animações, envolvendo palavras e caracteres, seria crucial, aproveitando as possibilidades visuais da fonte variável. Ainda, ficou estabelecido que os *posts* alternariam entre planos de detalhes ampliados dos caracteres e a utilização de palavras compostas. Ou seja, cada *post* foi cuidadosamente planeado para adaptar a estratégia de comunicação às características da tipografia e ao distúrbio alimentar correspondente, visando sempre facilitar a compreensão do tema por parte do público.

Após a definição da tipologia de publicações, avançou-se para a organização do conteúdo em si, determinando a sequência mais apro-

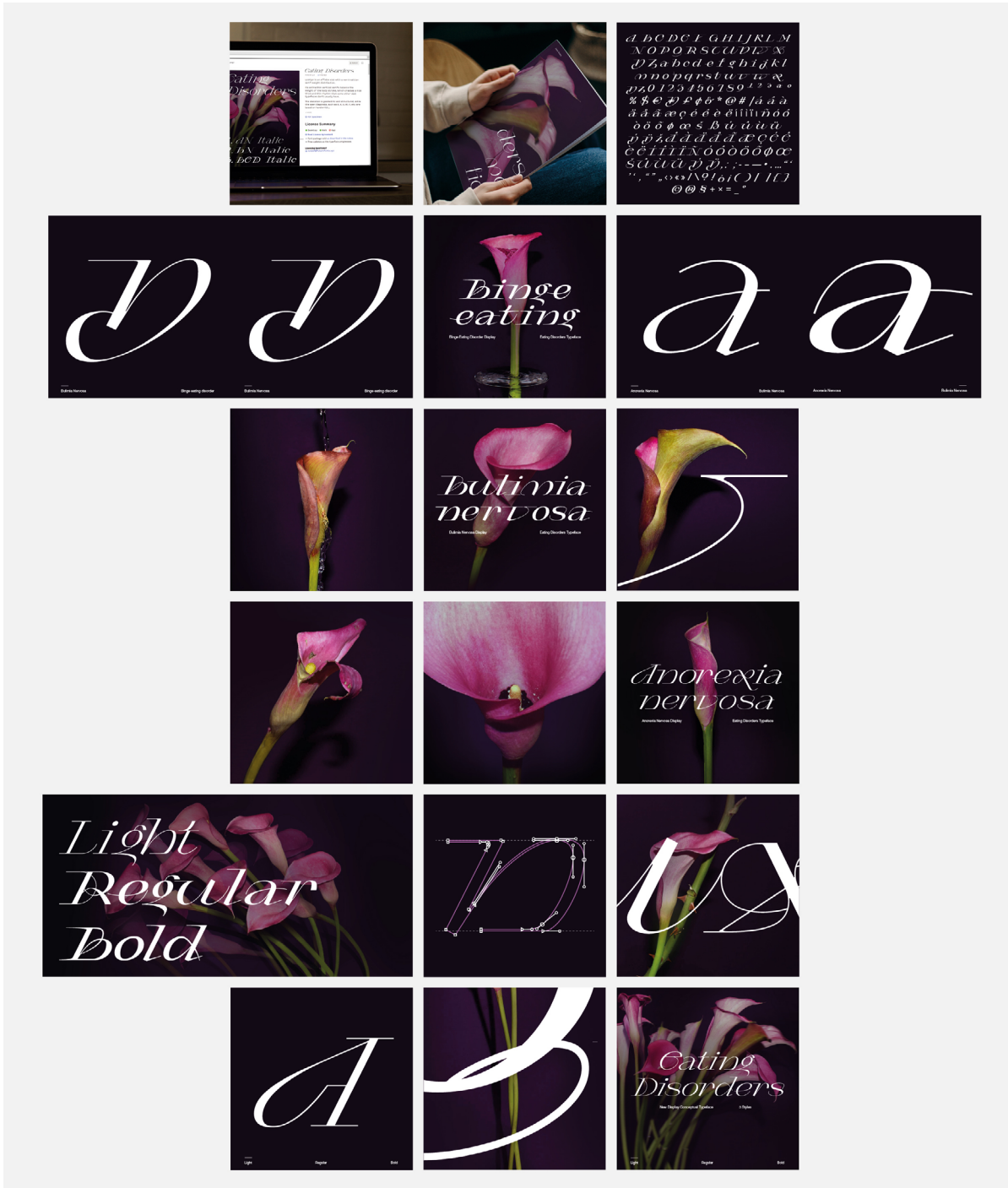
priada para contar a história do projeto. O início seria marcado pela introdução do projeto, destacando a intenção de conscientização dos distúrbios alimentares subjacente ao projeto (figura 143). De facto, foi exatamente nesse momento que se compreendeu a necessidade de modificar a ordem previamente considerada com as fotos previamente obtidas, visando melhorar a compreensão da campanha. Contudo, essas alterações não acarretaram grandes implicações.

Dessa forma, a figura 144 representam o layout final e as imagens publicadas, contudo recomenda-se a visita à conta do Instagram @eatingdisorders_type, uma vez que as animações tipográficas, essenciais para compreender as relações entre os eixos da fonte variável, não podem ser visualizadas neste contexto.

143. Primeira publicação do Instagram (versão estática do post), autoria da autora.



144. Ordem final pensada para as publicações que constituem a campanha online realizada no Instagram, autoria da autora.



De forma sucinta, uma vez que a lógica já foi explicada no subcapítulo anterior, após a apresentação do tipo de letra e dos objetivos do projeto no primeiro *post*, prosseguiu-se com a exposição das características comuns aos três pesos, nomeadamente: humanização — formas arredondadas; neutralidade de género — fonte serifada; impacto na sociedade — serifas compartilhadas pelos caracteres; recuperação — serifas internas; desequilíbrio emocional — itálico.

Após essa etapa introdutória ao tipo de letra, foi estabelecido que a abordagem se concentraria na análise individual de cada transtorno alimentar. Como o processo de criação do tipo de letra digital começou com a elaboração do eixo relativo à Anorexia Nervosa, que serviu de base para os outros dois eixos variáveis restantes — Bulimia Nervosa e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica —, decidiu-se que a campanha deveria introduzir os distúrbios seguindo a mesma ordem. O processo consistiu numa breve contextualização de cada distúrbio alimentar, seguida da apresentação das respetivas características abordadas em cada eixo.

Após a apresentação de todas as características, considerou-se oportuno que a campanha prosseguisse com a exposição do conjunto completo de caracteres da fonte tipográfica, ou seja, dos 186 *glifos* que a compõem, em cada peso. Contudo, esta publicação foi repetida, dado que a fonte foi consideravelmente aprimorada. Continuando nesta linha de pensamento, e de modo a reforçar as melhorias na fonte, procedeu-se a uma publicação destinada a mostrar o tipo em uso, nos seus diferentes pesos e tamanhos. O penúltimo e o último *post* foram dedicados aos entusiastas da área tipográfica, divulgando e apresentando, respetivamente, o espécime tipográfico e a fonte. Nestes, informou-se os interessados que ambos se encontram disponíveis para serem descarregados e visualizados na biografia do Instagram. No futuro, estes poderão estar disponíveis numa plataforma online, uma vez que foram submetidos para publicação na plataforma Future Fonts; contudo, até à data, ainda não se obteve resposta.

Neste último *post*, destaca-se que a fonte continua em fase de finalização, com a ressalva de que, sendo um projeto académico, há intenções de aprimoramento no futuro. Ainda, é mencionado o plano de desenhar os restantes eixos relativos aos demais TA existentes.

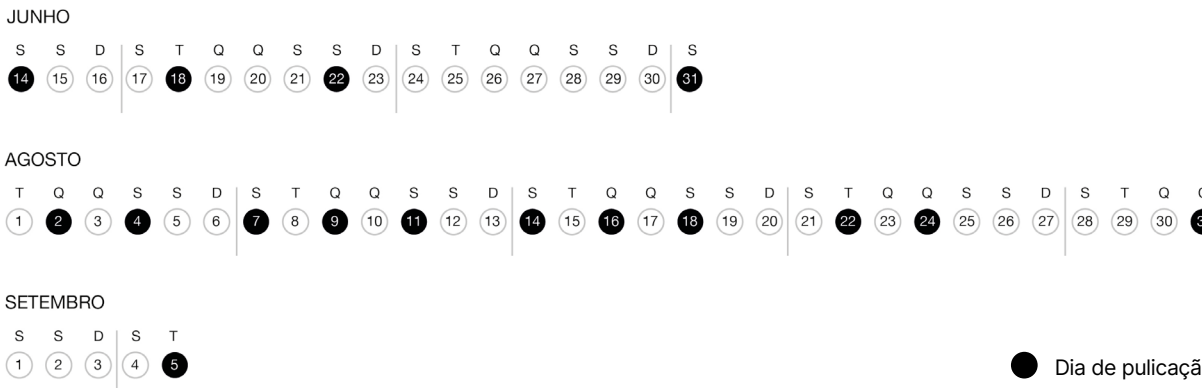
Nas descrições de cada publicação, foram explicadas as analogias traçadas com cada forma do tipo de letra, que simultaneamente dão a conhecer o que são os disturbios alimentares, quais as características e

como se podem auxiliar na prevenção e apoio dos mesmos, sempre numa linguagem clara e acessível a todos os públicos. É relevante mencionar que as descrições foram elaboradas tanto em inglês como em português, com o objetivo de tornar esta campanha acessível a um público mais alargado.

Em essência, esta campanha opera como um jogo, onde ao compreender as analogias da fonte, se entende os distúrbios alimentares. Ou seja, adota-se uma postura mais descontraída e positiva para abordar um tema sério, de forma mais criativa, de modo a cativar o público e, consequentemente, espera-se auxiliar tanto na compreensão quanto na assimilação do conhecimento sobre os TA.

No final, no contexto do *branding* e enquanto campanha, pode-se considerar que o elemento de unificação ultrapassou a tipografia. Ao manter uma paleta cromática consistente e uma linguagem fotográfica uniforme ao longo de toda a campanha, foi possível consolidar a identidade visual de maneira reconhecível, indo além da fonte. Isso não apenas impediu que a campanha se tornasse monótona, mas também possibilitou a exploração de diversas abordagens e estratégias para apresentar o tipo ao longo dos *posts* do Instagram.

Explicada a forma como a campanha progrediu e se organizou, é importante salientar que ela não seguiu a frequência de publicações inicialmente planeada, como se pode ver pela figura 145. Antes da primeira publicação, todos os *posts*, incluindo imagens e descrições, já estavam preparados até ao *post* denominado de "comportamentos compensatórios e carga emocional", ou seja, até à última publicação sobre o transtorno da compulsão alimentar periódica. A intenção era lançar os 18 *posts* planeados ao longo de 9 semanas, resultando em duas publicações por semana.



145. Calendarização das publicações da campanha do Instagram, autoria da autora.

Entretanto, na semana de 24 a 30 de julho de 2023, devido a um trabalho realizado em uma área sem cobertura de rede, a campanha sofreu atrasos. Assim que retomada, esforços foram feitos para compensar essa lacuna, conseguindo, de facto, publicar três *posts* semanalmente. Contudo, no final de agosto, o lançamento das publicações foi deliberadamente atrasado, uma vez que os ajustes necessários no tipo de letra estavam a ser finalizados antes de se considerar o mapa de caracteres da fonte digno de ser partilhado, correspondente à última das 16 publicações que se acabou por publicar nesta fase.

Em julho de 2024, o mapa de caracteres acabou por ser partilhado novamente, devido às melhorias feitas na fonte, juntamente com as restantes duas publicações das 18 totais divulgadas. Com a decisão de prolongar o período de elaboração da dissertação, houve a oportunidade de dedicar mais tempo para aprimorar a fonte e o respectivo espécime tipográfico antes de serem apresentados ao público.

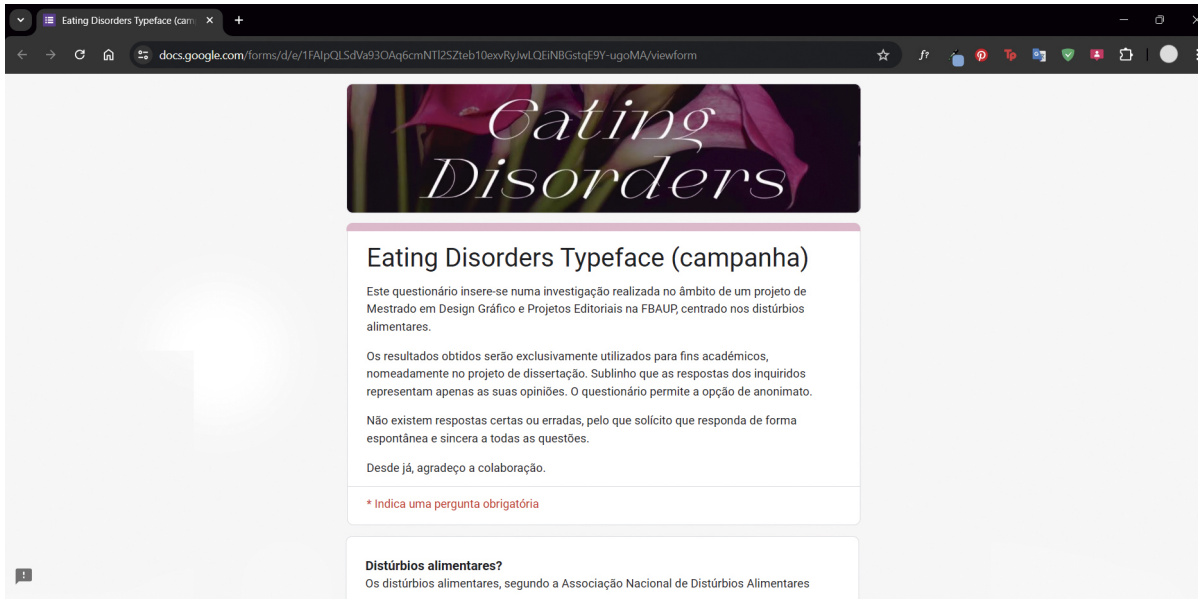
No intervalo entre a divulgação das publicações, surgiu a oportunidade de apresentar o projeto no 13.º Encontro de Tipografia (https://13et.ulusofona.pt/), realizado a 25 de novembro. Aproveitando o feedback recebido e o número de novos seguidores da conta @eatingdisorders_type nesse dia, decidiu-se que seria um bom momento para avaliar a campanha, mesmo que esta ainda não estivesse totalmente finalizada.

Assim, para avaliar e analisar o alcance dos resultados do projeto, foi recolhida uma coleção de opiniões de uma pequena amostra de pessoas para medir o impacto e a disseminação do conhecimento. Ao longo da campanha, desempenhou-se um papel ativo na gestão e monitorização da conta do Instagram, acompanhando as interações dos utilizadores. Isso possibilitou uma abordagem diferente em relação ao questionário de avaliação da campanha em comparação com o método utilizado no primeiro questionário elaborado.

Em vez de divulgar o questionário nas histórias do Instagram, surgiu a oportunidade de interagir pessoalmente com os utilizadores que se envolveram com o projeto, incluindo profissionais das áreas de saúde mental e nutrição. No entanto, é importante salientar que não houve envolvimento ou identificação pessoal direta com essas pessoas, a fim de evitar possíveis influências emocionais no projeto ou no próprio investigador. Os resultados serão abordados no próximo subcapítulo.

4.8. ANÁLISE DO IMPACTO DA CAMPANHA

Para analisar a eficácia e o êxito da campanha no Instagram, aplicou-se o questionário mencionado anteriormente (figura 146). De facto, devido à interação de pessoas estrangeiras na campanha, o mesmo questionário foi conduzido em português e inglês. A versão em português recebeu 44 respostas, enquanto a versão em inglês obteve 3, totalizando 47 respostas no total. O enunciado e os resultados encontram-se disponíveis nos apêndices 4, 5 e 6.

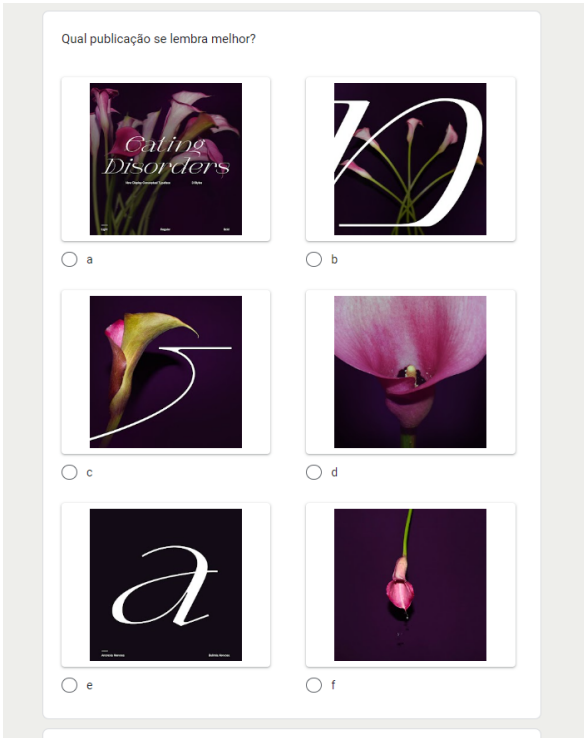


146. Questionário de avaliação da campanha do Instagram, autoria da autora.

Sendo este o segundo questionário desenvolvido no contexto do projeto, e após a identificação de diversas falhas que ocorreram e impactaram, ainda que minimamente, o projeto, a elaboração deste teve como objetivo corrigir esses mesmos erros. Além disso, foram tomados cuidados adicionais que não foram considerados no primeiro questionário.

Primeiramente, na questão "Qual é o seu contacto com os distúrbios alimentares?", incluiu-se a opção "Profissional de saúde", uma correção que não foi contemplada no questionário anterior e que é fundamental para a investigação, dado que estes profissionais são os que possuem conhecimentos mais especializados na área. No entanto, este questionário teve a participação de menos de metade das pessoas envolvidas no primeiro e, infelizmente, não contou com a participação de nenhum profissional de saúde.

147. Questão de controle:
Qual a publicação se lembra melhor?



Dado que este projeto também aborda a área de design de tipos, foi pertinente quantificar as respostas desses designers no questionário. Um total de 5 designers de tipos e 28 pessoas que selecionaram a opção “Já trabalhei como designer e/ou fiz escolhas para publicações próprias ou de outros” participaram no questionário, representando quase 2/3 do total de participantes. Este resultado foi positivo, pois, embora o projeto tenha despertado mais interesse entre pessoas ligadas à área de design, conforme esperado, também indica que atraiu a atenção para o tema entre indivíduos externos à área da saúde.

Outra precaução considerada na criação deste questionário foi a inclusão de questões de controle, com o objetivo de excluir da amostra aqueles que demonstrassem descuidos. Isso foi feito, uma vez que a falta de atenção pode indicar participantes descomprometidos, ou seja, pessoas que não acompanharam o projeto. Nesse contexto, decidiu-se remover as respostas de dois participantes para assegurar a integridade dos dados recolhidos. Isto deve-se ao facto de que, na pergunta “Qual publicação se lembra melhor?” (figura 147), duas das opções apresentadas, nomeadamente a b e a f não existiam, e esses dois participantes escolheram uma dessas publicações inexistentes. Também na versão em inglês do questionário, uma pessoa foi excluída, pois em todas as respostas de desenvolvimento, a resposta não era válida e havia uma grande discrepância em questões semelhantes.

Quanto aos resultados, os quais podem ser visualizados integralmente nos anexos do projeto, em sua maioria, estiveram em conformidade com as expectativas. A primeira publicação de toda a campanha revelou ser a mais memorável, atingindo o objetivo de despertar o interesse do maior número possível de pessoas para acompanhar a campanha.

Possivelmente, a aspeto mais interessante e imprevisível de todos os resultados foi compreender qual o elemento da campanha se destacou como mais relevante ou memorável. Havia preocupações sobre a integração da flor como elemento fotográfico, e a oportunidade de avaliar se essa escolha foi eficaz ou não foi não só pertinente para o projeto, mas também intrigante. Para o entender, houve vários momentos no questionário e procuram encontrar a resposta.

O primeiro momento envolveu a análise das imagens da figura 147, que era sucedida da pergunta: “Das imagens partilhadas, qual foi o elemento visual que considera ter sido mais relevante desta campanha e

porquê?". A maioria realçou a tipografia, reconhecendo a sua capacidade estabelecer uma ligação entre as descrições e as características do tipo, onde foi referido que os planos de detalhe contribuíram para a compreensão. A tipografia foi elogiada pela imponência, diferença, elegância, fluidez e pela delicadeza na transição entre os eixos. Alguns participantes sublinharam o contraste tipográfico como o elemento principal, relacionando-o com a inquietação associada ao tema. Em segundo lugar, a fotografia foi mencionada por várias pessoas como o elemento mais presente na campanha, elogiando a relação entre as formas da planta, o tipo de letra e o corpo humano. A cor da campanha e o nome foram também referidos.

Num momento posterior do questionário, foi solicitado: "Por favor, indique qual foi o elemento que, na sua opinião, se revelou mais forte/eficaz e o elemento menos eficaz (que pode ser corrigido ou removido)." As respostas coincidiram em grande parte com as da pergunta anterior, no entanto, foram mencionados outros aspetos relevantes. Dado que este projeto é bastante conceptual, sabia-se que havia uma grande probabilidade de discordância em relação aos elementos que compõem a campanha, o que ficou evidente nas respostas a esta questão. Ou seja, o que alguns consideraram o melhor elemento, outros consideraram o mais fraco. No entanto, a maioria das pessoas não identificou elementos fracos, e aqueles que foram apontados eram previsíveis ou construtivos.

Portanto, foi confirmado por esta questão que a tipografia foi, de facto, considerada o elemento mais forte. As animações e o nome atribuído à fonte e aos seus eixos foram igualmente realçados como aspetos principais por alguns participantes, comprovando a sua relevância. De forma surpreendente, as descrições, um elemento não mencionado nas respostas anteriores, emergiram como o principal para algumas pessoas, especialmente aquelas que não se identificaram como designers. No entanto, pode se concluir que as descrições também sejam benéficas para aqueles que não têm afinidade com a área da saúde.

Passando agora para os elementos considerados menos eficazes. A cor foi referida como um aspeto ambivalente, visto de forma positiva por alguns e negativa por outros. Da mesma forma, muitas pessoas apontaram a fotografia como o elemento principal, sendo considerada acima da tipografia por alguns. No entanto, nas respostas a esta questão, compreendeu-se que uma minoria de pessoas considera este elemento como o menos eficaz de toda a campa-

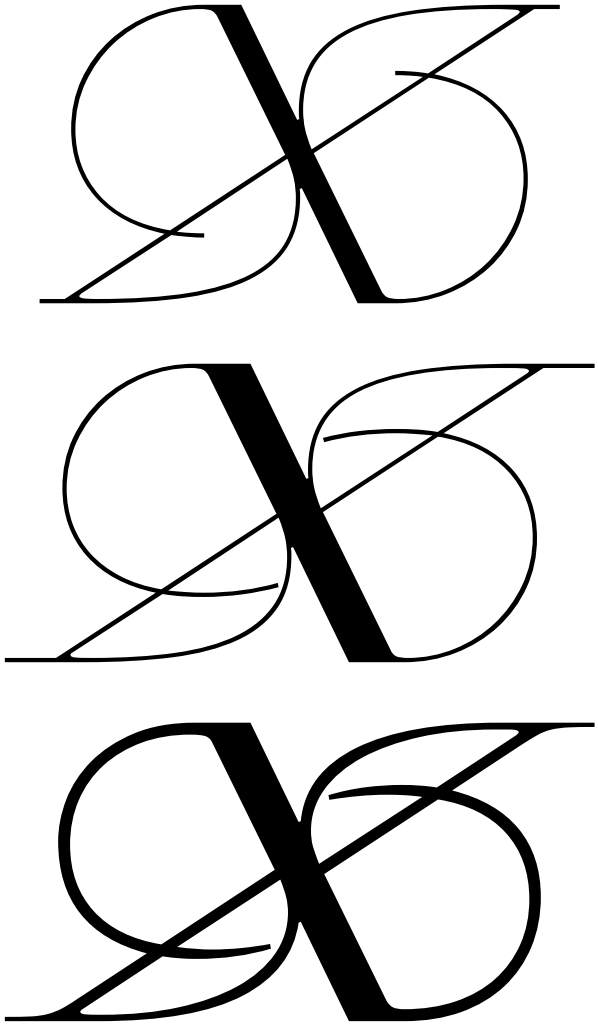
nha. De facto, algo discutido várias vezes com o orientador Pedro Amado após a publicação da campanha foi que, apesar de a imagem ter potencial e ter conseguido estabelecer uma conexão interessante com a temática abordada, necessitava de uma abordagem fotográfica diferente, melhorando aspetos como a iluminação e o fundo. A verdade é que esta sessão fotográfica foi realizada com pouca experiência na captura de imagens, e, portanto, reconhece-se que efetivamente existe espaço para melhoria.

Embora a abordagem fotográfica não tenha sido a mais espectável, especialmente quando se considera que uma abordagem mais realista poderia facilitar a compreensao do tema, procurou-se avaliar se a fotografia isolada conseguiu efetivamente comunicar as sensações desejadas. É crucial destacar que o objetivo é que essas sensações sejam compreendidas com o auxílio das descrições das publicações do Instagram. No entanto, a questão apresentada na figura 148 visa submeter a imagem a um teste adicional. De fato, mesmo que as respostas tenham sido ligeiramente distintas, todas elas orbitaram em torno dos sentimentos de medo, indicando que a comunicação visual foi bem-sucedida.

148. Questão do questionário de avaliação: Ao observar esta imagem consegue, pelas suas palavras, descrever uma emoção, um adjetivo ou uma expressão que signifique o que está a ver?

Uma das principais preocupações ao desenvolver esta fonte era evitar a vinculação a estereótipos. Desde o início do projeto, houve a consciência de que associar os distúrbios alimentares a um eixo poderia erroneamente sugerir uma ligação entre o distúrbio e a forma corporal. Antecipando essa possibilidade, foi feito um esforço tanto na comunicação textual explícita quanto nas composições visuais para evitar que a aparência da fonte e o projeto como um todo fossem percebidos como estereotipados.

Além disso, como evidenciado na figura 149, as diferenças entre os pesos regular e bold são ligeiras e derivam das questões conceptuais previamente explicadas, precisamente para evitar a interpretação de que a fonte associa a compulsão alimentar a pessoas com excesso de peso. No entanto, sendo um tipo de letra, a designação dos eixos pelos seus pesos (light, regular e bold) era necessária. Assim, havia a consciência de que essas designações técnicas poderiam desencadear associações erradas, mesmo com todos os cuidados tomados.



149. AN; BN; TCAP.
Autoria da autora.

Porem, as respostas à questão "Acha que o tipo de letra apresentado nas imagens da campanha apresenta algum tipo de estereótipo, relacionado com os TA?" revelaram um número superior de respostas "talvez" e "sim" em comparação ao esperado (gráfico 3).

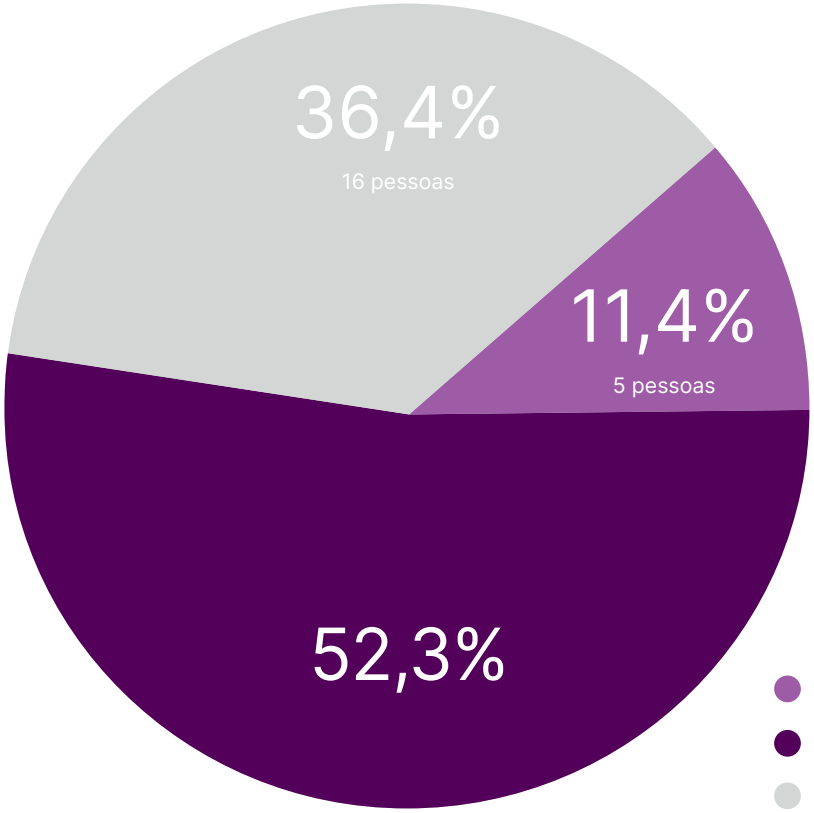


Gráfico 3

Acha que o tipo de letra apresentado nas imagens da campanha apresenta algum tipo de estereotipo, relacionado com os TA?

- Sim.
- Não.
- Talvez.

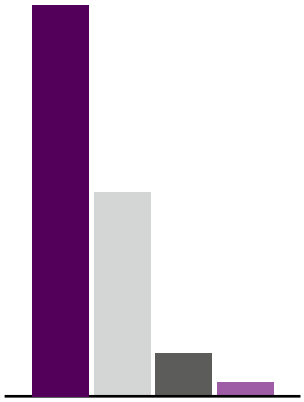


Gráfico 4

Como descreveria a campanha (enquanto estereotipada)?
(Nada) a (Muito)

Ao examinarmos as respostas daqueles que escolheram tais opções e foram direcionados para a pergunta "Que tipo de estereótipo considera que é representado nas imagens da campanha?", concluímos que a palavra "estereótipo" pode não ter sido plenamente compreendida. Sugere-se que essas pessoas atribuíram à palavra um significado diferente. De facto, algumas respostas afirmaram explicitamente não ter identificado estereótipos; as demais parecem ter interpretado a questão como se estivesse a interrogar se as formas do tipo remetem para os distúrbios alimentares e porquê. No entanto, em outra pergunta deste questionário, quando solicitadas a avaliar se a campanha era estereotipada, praticamente todos afirmaram que não era (gráfico 4). Portanto, embora se reconheça a possibilidade de

que, inicialmente, antes de a pessoa se envolver no projeto, possa surgir a impressão de que este seja estereotipado, acredita-se que foram feitos todos os esforços necessários para evitar estereótipos e interpretações errôneas. Os resultados do questionário indicaram que as publicações no Instagram foram eficazes na contribuição para a compreensão dos transtornos alimentares (TA). A campanha também teve êxito ao apresentar novas características sobre os TA a quem não as conhecia. O uso de um tipo de letra, especificamente dos detalhes/vicissitudes das suas formas, foi considerado como tendo facilitado a assimilação das informações. As fotografias dos jarros (flor) foram consideradas úteis para o reconhecimento da campanha, embora haja uma neutralidade relativamente à contribuição dessas imagens para a compreensão das características dos TA. A decisão de não incluir imagens gráficas de pessoas com TA, segundo a amostra, não afetou a compreensão e não foi vista como menos sensata ou impactante. Por fim, a estratégia visual de utilizar uma fonte tipográfica para abordar os distúrbios alimentares foi percebida como eficaz na captação e compreensão das características relacionadas a essa doença mental.

No que diz respeito às sensações transmitidas pela campanha (gráfico 5), esta alcançou com sucesso dois dos principais objetivos do projeto: sendo considerada criativa e memorável. Apesar de ser moderadamente percebida como fria e impessoal, compreende-se que esta impressão decorre da abordagem mais conceptual adotada na fotografia. No entanto, ainda assim, a campanha foi reconhecida como sensível.

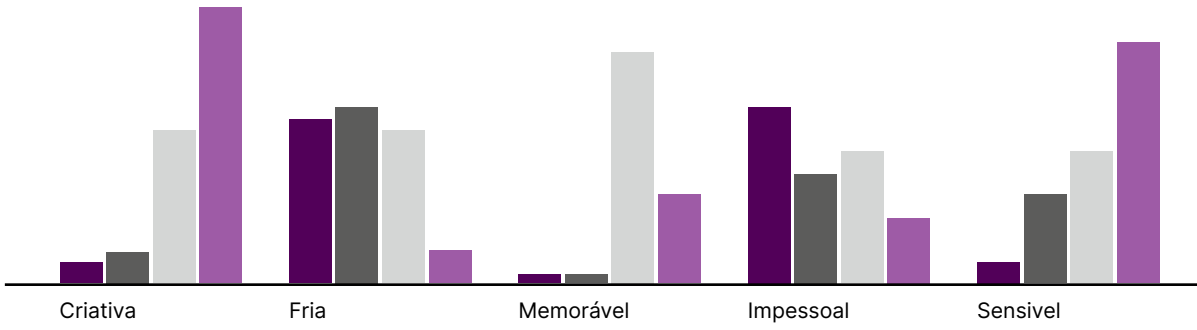


Gráfico 5

Como descreveria a campanha?
(Nada) a (Muito)

Em suma, considera-se que o desenvolvimento de uma fonte variável personalizada, que simboliza os aspectos dos transtornos alimentares, foi um empreendimento cuidadoso que demonstra a capacidade do design de transmitir emoções complexas. Os resultados indicam que a campanha conseguiu transmitiu de maneira clara, criativa e impactante a temática dos distúrbios alimentares. Isso contribui para a disseminação do conhecimento na sociedade, contribuindo para a prevenção e apoio àqueles que enfrentam tais distúrbios. Assim, o projeto pode ser considerado bem-sucedido, destacando a importância do design gráfico e da tipografia no que respeita a questões de saúde pública e no combate ao estigma social que envolve os distúrbios alimentares.

Dado que nenhum profissional de saúde participou no questionário de avaliação da campanha, e visto que o projeto tem potencial para ser um instrumento de comunicação ao serviço da saúde mental, mediante uma peça informativa e não apenas de design, considerou-se crucial obter a perspetiva desses profissionais. Assim, com o intuito de avaliar o que foi alcançado e identificar possíveis melhorias, tanto neste projeto como em futuros projetos semelhantes, e tendo em mente que a opinião dos profissionais de saúde pode dar voz à causa e cumprir a missão de sensibilizar e promover a discussão sobre este tema de forma mais aberta, solicitou-se a colaboração deles.

Foram convidados a redigir um breve texto de opinião sobre o projeto, de forma imparcial, visando desenvolver uma publicação autossustentável sobre distúrbios alimentares. Destaca-se que a colaboração dos profissionais é crucial para encontrar financiamento para o projeto, seja através da publicação ou através de apoio da câmara, ou pesquisa. No entanto, os profissionais de saúde inicialmente designados para colaborar no projeto interromperam o contacto, constituindo um obstáculo considerável ao seu progresso. Até o momento, não foi possível concluir a recolha e edição dos conteúdos por razões alheias à editora.

Este artefacto editorial complementará o projeto, oferecendo uma visão externa e imparcial, destacando tanto os pontos positivos como os aspetos a melhorar no trabalho, que serão considerados para futuras fases do projeto. Além disso, a análise crítica dos profissionais contribui para a avaliação da eficácia educativa neste domínio, investigando se o projeto desempenhou um papel relevante e positivo no apoio aos transtornos alimentares e na promoção da saúde mental.

4.9. QUESTÕES FREQUENTES SOBRE A FONTE E A CAMPANHA

Diante das questões que surgiram durante o desenvolvimento do projeto e das perguntas inquiridas no 13.º Encontro de Tipografia, chegou-se à conclusão de que seria relevante abordar as questões mais comuns. Mesmo que algumas delas já tenham sido tratadas ao longo do documento, a intenção é agora responder de forma direta e consolidada.

E se a fonte, em vez de representar os distúrbios alimentares, oferecesse uma solução para os superar?

No início do projeto, foi realizado um questionário que inquiria os participantes sobre o que consideravam mais urgente: a sensibilização dos TA ou a disponibilização de uma ferramenta para auxiliar no tratamento desses transtornos, tendo sido a primeira a considerada prioritária. Além disso, desde o início, havia a consciência de que uma fonte tipográfica não resolveria os problemas desses indivíduos, mas poderia contribuir para elevar a consciência sobre os mesmos, auxiliando na sua prevenção, deteção e apoio ao promover comportamentos mais sensíveis na sociedade em relação ao que pode desencadear ou agravar os TA. É importante notar que os designers gráficos desempenham um papel na sensibilização, não na recuperação, já que esta última é uma tarefa desafiadora, mesmo para profissionais de saúde, pois depende, sobretudo, do indivíduo em processo de recuperação.

De que forma este projeto ajuda aqueles que enfrentam TA?

Na verdade, o projeto não tem como objetivo proporcionar uma ajuda direta às pessoas com TA, mas sim representá-las, fazendo-as sentir-se compreendidas e concedendo-lhes uma voz. No entanto, como já foi mencionado, a partilha de conhecimento pode contribuir para proteger e apoiar aqueles que enfrentam os transtornos, resultando em auxílio significativo.

Como é que este projeto se distingue dos demais?

Este é um projeto elaborado por alguém em processo de recuperação de um distúrbio alimentar, que teve contacto com outras pessoas que também enfrentam estas condições. Assim, tendo em consideração a escassez de iniciativas que abordam os transtornos alimentares, procurou-se representar atributos frequentemente esquecidos ou menos enfatizados nas poucas campanhas existentes, ou nas informações que surgem em pesquisas rápidas, as frequentemente acedidas por pessoas externas à área da saúde. Portanto, considera-se que o envolvimento pessoal conferiu ao projeto uma dimensão mais íntima que outros projetos não possuem, facilitando também a conceptualidade que envolveu a iniciativa.

Sendo uma fonte tipográfica com o propósito de ser usada, como é que esta consegue promover o tema se não estiver integrada na campanha online?

Ao ser disponibilizada online, espera-se que a fonte seja utilizada para diversas finalidades, conforme as preferências do utilizador, contribuindo assim para a disseminação do entendimento sobre TA. Inicialmente, é expectável que as pessoas não associem a fonte aos TA. No entanto, o nome da fonte é “Eating Disorders”. Ao escolherem os diferentes pesos da fonte, os utilizadores iram se deparar com as designações “Anorexia Nervosa”, “Bulimia Nervosa” e “Binge Eating Disorder”, em vez de termos como light, regular e bold. Esta abordagem pode causar surpresa e incentivar uma reflexão sobre os TA, atuando como um estímulo que encoraja as pessoas a procurarem mais informações sobre a fonte, direcionando-as para a campanha.

Con
são

clu

A. VISÃO GERAL DOS RESULTADOS OBTIDOS EM TODO O PROCESSO

O projeto realizado consistiu numa investigação que pretendeu, a partir do desenvolvimento de uma fonte conceptual variável, auxiliar na difusão do conhecimento sobre os distúrbios alimentares e demonstrar o potencial que o design gráfico pode ter no setor da saúde mental.

Com base na experiência pessoal sobre o tema, reconheceu-se a importância de abordar a falta de conhecimento existente na população sobre estes distúrbios, especificamente sobre os três principais distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia nervosa e o transtorno de compulsão alimentar periódica). Para avaliar essa lacuna e a viabilidade de um projeto de consciencialização, foi conduzido um questionário online. Os resultados revelaram uma significativa escassez de conhecimento sobre estas doenças mentais, reforçando a necessidade de consciencializar a população sobre os riscos, sintomas e possíveis desencadeadores destes transtornos, de modo a prevenir o seu desencadeamento.

A revisão da literatura consolidou conhecimentos sobre os transtornos alimentares, tipos de letra conceptuais, semântica tipográfica e imagética, além da história da escrita uncial e fotografia. Foi também realizado um levantamento do estado da arte, que consistiu na recolha de um conjunto de vinte trabalhos tipográficos e fotográficos com uma forte componente conceptual. Esta pesquisa permitiu obter uma visão abrangente das diversas possibilidades de transmitir emoções e metáforas por meio do design tipográfico e do registo fotográfico. Portanto, pode-se considerar que a pesquisa serviu como uma fonte de inspiração para o desenvolvimento do projeto.

A análise dos resultados, tanto da revisão da literatura como das interações online e do questionário inicial aplicado, confirmou a hipótese de que a sociedade continua a promover comportamentos e linguagens prejudiciais à saúde mental e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, frequentemente considerando esses distúrbios como doenças físicas e não mentais. Além disso, o papel dos homens e das minorias no desenvolvimento destes distúrbios é frequentemente negligenciado, contribuindo para a inibição da procura de ajuda e resultando em consequências tendencialmente desconhecidas pela sociedade.

Felizmente, o design gráfico pode desempenhar um papel crucial na educação do público sobre os riscos e implicações dos distúrbios alimentares, promovendo uma cultura mais saudável e informada. Para isso, é fundamental desenvolver campanhas visualmente

impactantes que se relacionem com os pacientes e com o público em geral, garantindo que não sejam esquecidas e promovendo a circulação e partilha de conhecimentos.

Neste sentido, este projeto permitiu averiguar que os atributos semânticos e expressivos da tipografia são recursos eficazes para promover emoções positivas e contribuir para a clareza e disseminação de temas sérios. A criação de tipo de letra variável para display demonstrou que as formas tipográficas podem evocar sentimentos e reforçar a comunicação de ideias. As formas gráficas têm a capacidade de evocar uma ampla gama de estados de espírito e sentimentos. O desenho tipográfico adotado resultou de uma exploração constante, para que a fonte apelasse ao emocional e refletisse as características psicológicas e comportamentais de cada um dos três principais distúrbios alimentares. Isso resultou em três versões distintas do tipo, que juntas formam uma fonte tipográfica com aspetos formais comuns, moldados pelos atributos compartilhados entre estes transtornos alimentares. O projeto detalha o processo e a metodologia adotados para a criação dos vários eixos do tipo de letra.

Paralelamente à criação da fonte, iniciou-se o planeamento e a recolha fotográfica destinada a integrar nos materiais gráficos, como as publicações para a campanha online e o espécime tipográfico. A fotografia conceptual, com a sua capacidade de facilitar a memorização, estimular a criatividade e apelar ao emocional, destacou-se como a escolha para integrar no projeto. Optou-se por uma abordagem fotográfica expressiva e honesta, utilizando os jarros (flores) como motivo fotográfico para representar as características dos distúrbios alimentares. Em conjunto com as formas tipográficas correspondentes, a intenção foi transmitir os atributos que definem a natureza de cada distúrbio alimentar. Foi crucial explorar diversas abordagens e composições fotográficas para promover a compreensão do trabalho.

A campanha de consciencialização foi realizada através da uma conta do Instagram @eatingdisorders_type, utilizando uma plataforma de comunicação contemporânea para alcançar um público mais amplo. As publicações da campanha online integraram a tipografia com a fotografia, visando facilitar o reconhecimento da campanha e a compreensão do projeto. Em cada publicação, foram explicadas as analogias traçadas através das formas dos caracteres, apresentando as caracterísi-

cas dos distúrbios alimentares de forma clara e acessível a todos os públicos.

Foi fascinante observar como a imagem tem o poder e o impacto de prender a atenção do público. No diálogo com o público, verificou-se que a peculiaridade intrínseca à imagem, em particular a associação dos jarros (flor) aos distúrbios alimentares, mesmo não sendo uma decisão consensual, é o elemento que tende a despertar o interesse na campanha. A singularidade da natureza do projeto, que utiliza um tipo de letra para abordar os transtornos alimentares, é o que os mantém.

Para aprofundar o conhecimento, foi elaborado um espécime tipográfico, que aprofunda as características abordadas ao longo da campanha. Este pode ser acedido através de uma ligação "Mais informações" disponível na bio do Instagram. Esta ligação conduz ao espécime e à fonte digital. Espera-se que o acesso a estes recursos digitais possa ser um ponto de contacto adicional para a sensibilização da saúde e bem-estar. E, eventualmente, ao utilizar este tipo de letra digital, os utilizadores sejam lembrados e encorajados a sensibilizar os outros sobre esta questão.

Ainda se realizou uma brochura composta por artigos de opinião crítica escritos por vários profissionais da área da saúde mental [em fase de edição para produção posterior]. Esta abordagem fornece uma perspetiva externa e imparcial, destacando tanto os pontos fortes como os pontos fracos do trabalho, que serão considerados para o futuro do projeto. Além disso, a crítica profissional contribuiu para avaliar a eficácia educativa neste campo de estudo, na área da saúde mental, podendo concluir-se que o projeto desempenhou um papel positivo e relevante no apoio aos TA.

Para equacionar o alcance dos resultados do projeto, foi recolhido um conjunto de opiniões de uma amostra de pessoas para avaliar o impacto e a disseminação do conhecimento alcançado com a campanha online. Os resultados indicaram uma receção predominantemente positiva, embora nem todos concordassem com a abordagem conceptual adotada, especialmente na vertente fotográfica. A eficácia dos cuidados para evitar estereótipos e garantir uma representação honesta das pessoas com distúrbios alimentares foi reconhecida. A campanha, considerada pela amostra como criativa, memorável e emocional, tendo contribuído efetivamente para a disseminação do conhecimento na sociedade, desempenhando um papel relevante na prevenção e apoio a quem enfrenta estes distúrbios. O sucesso do projeto destaca a relevância do

design gráfico e da tipografia na promoção da saúde pública e na luta contra o estigma associado aos distúrbios alimentares.

Com este projeto, espera-se potenciar o interesse em agir criativamente nas áreas da saúde, bem como cativar futuros entusiastas na área da tipografia, ao demonstrar uma das muitas possibilidades que uma fonte conceptual pode ter.

Concluindo, após a implementação e avaliação do projeto, podemos afirmar que ambos os objetivos delineados foram alcançados com êxito. Através da fonte, materiais gráficos e exposição do projeto, foi possível aumentar o conhecimento do público sobre os transtornos alimentares e promover práticas preventivas. Foi demonstrado eficazmente o potencial do design gráfico no setor da saúde ao mostrar como a adoção de abordagens distintas e um tom mais positivo, sempre considerando as sensibilidades necessárias, pode gerar um impacto mais duradouro. Essas abordagens não apenas intrigam as pessoas, facilitando o entendimento e a captação da informação, mas também atuam como elementos de prevenção eficazes para reduzir a incidência de TA. Assim, comprova-se a pertinência do design gráfico no âmbito da saúde, destacando como um projeto ousado pode ser sério e sensível ao mesmo tempo, diferenciando o trabalho e potenciando uma impressão duradoura no público.

Efetivamente, as fontes podem traçar paralelismos com os TA, sendo uma ferramenta viável para evitar representações estereotipadas, apelando ao emocional e facilitando a compreensão de temas complexos. Este trabalho sublinha o papel crucial dos designers na sociedade, destacando a importância da sua intervenção em contextos educacionais e de saúde, e enfatiza a necessidade de investir no design como um recurso valioso para o bem-estar e a educação da população.

B. RESULTADOS E MATERIALIZAÇÃO DE ARTEFACTOS DO PROJETO

Os resultados deste projeto manifestam-se na consciencialização e disseminação do conhecimento sobre os distúrbios alimentares, com o objetivo de auxiliar e prevenir estas condições. Para o alcançar, realizou-se uma campanha online no Instagram, na qual são apresentadas e explicadas as características dos três principais distúrbios alimentares, utilizando as formas do tipo de letra desenhado. Adicionalmente, foi criado um exemplar tipográfico e uma breve brochura composta por alguns artigos de opinião crítica elaborados por profissionais de saúde mental [em fase de edição/produção no momento de escrita deste rela-

tório, devido a um atraso na produção de conteúdos pelos autores convidados, motivos alheios à autora deste trabalho].

Iniciando com a realização do primeiro questionário conduzido, tornou-se possível compreender a mecânica subjacente à sua elaboração. Isso abrangeu a perceção da importância de testar repetidamente a sua eficácia e compreensão antes de o disponibilizar ao público, assim como a formulação e organização das questões de modo a verificar se quem o está a responder está com atenção ou realmente conhece o assunto.

Ademais, reconheceu-se a necessidade de submeter todas as questões a um processo de reflexão, a fim de compreender o que se pretende obter com as mesmas e evitar a criação de um questionário excessivamente extenso. Estes novos conhecimentos adquiridos foram considerados na elaboração do segundo questionário de avaliação da campanha.

Sendo este um projeto conceptual que aborda a saúde mental, enfrentou-se o desafio de garantir a sua ética. Para tal, foi crucial considerar os estereótipos errados frequentemente associados aos distúrbios alimentares e enfrentados por aqueles que sofrem com estes, a fim de evitar falhas cometidas em outros projetos da mesma área.

Por exemplo, apenas o diagnóstico da anorexia nervosa está associado a um peso abaixo do IMC recomendado. Portanto, associar os outros distúrbios a uma forma corporal, como frequentemente ocorre, é incorreto e tem um impacto negativo nos indivíduos que não se encaixam nas características físicas a que são frequentemente associados. Isso pode gerar sentimentos de vergonha e dúvida, dificultando a procura por ajuda e, consequentemente, atrasando o processo de recuperação.

Assim, embora o projeto seja destinado à sociedade em geral e não a pacientes familiarizados com os distúrbios alimentares, procurou-se incorporar uma sensibilidade empática adicional desde a definição das analogias da fonte até à abordagem fotográfica. Este cuidado teve como objetivo, além da ética, acolher os pacientes ao máximo, permitindo que eles se identifiquem com o projeto e se sintam representados de forma honesta.

No que toca à fonte, algumas decisões, como a remoção das incisões, foram tomadas estritamente devido a questões de tempo. Na realidade, a fonte passou por alterações constantes, e embora se reconheça que isso faz parte do processo, admite-se que seria possível ter definido melhor a alteração do desenho

entre os eixos antes de iniciar o desenho no programa Fontlab®. Tal permitiria reduzir os momentos de avanço e recuo, facilitar a execução da fonte e diminuir as incertezas durante a sua elaboração.

Contudo, isso não aconteceu, uma vez que o conhecimento sobre a bulimia nervosa e o transtorno da compulsão alimentar era inferior ao da anorexia nervosa, que serviu como ponto de partida para o desenho. Isso dificultou a perceção de quais e como traçar os paralelismos formais com esses dois outros distúrbios, atrasando assim o processo de elaboração da fonte.

No entanto, com o desenvolvimento das várias versões da fonte, adquiriu-se um conhecimento mais aprofundado no desenho de caracteres. De facto, o seu progresso proporcionou uma compreensão aprimorada sobre a construção de traços finos e a uniformidade do stress e do peso. Além disso, uma nova atenção foi dada relativamente às fontes tipográficas, nomeadamente, à sua construção e semelhança entre eixos de variação, a fim de entender como realizar o cruzamento entre traços, posicionar serifas e interligar as versões da fonte projetada. Contudo, reconhece-se que o resultado ainda carece de algumas melhorias que se pretendem realizar num futuro próximo.

No âmbito da fotografia, inicialmente considerou-se a colaboração com um fotógrafo para captar as imagens relacionadas às analogias expressas na fonte. No entanto, devido a questões práticas, como a necessidade de encontrar pessoas em recuperação dispostas a serem modelos, optou-se por conduzir a própria sessão fotográfica. Reconhece-se, no entanto, que o resultado final poderia ter passado por uma abordagem menos crua, especialmente em termos de iluminação. Dada a inexperiência em fotografia, considerou-se que, ainda assim, se atingiu o resultado desejado.

Quanto à conceptualização da fotografia, embora não tenha sido uma abordagem consensual, acredita-se que tenha sido bem-sucedida. Como se pode averiguar pelo questionário, a inclusão da imagem facilitou a compreensão das analogias e contribuiu para o reconhecimento da campanha. A estratégia de associar duas realidades distintas — flores e distúrbios alimentares — despertou interesse no trabalho, ao mesmo tempo que conseguiu transmitir emoção, manter a integridade ética e tornar-se memorável, alcançando assim os objetivos pretendidos.

Apesar de a exposição inicialmente idealizada para o projeto não ter ocorrido, devido à interrupção abrupta por parte da entidade interessada em sediá-la, houve uma compreensão

das implicações envolvidas na realização de uma exposição. Inicialmente, é fundamental salientar a relevância de realizar um planeamento minucioso para a exposição, garantindo não apenas a reserva do espaço, mas também uma compreensão aprofundada das suas implicações. Isto deve ser, idealmente, alcançado por meio de uma comunicação clara e eficiente com as partes envolvidas.

Além disso, compreendeu-se que é fundamental transmitir uma ideia clara do tipo e do número de artefactos gráficos a serem implementados e dos elementos adicionais que se pretendem incluir na exposição, mesmo que estes ainda não estejam desenvolvidos. Isso possibilita transmitir confiança às entidades para apostarem no projeto.

Considera-se que uma mais-valia da campanha foi a capacidade de cativar os amantes do design e, mais especificamente, da tipografia. Assim, pessoas externas à área da saúde, ao serem inadvertidamente confrontadas com o projeto, são expostas à aprendizagem de um possível novo tema: os distúrbios alimentares. Na mesma lógica, indivíduos ligados à área da saúde também são confrontados com a capacidade do design enquanto educador da sociedade e elemento de prevenção de doenças mentais. Isso demonstra a habilidade do projeto em atrair um público diversificado e despertar interesse em tópicos que podem valorizar várias áreas.

Essa abordagem criativa do projeto não apenas proporciona aos entusiastas do design uma experiência educativa diferente, mas também desafia as preconceções associadas ao design na área da saúde. Esta capacidade de transcender fronteiras disciplinares está alinhada com os objetivos do projeto, destacando a importância de interligar entre diferentes realidades para o desenvolvimento mútuo.

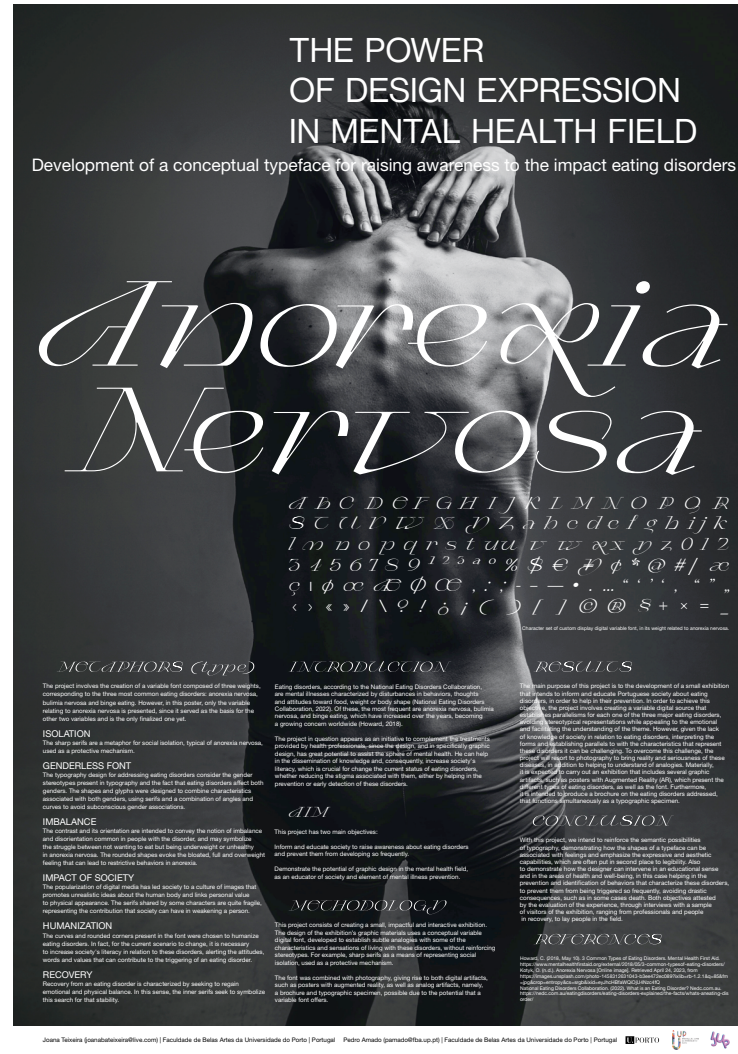
Este trabalho foi, sem dúvida, desafiante. Inicialmente, ao explicar o projeto, deparou-se com um certo julgamento em relação à sua natureza, especialmente no que diz respeito à aplicação da tipografia num contexto cultural externo. Mais especificamente, houve questionamentos sobre a eficácia de conectar a tipografia à área da saúde, com várias pessoas a expressar dificuldades em compreender o projeto.

Assim, o desenvolvimento do projeto derivou de uma confiança nas suas capacidades intrínsecas. Isso revelou-se positivo, uma vez que os objetivos iniciais foram alcançados e se conseguiu obter uma compreensão clara do projeto após a sua conclusão, modificando assim as opiniões iniciais.

C. DISSEMINAÇÃO

Para promover o projeto, submeteu-se o seu resumo à 16.ª edição do Encontro de Investigação Jovem da U.Porto (IJUP). Após aceite, elaborou-se e apresentou-se um póster para a comunicação do mesmo (figura 150). Esta oportunidade não só contribuiu para fortalecer a confiança no projeto, despertando interesse entre jovens de diversas áreas, que manifestaram interesse em acompanhá-lo, como também permitiu a prática de habilidades de comunicação ao apresentar oralmente o projeto às juradas, proporcionando o aprimoramento da capacidade de defesa do mesmo.

150. Cartaz realizado para a 16.ª edição do IJUP. Autoria da autora.



A fonte foi submetida à plataforma Future Fonts, que oferece suporte a designers independentes e tipografias criativas. O objetivo era disponibilizar a fonte de maneira inacabada, permitindo a sua aquisição por uma fração do preço final. À medida que a fonte é aprimorada, as atualizações são refletidas no site, acompanhadas de um aumento de preço. No entanto, aqueles que já adquiriram a fonte têm o direito de receber as atualizações gratuitamente. Em suma, ao apoiar o projeto desde o início, é possível obter um preço mais favorável e contribuir para o financiamento de outros projetos criativos.

A decisão de publicar a fonte nesta plataforma não foi tomada por motivos monetários, mas sim fundamentada na convicção de que é o local adequado para divulgar um projeto dessa natureza, obter feedback valioso e sensibilizar para a causa por trás da sua criação.

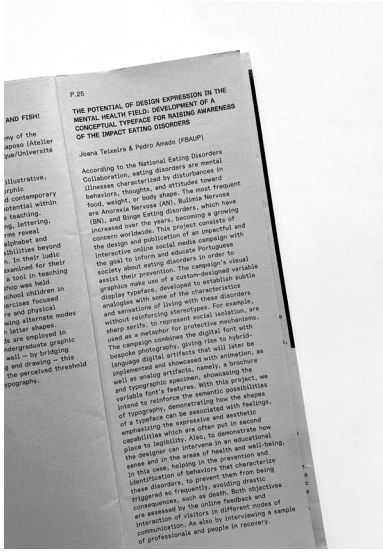
O projeto foi submetido ao 13.º Encontro de Tipografia por meio de um artigo (short paper), titulado de "Development of a conceptual typeface for raising awareness to the impact eating disorders" (figuras 151 e 152). Através deste, obteve-se um *feedback* valioso, especialmente útil para a etapa de avaliação da campanha. A submissão do artigo permitiu a participação do projeto no mencionado encontro.

Em primeiro lugar, destaca-se que a preparação para a comunicação no 13.º Encontro de Tipografia, com uma duração de 15 minutos e realizada em inglês, permitiu consolidar o trabalho realizado e compreender claramente o que ainda estava por fazer. O dia da apresentação, 25 de novembro de 2023, foi, sem dúvida, o ponto alto do projeto (figura 155).

Após a apresentação, abriu-se espaço para perguntas (figuras 153 e 154), proporcionando a identificação das principais dúvidas que o público poderia ter em relação ao mesmo. Isto permitiu uma compreensão mais aprofundada de como comunicar eficazmente, ultrapassando mal-entendidos. Além disso, esta fase proporcionou mais uma oportunidade para aprimorar as habilidades de defesa do projeto. Após a apresentação, recebeu-se feedback de alguns profissionais na área e de estudantes, que ofereceram críticas construtivas e demonstraram entusiasmo em relação ao projeto. Esta apresentação também resultou num aumento significativo de seguidores, ou seja, pessoas a apoiar a causa.

Por fim, foi-se convidado a completar o artigo escrito para o 13.º Encontro de Tipografia de modo a

151. Brochura com todos os artigos dos participantes do 13ET e certificado de realização da comunicação do projeto na conferência. Autoria da autora.



152. Artigo (short paper) realizado para o 13º ET. Autoria da autora.

153. Ishan Khosla, uma das pessoas — neste caso, profissional na área da tipografia aliada a causas sociais — que questionou o projeto no 13.º Encontro de Tipografia. Autoria da autora.

transformá-lo num "full paper" (7500 palavras), a fim de ser avaliado e considerado para o número especial do International Journal of Film and Media Arts a publicar em 2024. Esta iniciativa consolida o projeto, proporcionando mais uma oportunidade para a sua divulgação e para a disseminação do conhecimento sobre os distúrbios alimentares.

154. Respostas às dúvidas do cluster temático "Educação e Narrativa" no 13.º ET. Autoria da autora.

155. Apresentação no 13.º Encontro de Tipografia do projeto. Autoria da autora.

D. LIMITAÇÕES E TRABALHO FUTURO

Apesar de se considerar que o tipo de letra desenvolvido e a sua integração na campanha tenham atingido os objetivos estabelecidos, o projeto evidenciou algumas limitações.

A amostra inicial, resultante do questionário elaborado durante a fase de recolha de dados, que validou a necessidade de um projeto de sensibilização sobre os distúrbios alimentares, poderia ter sido submetida a um processo mais rigoroso na identificação dos participantes, nomeadamente, na identificação dos profissionais de saúde. Isso teria permitido realçar, nas questões de desenvolvimento, as opiniões dos profissionais, possibilitando a análise de um subgrupo específico de especialistas e sublinhando a viabilidade do projeto. Deste modo, inicialmente, o projeto encontrou-se limitado à amostra heterogénea recolhida.

Para garantir que as formas da fonte comunicassem as metáforas e analogias desejadas, foi necessário dedicar um tempo significativo ao seu design. Como consequência, a integração de realidade aumentada (RA), inicialmente pensada para facilitar a compreensão das metáforas expressas pelas formas da fonte, foi excluída. Isso ocorreu dado que aprender uma nova habilidade exigi tempo, e este foi investido no desenvolvimento da própria fonte.

Outra limitação encontrada durante a realização do projeto prende-se com a exclusão da realização de uma exposição. Na verdade, a decisão de realizar uma campanha online para a sensibilização dos distúrbios alimentares foi o plano B. Inicialmente, o objetivo era realizar uma exposição que igualmente apresentasse a fonte e, através dela, se aprendesse sobre os distúrbios alimentares. Contudo, após o contacto prolongado com uma entidade relacionada à área da saúde, que mostrou interesse em sediar a exposição deste projeto, houve uma interrupção abrupta no contacto por parte da mesma. Esta interrupção impediu a oportunidade de expor o projeto a uma ampla comunidade de profissionais de saúde, condicionando a sua divulgação a um menor número de pessoas da área. Essa oportunidade única não se repetiu, contudo, considera-se que foi para o bem do projeto, dado as vantagens que se teve ao conduzi-lo através das redes sociais.

Inicialmente, o espécimen tipográfico seria uma brochura dividida em duas partes: a primeira metade funcionaria como um exemplar real, onde seriam apresentados o tipo de letra e as suas analogias. A segunda parte trazia notícias, relatos de sobreviventes e avan-

ços na área, enquanto apresentava o tipo de letra a ser utilizado nos artigos. Uma abordagem que visava proporcionar uma experiência mais abrangente e informativa aos leitores, combinando a apresentação estética do tipo de letra com informações relevantes relacionadas com as perturbações. No entanto, decidiu-se que este seria um compromisso futuro.

> O espécime tipográfico foi enriquecido com uma pequena brochura composta por alguns artigos de opinião crítica elaborados por profissionais de saúde mental. Essa decisão teve como intuito orientar o projeto para o domínio da saúde mental, transformando-o num instrumento de comunicação dedicado a esse campo, em vez de um projeto de design focado na saúde. Assim, procura-se contribuir para a disseminação e discussão do tema. Adicionalmente, a colaboração com especialistas abre oportunidades para a procura de financiamento, seja por meio do apoio da câmara ou de apoio à pesquisa, viabilizando, posteriormente, a sua publicação.

Ainda no que diz respeito a trabalhos futuros, considera-se relevante conduzir experimentações com Realidade Aumentada (RA) para avaliar a recetividade do público. Mais especificamente, pretende-se averiguar se essas tecnologias poderiam facilitar a compreensão das metáforas utilizadas, possivelmente incorporando uma abordagem fotográfica mais realista. Além disso, acredita-se que essa exploração contribuirá para reforçar as capacidades narrativas das fontes conceptuais.

> Também se pretende expandir a fonte. Devido à duração do projeto, apenas foi possível representar os três principais distúrbios alimentares, no entanto, no futuro, a fonte irá crescer ao incorporar os restantes distúrbios, dando assim voz à minoria.

Por fim, seria interessante e importante acompanhar as aplicações e os futuros utilizadores da fonte, uma vez que esta foi disponibilizada ao público. Isso permitiria investigar como o uso de fontes de natureza conceptual, quando aplicadas a outros propósitos, pode servir como um veículo de disseminação dos seus valores iniciais, neste caso, da sensibilização para os distúrbios alimentares.

Referências gráfi

rép
Biblio
cas

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADAA. (2013). *Types of Eating Disorders | Anxiety and Depression Association of America, ADAA*. Adaa.org; ADAA. https://adaa.org/eating-disorders/types-of-eating-disorders#Anorexia%20Nervosa

ANAD. (2021). *Eating Disorder Statistics | General & Diversity Stats | ANAD*. National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders. https://anad.org/eating-disorders-statistics/

ANAD. (2023, November 29). *Eating disorder statistics*. Anad.org. https://anad.org/eating-disorder-statistic/

Andersch, M. (1989). *Symbols, Signs, Letters*. Design Pr.

APA. (2013). DSM-5 - *diagnostic and statistical manual of mental disorders* (fifth edition). Climepsi Editores.

Arlina, T., & Nuraeni, R. (2022). John Fiske's Semiotic Analysis: Representation of Social Criticism in Pretty Boys. *Budapest International Research and Critics Institute-Journal (BIRCI-Journal) , Volume 5*(2615-3076). https://doi.org/10.33258/birci.v5i2.5427

Attia, E., & Walsh, B. (2022, July 6). *Bulimia nervosa*. Manual MSD Versão Saúde Para a Família; Manuais MSD. https://www.msdmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/transtornos-alimentares/bulimia-nervosa

Aynsley, J. (2004). *Pioneers of modern graphic design : a complete history* (p. 226). Mitchell Beazley.

Babicz-Zielińska, E., Wądołowska, L., & Tomaszewski, D. (2013). Eating Disorders: Problems of Contemporary Civilisation – A Review. *Polish Journal of Food and Nutrition Sciences, 63(3)*, 133–146. https://doi.org/10.2478/v10222-012-0078-0

Bell, R. (2014). Holy Anorexia. In *Google Books*. University of Chicago Press. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=qQWMAwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=8xlDNqYTIx&sig=V2EnqTKeQNlU4MlDa6jYAexTAnw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Bemporad, J. (1997). Cultural and Historical Aspects of Eating Disorders. *Theoretical Medicine, 18(4)*, 401–420. https://doi.org/10.1023/a:1005721808534

Bennett, J. (2022). Visual communication and mental health. *Visual Communication, 22*. https://doi.org/10.1177/14703572221130451

Bogdan, R., & Biklen, S. (2003). *Investigação qualitativa em educação : uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto.

Brewer, J. (2020, May 20). *Pentagram's Paula Scher reveals powerful "anti-sanitarium" identity for the Mental Health Coalition*. Www.itsnicethat.com. https://www.itsnicethat.com/news/mental-health-coalition-identity-pentagram-paula-scher-graphic-design-200520

Bürdek, B. (2010). *DESIGN - História, Teoria e Prática do Design de Produtos*. Editora Blucher.

Calejo, K. (2022). *Fundamentals of Healthcare Marketing and Design*. Designity. https://www.designity.com/blog/the-best-tips-for-designing-in-the-healthcare-industry

Charman-Anderson, S. (2017, December 20). *Is your website accidentally sexist?* 24ways.org. https://24ways.org/2017/is-your-website-accidentally-sexist/

Cribb, A., & Pullin, G. (2022). Aesthetics for everyday quality: One way to enrich healthcare improvement debates. *Medical Humanities*, 480–488. https://doi.org/10.1136/medhum-2021-012330

Damásio, A. (2009). When Emotions Make Better Decisions [YouTube Video]. In *YouTube*. https://www.youtube.com/watch?v=1wup_K2WN0I

Deans, E. (2011). *A History of Eating Disorders*. Psychology Today. https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolutionary-psychiatry/201112/history-eating-disorders

Design Council. (2019, May 17). *Framework for Innovation: Design Council's evolved Double Diamond*. Design Council. https://www.designcouncil.org.uk/our-work/skills-learning/tools-frameworks/framework-for-innovation-design-councils-evolved-double-diamond/

Drogin, M., Freeman, P., & Dover Publications. (1989). *Medieval calligraphy : its history and technique* (pp. 32–33). Dover Publications.

Ekern, B. (2019, May 8). *Disabilities and Eating Disorders and Their Connection*. Eating Disorder Hope. https://www.eatingdisorderhope.com/blog/connection-disabilities-eating-disorders#:~:text=While%20there%20is%20little%20research

Eklund, D. (2004). *Conceptual Art and Photography. Department of Photographs*, the Metropolitan Museum of Art. https://www.metmuseum.org/toah/hd/cncp/hd_cncp.htm

Emery, R., & Shepphird, S. (2020). Anorexia Nervosa . In *Encyclopedia Britannica*. https://www.britannica.com/science/anorexia-nervosa#ref1039294

Ezzat, R. (2022). Enhancing the Advertising Message through the Conceptual Photography. J*ournal of Art, Design and Music, 1(2)*, 120–134. https://doi.org/10.55554/2785-9649.1008

Fairburn, C. G., & Brownell, K. D. (2005). *Eating disorders and obesity : a comprehensive handbook* (p. 26). Guilford.

Farr, C. (2015, August 24). *The Good, the Bad, and the Ugly About Design in Health Care | KQED*. Www.kqed.org. https://www.kqed.org/futureofyou/28855/why-the-health-sector-still-views-design-as-an-afterthought-qa

Fiske, J. (1993). *Introdução ao estudo da comunicação* (p. 26). Edições Asa.

Gervereau, L. (2007). *Ver, Compreender, Analisar as Imagens* (p. 156). Edições 70.

Góis, P. (2004). *A Significação dos Signos Tipográficos no Discurso Gráfico* (p. 22).

Graber, E. (2021, February 22). *Eating Disorders Are on the Rise*. American Society for Nutrition. https://nutrition.org/eating-disorders-are-on-the-rise/

Hancock, R. (2020). *Communicating Mental Health through Graphic Design*. https://repository.canterbury.ac.uk/download/73a0361f3ea0dcf9402e5f07b4384fdd16aa705ddfd6c788407440cb7e73af24/1723568/Communicating%20Mental%20Health%20through%20Graphic%20Design_FINAL_Amended%20%281%29.pdf

Hanna, C. (2015). *Why most healthcare marketing sucks*. LinkedIn. https://www.linkedin.com/pulse/why-most-healthcare-marketing-sucks-craig-hanna/

Healthcare, G. (2022, February 18). *Increased prevalence of eating disorders observed during Covid-19 pandemic*. Clinical Trials Arena. https://www.clinicaltrialsarena.com/comment/increased-prevalence-eating-disorders/

Heitlinger, P. (n.d.). *Uncialis, a letra redonda - as versões medievais e contemporâneas*. Tipografos.net. Retrieved February 3, 2023, from http://tipografos.net/escrita/uncialis2.html

Hodgman , C. (1978). The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 132(7), 728. https://doi.org/10.1001/archpedi.1978.02120320088033

Howard, C. (2018, May 10). 3 *Common Types of Eating Disorders*. Mental Health First Aid. https://www.mentalhealthfirstaid.org/external/2018/05/3-common-types-of-eating-disorders/

Howes, E. (2003). *The Psychology of Beauty* (10th ed., pp. 81, 82). Project Gutenberg. https://www.gutenberg.org/ebooks/3751

Hyndman, S. (2019, May 21). *How typography impacts your mood*. Medium. https://shyndman.medium.com/how-typography-impacts-your-mood-5bbc3386de03

Inteiro, F. F. (2013, November 1). *A fotografia no design de comunicação. O seu contributo no seio das campanhas publicitárias*. Www.repository.utl.pt. http://hdl.handle.net/10400.5/6815

Javaras, K. N., Laird, N. M., Reichborn-Kjennerud, T., Bulik, C. M., Pope, H. G., & Hudson, J. I. (2008). Familiality and heritability of binge eating disorder: Results of a case-control family study and a twin study. *International Journal of Eating Disorders, 41(2)*, 174–179. https://doi.org/10.1002/eat.20484

Jimenez, J. M., & Soto, M. (2019). *curso de semiología*.

Kantilaftis, H. (2014, October 13). *The White Background*. Student Resources. https://www.nyfa.edu/student-resources/white-background/

Kaufmann, B. (2020, April 29). *The role of artistic designer posters in a time of crisis*. Hypotheses. https://hccd.hypotheses.org/437

Kennedy, B. (2010). TEDxDartmouth - Brian Kennedy - Visual Literacy: Why We Need It [YouTube Video]. In *YouTube*. https://www.youtube.com/watch?v=E91fk6D0nwM

Leon, S. (2017). The Semiotics of Photography: Towards Objective Hermeneutics. *Philosophy Study*, 7(12), 636. https://doi.org/10.17265/2159-5313/2017.12.002

Leonidas , G. (2013, April 3). *The origin of "adhesion."* Leonidas Net. https://leonidas.net/2013/04/03/the-origin-of-adhesion/

Luna, P. (2018). *Typography : a very short introduction* (pp. 100, 101). Oxford University Press.

Lupton, E. (2004, November 29). Typotheque: *The Science of Typography article on Typotheque by Ellen Lupton*. Www.typotheque.com. https://www.typotheque.com/articles/the-science-of-typography

Machicao, C. (2018). *Council Post: How To Cure Boring Healthcare Advertising*. Forbes. https://www.forbes.com/sites/forbesagencycouncil/2018/01/03/how-to-cure-boring-healthcare-advertising/

Mager, G. (n.d.). *A relação entre Semiótica e Design*. 2–6. Retrieved December 17, 2022, from https://www.udesc.br/arquivos/ceart/id_cpmenu/5925/A_rela__o_entre_Semi_tica_e_Design_15505100065997_5925.pdf

Marino, M. (2003). Disposable matter: photo conceptual magazine work of the 1960s. *The Last Picture Show - Artists Using Photography 1960 E 1982*.

Martin, T., & Loughrey, J. (2023). *How to grow and care for calla lily flowers*. Garden Design. https://www.gardendesign.com/flowers/calla-lilies.html

Mediavilla, C. (2005). *Caligrafía : del signo caligráfico a la pintura abstracta* (pp. 125–133). Campgràfic.

Minkler, M. (2012). Community Organizing and Community Building for Health and Welfare. In *Google Books*. Rutgers University Press. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=uVU6yuxq-E0C&oi=fnd&pg=PR7&ots=5MJ6vaMZoy&sig=xUwH65dLsOWqfnqfJlUCGHMg9go&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Mollerup, P. (1999). *Marks of excellence: the history and taxonomy of trademarks*. Phaidon.

Monotype. (2022). *Recommended Character Set*. Monotype. https://foundrysupport.monotype.com/hc/en-us/articles/360029280752-Recommended-Character-Set

Monotype. (2023, January 24). *How typography can make your brand feel more human*. Monotype. https://www.monotype.com/resources/how-typography-can-make-your-brand-feel-more-human?leadId=1

Morris, A. M., & Katzman, D. K. (2003). The impact of the media on eating disorders in children and adolescents. *Paediatrics & Child Health*, 8(5), 287–289. https://doi.org/10.1093/pch/8.5.287

Murphy, Z. (2021). 5 *Important Tips About Type Design From Mark Bloom - TYPE01*. Type-01. https://type-01.com/5-important-tips-about-type-design-from-mark-bloom/

National Eating Disorders Collaboration. (2022). *What is an Eating Disorder?* https://nedc.com.au/eating-disorders/eating-disorders-explained/the-facts/whats-an-eating-disorder/

NEDA. (2018). *Binge Eating Disorder*. National Eating Disorders Association. https://www.nationaleatingdisorders.org/learn/by-eating-disorder/bed

Nikandam, R. (2013). Eating, Starving and the Body: The Presentation of Self. *Asian Culture and History, 5(2)*. https://doi.org/10.5539/ach.v5n2p115

Nixon, S. (2022). *What is creativity? Type design? Design thinking?* Instagram; Arrow Type. https://www.instagram.com/p/CktVSnMuRBE/

Norman, D. (2004). *Emotional Design : Why We Love (or Hate) Everyday Things*. Basic Books.

Oliveira, R. (2018). Uncial e SemiUncial [Monografia]. In *Livros manuscritos: uma incursão no alfabeto, nas obras, instrumentos e caligrafia.*

Oliver, M. (2022, December 13). *Graphic Design in the Health and Wellness Industry*. GEEKERS Magazine. https://www.geekersmagazine.com/graphic-design-in-the-health-and-wellness-industry/

ONU. (2020). *OPEN BRIEF: Global Call to Creatives*. https://docs.google.com/presentation/d/1uR9gq1nC_ZYlGHkyaU7bRivTJ0gmtaxqZ5_4BvzcGnM/mobilepresent?slide=id.p

Pallardy, R. (2023). *Botanical barbarity: 9 plant defense mechanisms | britannica*. Www.britannica.com. https://www.britannica.com/story/botanical-barbarity-9-plant-defense-mechanisms

Patro, R. (2014, June 8). *Copo-de-leite - zantedeschia aethiopica*. Jardineiro.net. https://www.jardineiro.net/plantas/copo-de-leite-zantedeschia-aethiopica.html

Peirce, C. S. (1955). *Philosophical writings of Peirce* (J. Buchler, Ed.; p. 99). Dover Publications.

Petre, A. (2022, April 11). *Learn about 6 common types of eating disorders and their symptoms*. Healthline. https://www.healthline.com/nutrition/common-eating-disorders#-1.-Anorexia-nervosa

Pini, S., Abelli, M., Carpita, B., Dell'Osso, L., Castellini, G., Carmassi, C., & Ricca, V. (2016). Historical evolution of the concept of anorexia nervosa and relationships with orthorexia nervosa, autism, and obsessive-compulsive spectrum. *Neuropsychiatric Disease and Treatment, Volume 12*(12), 1651–1660. https://doi.org/10.2147/ndt.s108912

Poffenberger, A. T., & Barrows, B. E. (1924). *The Feeling Value of Lines*. (Vol. 8, Issue 2, pp. 187–205) [Journal]. https://doi.org/10.1037/h0073513

Rajewicz, M. (2006). *The Body's Response to Social Pressure: Eating Disorders in Margaret Atwood's The Edible Woman and Lady Oracle* . Www.semanticscholar.org. https://www.semanticscholar.org/paper/The-Body%27s-Response-to-Social-Pressure%3A-Eating-in-.-Rajewicz/fb2d16680cc325bf7b0b6bb564379601ddbdbdc6

Reichborn-Kjennerud, T., Bulik, C. M., Tambs, K., & Harris, J. R. (2004). Genetic and environmental influences on binge eating in the absence of compensatory behaviors: A population-based twin study. *International Journal of Eating Disorders,* 36(3), 307–314. https://doi.org/10.1002/eat.20047

Roberts, L. (2020, April 2). *What Role Does Design Play in a Public Health Crisis?* Eye on Design. https://eyeondesign.aiga.org/what-role-does-design-play-in-a-public-health-crisis/

Rossi, A., Moreira, E. A. M., & Rauen, M. S. (2008). Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. *Revista de Nutrição*, 21(6), 739–748. https://doi.org/10.1590/s1415-52732008000600012

Sampaio, D., Figueira, M., & Afonso, P. (2014). *Manual de psiquiatria clínica* (pp. 379–393). Lidel.

SANE. (2016). *Picture This: How Australians Picture Mental Illness*. https://www.sane.org/images/PDFs/2765_01_SANE_PictureThis_12-FINAL-WEB.pdf

Santos, R., & Garcez , P. (2014). *A face das Letras: Uma exploração através de sinestesias visuais*. [Dissertações de Mestrado]. http://hdl.handle.net/10400.26/7113

Scher, P. (2020). *The Mental Health Coalition — Story*. Pentagram. https://www.pentagram.com/work/the-mental-health-coalition/story

Selman, R. (1994). *Conceptual Still Life Photography: General Still Life, Food, Interiors*. New York Gold.

Smink, F. R. E., van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of Eating Disorders: Incidence, Prevalence and Mortality Rates. *Current Psychiatry Reports, 14*(4), 406–414. https://doi.org/10.1007/s11920-012-0282-y

Smith, M., Robinson, L., & Segal, J. (2019, May 14). *HelpGuide.org*. HelpGuide.org. https://www.helpguide.org/articles/eating-disorders/eating-disorder-treatment-and-recovery.htm

Sodha, S. (2020, March 26). Media experts despair at Boris Johnson's coronavirus campaign | Sonia Sodha. *The Guardian*. https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/26/media-experts-despair-boris-johnson-coronavirus-campaign

Soutter, L. (2012). *Conceptual Photography Source 71, 2012*. http://www.lucysoutter.com/writings_text/conceptual_photography.pdf

Sowersby, K. (2021). Epicene Typeface [Online Image]. In *AIGA Eye on Design*. https://eyeondesign.aiga.org/wp-content/uploads/2021/11/Epicene_collection_specimen_06.jpg

Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving Role of Social Media in Health Promotion: Updated Responsibilities for Health Education Specialists. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(4)*, 1153. https://doi.org/10.3390/ijerph17041153

Strum, J. (2022, May 26). *A History of Eating Disorders*. The Recovery Village Drug and Alcohol Rehab. https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/eating-disorders/history-of-eating-disorders/

Takahashi, J. (2017a, August 14). *A Beginner's Guide to Uncial Calligraphy A-P with Janet Takahashi*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=hflnW2TcedY&t=685s

Takahashi, J. (2017b, August 16). *A Beginner's Guide to Uncial Calligraphy Q-Z with Janet Takahashi*. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9uXglbPYLac&t=2s

Thompson, C. (1997). *Society and Eating Disorders*. Mirror-Mirror. https://mirror-mirror.org/eating-disorders-2-2/society-and-eating-disorders

Thompson, E. (1893). *Handbook of greek and latin palaeography* (p. 201).

Thornton, L. M., Mazzeo, S. E., & Bulik, C. M. (2010). The heritability of eating disorders: Methods and current findings. *Behavioral Neurobiology of Eating Disorders, 6,* 141–156. https://doi.org/10.1007/7854_2010_91

Tiggemann , M., Gardiner , M., & Slater, A. (2000)."I would rather be size 10 than have straight A's": A focus group study of adolescent girls' wish to be thinner. *Journal of Adolescence, 23(6)*, 645–659. https://doi.org/10.1006/jado.2000.0350

Universidade Oxford. (2017). *Christopher G Fairburn — Department of Psychiatry*. Ox.ac.uk. https://www.psych.ox.ac.uk/team/highwall

Wade, T. D., Bulik, C. M., Neale, M., & Kendler, K. S. (2000). Anorexia nervosa and major depression: Shared genetic and environmental risk factors. *American Journal of Psychiatry, 157*(3), 469–471. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.157.3.469

Ward , D. (2013). *The Familiarity Principle of Attraction | Psychology Today*. Www.psychologytoday.com. https://www.psychologytoday.com/intl/blog/sense-and-sensitivity/201302/the-familiarity-principle-attraction

White, S. (Ed.). (2021, July 1). *Bezier Splines* . Learn.microsoft.com. https://learn.microsoft.com/en-us/windows/win32/gdiplus/-gdiplus-bezier-splines-about

WHO. (2001). *The world health report 2001 : mental health : new understanding, new hope. (p. 16)*. World Health Organization. https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=GQEdA-VFSlgC&oi=fnd&pg=PR9&ots=d2XzTDdfwz&sig=BfO3dYa_Bf97s1nsbhyxApiwSe4&redir_esc=y#v=onepage&q=stigma&f=false

WHO. (2010). *A healthy lifestyle - WHO recommendations*. World Health Organisation. https://www.who.int/europe/news-room/fact-sheets/item/a-healthy-lifestyle---who-recommendations

WHO. (2020). COVID-19 *disrupting mental health services in most countries, WHO survey*. Www.who.int. https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey

WHO. (2022). *Mental disorders*. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

Wikström, B.-M., Westerlund, E., & Erkkilä, J. (2012). The healthcare environment—The importance of aesthetic surroundings: Health professionals' experiences from a surgical ward in finland. *Open Journal of Nursing, 02*(03), 188–195. https://doi.org/10.4236/ojn.2012.23029

Zodíaco, S. (2018). *The lilac ribbon as the official international symbol against eating disorders!* World Eating Disorders Action Day. https://www.worldeatingdisordersday.org/the-lilac-ribbon-as-the-official-international-symbol-against-eating-disorders/

DIAGRAMAS

Diagrama 1 P. 63
O ícone, o índice e o símbolo de Peirce. Autoria da autora.

Diagrama 2 P. 77
Curva cúbica de Bezier — Postscript (gráfico adaptado de Fábio Martin da Scannerlicker Type Foundry, 2014).

Diagrama 3 P. 100
Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

Diagrama 4 P. 134
Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

Diagrama 5 P. 135
Diagrama das várias fases do processo de investigação. Autoria da autora.

Diagrama 6 P. 217
Diagrama Double Diamond (adaptado e traduzido a partir de UK Design Council, 2004).

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 P. 25
OMS. (2024). Captura de ecrã da página oficial do Instagram da OMS, que exemplifica a estética da saúde mental no Instagram [Imagem Online]. In *Instagram*.

Figura 2 P. 25
Project Semicolon. (2024). Captura de ecrã da página oficial do Instagram do "Project Semicolon", um movimento dedicado àqueles que lutam contra doenças mentais, o suicídio, a dependência e a automutilação, exemplificando a estética comum da saúde mental no Instagram [Imagem Online]. In *Instagram*.

Figura 3 P. 26
England , N., & Improvement, N. (2022). A campanha "Help Us, Help You" do NHS England e NHS Improvement visa aumentar conscientização sobre a ansiedade e a depressão e oferecer apoio às pessoas afetadas por estes problemas de saúde mental [Imagem Online]. In *Healthwatch Sunderland*. https://www.healthwatchsunderland.com/news/2022-02-02/help-us-help-you-mental-health-services-campaign

Figura 4 P. 26
LG2. (2010). A campanha canadense "Bell Let's Talk" visa reduzir o estigma em torno da saúde mental, incentivando conversas abertas sobre o tema e promovendo a normalização dessas discussões [Imagem online]. In *LG2*. https://lg2.com/en/our-work/the-biggest-conversation-in-the-country

Figura 5 P. 27
NHS England, & PHE. (2019). A campanha "Every Mind Matters" é uma iniciativa do NHS e da Public Health England, que fornece conselhos, dicas e recursos para ajudar na saúde mental e no bem-estar [Imagem online]. In *Active Together*. https://www.active-together.org/news/2018/11/how-do-you-handle-lifes-ups-and-downs1

Figura 6 P. 29
Scher, P. (2020). Campanha "Mental Health Coalition" de Paula Scher [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/XgJ0vsd3wnU638FVAvopb5eOMzE=/186661/format-webp%7Cwidth-1440/paula_scher_pentagram_mental_health_coalition_identity_graphic_design_it_gHVBaWV.

Figura 7 P. 34
Imagem ilustrativa do cruzamento de áreas temáticas do projeto, autoria da autora.

Figura 8 P. 40
Tiepolo , G. (1746). St. Catherine of Siena, Pitura de Giambattista Tiepolo [Pintura]. In *Kunsthistorisches Museum Wien*. www.khm.at/de/object/1923/

Figura 9 P. 41
The Golden Cage: The Enigma of Anorexia Nervosa de Hilde Bruch, 1978.

Figura 10 P. 41
Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais (Terceira Edição) DSM-III da Associação Americana de Psiquiatria, 1980.

Figura 11 P. 42
Setter, A. (2017). Anorexia Nervosa [Imagem Online]. In *Flickr*. https://www.flickr.com/photos/151251325@N07/32621858542/

Figura 12 P. 44
J, F. (2021). Bulimia Nervosa [Imagem Online]. In *Unsplash*. https://unsplash.com/pt-br/fotografias/foto-em-tons-de-cinza-da-mulher-que-segura-seu-peito-Fu7RNjl-pW0

Figura 13 P. 45
iStock. (2015). Transtorno da compulsão alimentar periódica [Imagem Online]. In *iStock*. https://media.istockphoto.com/id/487763454/pt/foto/rapariga-n%C3%A3o-pode-controlar-a-fome.jpg?s=2048×2048&w=is&k=20&c=yl9bmDOonDFTR4ozUlycQW2mb8Fv7kmo3VSluyrdux4=

Figura 14 P. 58
Henrion, F. (1945). VD - a shadow on happiness [Poster]. In *Victoria and Albert Museum*. https://framemark.vam.ac.uk/collections/2017KB3215/full/735,/0/default.jpg

Figura 15 P. 59
Neurath, M. (1955). Recorte de um folheto sobre a lepra utilizando o sistema ISOTYPE, que demonstra como o uso de ícones e esquemas visuais pode clarificar o processo de diagnóstico e tratamento. Estes elementos ajudam o público e promovem a conscientização e a educação em saúde pública [Imagem Online]. In *AIGA Eye on Design*. https://eyeondesign.aiga.org/can-graphic-design-save-your-life/leprosy-poster-leaflet-1955-otto-and-marie-neurath-isotype-collection-university-of-reading/

Figura 16 P. 60
Primeira página do motor de busca Google ao pesquisar por "depressão", autoria da autora.

Figura 17 P. 78
A fonte Cooper Black distingue-se pelas suas linhas arredondadas e espessas, que transmitem uma sensação de acolhimento, calor e alegria. Esta tipografia transmite acessibilidade e descontração, tornando-a ideal para contextos onde é importante criar uma atmosfera amigável e convidativa. Fonte de Oswald Bruce Cooper, 1921.

Figura 18 P. 79
A fonte Jesus Saves é caracterizada pelas suas linhas retas e pixelizadas, evocando nostalgia e simplicidade. Este estilo remete às fontes utilizadas nos videojogos antigos, comunicando uma sensação de informalidade. No entanto, ao mesmo tempo, a pixelização e a rigidez das linhas também podem sugerir uma certa distância ou impessoalidade, adicionando uma dimensão de frieza à sua estética. Fonte de Harry Warren, 2008.

Figura 19 P. 81
Poffenberger, A. T. (1924). As dezoito linhas apresentadas no estudo da análise da reação que foram retiradas do artigo . In B. E. Barrows (Ed.), *The Feeling Value of Lines*.

Figura 20 P. 83
Mediavilla, C. (1996). Escrita Uncial [Livro]. In *Calligraphy: From Calligraphy to Abstract Painting*.

Figura 21 P. 85
Mediavilla, C. (1996). Escrita Semi-uncial [Livro]. In *Calligraphy: From Calligraphy to Abstract Painting*.

Figura 22 P. 86
HMML. (séc. VII). Manuscrito das obras menores de Agostinho em Uncial do período médio (século VII), com a sua característica redondeza e amplitude, sem o maneirismo e as curvas exageradas do Uncial tardio. Este manuscrito está escrito inteiramente em "scriptio continua", sem quebras de palavras, mas com um espaçamento generoso entre unidades de sentido. [Online image]. In *Hill Museum & Manuscript Library*. Retrieved June 30, 2024, from https://hmmlschool.org/folio/1/

Figura 23 P. 89
Kruger, B. (1989). Untitled (Your body is a battleground) [Serigrafia fotográfica sobre vinil]. In *The Broad*. https://www.thebroad.org/art/barbara-kruger/untitled-your-body-battleground

Figura 24 P. 89
Richardson, T. (1999). Batman and Robin [Dye coupler]. In *Artnet*. https://www.artnet.com/artists/terry-richardson/batman-and-robin-Cy_vKKBJqb24DkFUrCyV2w2

Figura 25 P. 90
Richardson, T. (2010). James Franco posa vestido de drag para a revista Candy [Capa de revista]. In *DSCENE magazine*. https://www.designscene.net/2010/10/james-franco-terry-richardson-candy.html

Figura 26 P. 90
Klein, Y. (1960). Leap into the Void [Fotografia em impressão de prata em gelatina]. In *Metropolitan Museum of Art*. https://www.metmuseum.org/art/collection/search/266750

Figura 27 P. 91
Weiss, A. (2010). Cartaz da campanha do dia mundial sem tabaco [Cartaz]. In *Clio Health*. http://cdn.entries.clios.com/styles/clio_aotw_ems_image_details_retina/s3/tb/HEALTHCARE/clio_media/2010/poster/jpg/401000232_1.jpg

Figura 28 P. 92
Celli, V. (2015). Publicidade conceptual de sensibilização sobre como as palavras podem matar [Imagem Online]. In *Campaigns of the world*. https://campaignsoftheworld.com/print/violence-is-not-just-physical--words-can-kill/

Figura 29 P. 108
Barrios, F. (2022). Exposure [Imagem Online]. In *Typecache*. https://typecache.com/image_news/4764_1.jpg

Figura 30 P. 108
Britton, D. (2016). Dislexia [Imagem Online]. In *TypeRoom*. https://www.typeroom.eu/article/daniel-brittons-brilliant-font-will-make-you-feel-what-dyslexia-all-about

Figura 31 P. 108
Scher, P. (2020b). The Mental Health Coalition [Imagem Online]. In *Pentagram*. https://pentagram-production.imgix.net/02900da9-e015-40b6-8506-efb9d329ac52/MHC-21.jpg?rect=0%2C0%2C8001%2C4501&w=1500&crop=1&fm=jpg&q=70&auto=format&fit=crop&h=844

Figura 32 P. 108
Maldonado, L. (2019). Glyphworld [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/0hlpDwegoPcKvyV74qK0i-hNlfM=/172928/format-webp%7Cwidth-1440/Leah-maldonado-glyphworld-graphic-design-itsnicethat-12.jpg Maldonado, L. (2019). Glyphworld [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/0hlpDwegoPcKvyV74qK0i-hNlfM=/172928/format-webp%7Cwidth-1440/Leah-maldonado-glyphworld-graphic-design-itsnicethat-12.jpg

Figura 33 P. 110
Steinmayr, C. (2018). Borealis Original & Borealis Mono [Imagem Online]. In *Det Kongelige Akademi* . https://kglakademi.dk/sites/default/files/styles/large_wide/public/imported-file/section-images/bildschirmfoto_2018-08-10_um_12.37.20.png?itok=bGg53ryW

Figura 34 P. 110
Mess, D. (2022). Annonay [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/_mUUunpFPn8vxianasKsfjpDGlc=/229632/format-webp%7Cwidth-1440/anne-dauphine-borione-graphic-design-itsnicethat7.jpeg

Figura 35 P. 110
Biliktu, M. (2022). Arbeiter Neue [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://www.itsnicethat.com/articles/murathan-biliktu-graphic-design-100222

Figura 36 P. 112
Coull , D. (2021). Climate Crisis [Imagem Online]. In *E. Korkala* (Ed.), Befonts. https://i0.wp.com/befonts.com/wp-content/uploads/2021/01/Climate-Crisis-Font-3.jpg?resize=750%2C422&ssl=1

Figura 37 P. 112
Kaphar , T., & Betts, R. (2020). Redaction [Imagem Online]. In *Fast Company*. https://images.fastcompany.com/image/upload/f_auto,c_fit,w_1920,q_auto/

wp-cms/uploads/2020/05/p-1-90502764-redaction--is-a-civil-rights-typeface-that-canand8217t-be-so--easily-silenced.jpg

Figura 38 P. 112
Caciotti, B. (2021). Bumpy [Imagem Online]. In *Beatrice Caciotti*. https://beatricecaciotti.com/wp-content/uploads/2021/06/social-bumpy-adi-mix.jpg

Figura 39 P. 114
Fletcher, G. (2018). Hinault [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/sXDbs6mJ7Huuo--MkdNH1WjYBKc=/151151/format-webp%7Cwidth-1440/5b7a8d787fa44c3f4e003e9e.jpg

Figura 40 P. 114
Sowersby, K. (2021). Epicene [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/sVWB1FI_my9j13A_i8XPTpToLpM=/216315/format--webp%7Cwidth-1440/klim-epicene-work-graphic--design-itsnicethat-1_KuJVm0o.jpg

Figura 41 P. 114
Fung, J. (2022). Happy Fat Font [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/nMWWLeS4BRzKyGXssWwmtCsN4U8=/224940/format-webp%7Cwidth-1440/HFF_JF.jpeg

Figura 42 P. 114
Rethink. (2021). Periods for Periods [Imagem Online]. In *Dezeen*. https://static.dezeen.com/uploads/2021/04/periods-for-periods-re-think-canada-typeface-design_dezeen_2364_col_3-852×479.jpg

Figura 43 P. 116
Zheng, R. (2022). Remix Stencil [Imagem Online]. In *TYPE01*. https://type-01.com/wp-content/uploads/2022/01/Remix-Stencil-Display-Type--2-2048×1196.png

Figura 44 P. 116
Sing, A. (2022). Green-fingered [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/oHjaW_LDMKsfY0aELPQSrl8pEjo=/226247/format--webp%7Cwidth-1440/anna-sing-greenhouse-type--graphic-design-itsnicethat12.jpg

Figura 45 P. 116
Wileman, G. (2019). This Is Endometriosis [Imagem Online]. In *This Is Endometriosis*. https://blog.flexfits.com/wp-content/uploads/2020/11/Guide-to-Endo-WP.jpg

Figura 46 P. 118
Merendino, A. (2013). My wife's fight with breast cancer [Imagem Online]. In *Angelo Merendino*. https://images.squarespace-cdn.com/content/v1/579170f1f5e2318087343561/1522871775369-FO3XU1DUNTG5EPMSDE5Z/Cleveland-Portrait-Photographer-Angelo-Merendino93.jpg?format=1000w

Figura 47 P. 118
Williams, C. (2019). 56 Black Men: "I am not my stereotype" [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/2N9tmOzvkuCwope2RBAXpIKJcEM=/11722/format-webp%7Cwidth-1440/5c65422d7fa44c1fb500077e.jpg

Figura 48 P. 118
Yvonne, E. (2018). Ilt's All In My Head [Imagem Online]. In *It's Nice That*. https://admin.itsnicethat.com/images/HiY8F4TCdZQMGZINGrQPJIyFXLI=/154617/format-webp%7Cwidth-1440/5be962ee7fa44c5d6c001b0a.jpg

Figura 49 P. 128
Fotografia ilustrativa do cruzamento de áreas temáticas da dissertação, autoria da autora.

Figura 50 P. 136
Esboços inicias do caracter "n", autoria da autora.

Figura 51 P. 138
Nixon, S. (2022). Interpretação dos extremos/serifas afiadas [Imagem Online]. In *Instagram* . https://www.instagram.com/p/CktVSnMuRBE/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRlODBiNWFlZA==

Figura 52 P. 139
Exploração sistematizada e racional das formas tipográficas, autoria da autora.

Figura 53 P. 140
Racionalização das formas/analogias a transmitir com a fonte, autoria da autora.

Figura 54 P. 141
Esboços selecionados: Serifas afiadas — Mecanismo de proteção. Contraste — Desequilíbrio. Formas Arredondadas — Perceção corporal distorcida. Serias Internas — Procura de estabilidade. Imagem da autoria da autora.

Figura 55 P. 142
1.ª versão da palavra teste "adhesion", autoria da autora.

Figura 56 P. 143
2.ª versão da palavra teste "adhesion", autoria da autora.

Figura 57 P. 144
Caligrafía: Del Signo Caligrafico A La Pintura Abstracta de Claude Mediavilla, de 1996.

Figura 58 P. 145
Estudo da caligrafia Uncial, a partir dos tutorias do youtube de Janet Takahashi, autoria da autora.

Figura 58 P. 146
Estudo da caligrafia Uncial, a partir dos tutorias do youtube de Janet Takahashi, autoria da autora.

Figura 59 P. 147
Estudo da caligrafia Uncial, a partir dos tutorias do youtube de Janet Takahashi, autoria da autora.

Figura 60 P. 147
Estudo das formas da fonte a desenvolver, baseado nos tutoriais de caligrafia Uncial do YouTube de Janet Takahashi, autoria da autora.

Figura 61 P. 147
Esboços e testes com a Pilot Parallel Pen 3.8, autoria da autora.

Figura 62 P. 148
1.ª versão da palavra "adhesion" no Fontlab, autoria da autora.

Figura 63 P. 148
2.ª versão da palavra "adhesion" no Fontlab, após a exploração caligráfica no papel, autoria da autora.

Figura 64 P. 149
Experiência inicial da interligação dos diferentes eixos do tipo de letra, autoria da autora.

Figura 65 P. 150
Workshop de caligrafia gótica com textura quadrada simples. Este workshop inspirou a ordem de criação da fonte desenhada, pois facilita o desenvolvimento do desenho da mesma. Começou-se pelo desenho dq letra "n", dado que esta estabelece todas as proporções de uma fonte. Em seguida, foram desenhados os caracteres verticais (i, n, m, u, h), elementos fundamentais na estrutura da fonte, e a seguir as letras curvas (o, b, p, q) que permitiram estudar a fluidez dos caracteres. Autoria da autora.

Figura 66 P. 151
Workshop de caligrafia gótica com textura quadrada simples. O penúltimo grupo de caracteres desenhados foi o das diagonais (c, e, d, a, v, w, y, g), permitindo considerar o dinamismo da fonte, seguido pelo grupo misto (f, r, k, l, j, x, s, t, z), , proporcionando uma visão abrangente da evolução da fonte e avaliando as formas desenhadas. Esta ordem sequencial possibilita uma abordagem sistemática e progressiva, assegurando a construção coesa e harmoniosa da fonte. Autoria da autora.

Figura 67 P. 152
"m" com trave da escrita Uncial, autoria da autora.

Figura 68 P. 152
Versões iniciais do "m" no peso relativo à Anorexia Nervosa, autoria da autora.

Figura 69 P. 153
Teste de impressão da primeira versão completa dos caracteres em caixa baixa, referente ao eixo da Anorexia Nervosa, autoria da autora.

Figura 70 P. 154
Teste de impressão da primeira versão completa dos caracteres em caixa alta, referente ao eixo da Anorexia Nervosa, autoria da autora.

Figura 71 P. 155
Experiências formais com o "b", procura de uniformização visual, autoria da autora.

Figura 72 P. 156
Compensação ótica das juntas, autoria da autora.

Figura 73 P. 158
Técnica utilizada para garantir a regularidade dos traços mais finos: passo 1 - desenhar a linha com a forma pretendida.finos. Autoria da autora.

Figura 74 P. 158
Técnica utilizada para garantir a regularidade dos traços mais finos: passo 2 - Expandir o contorno com a espessura desejada. Autoria da autora.

Figura 75 P. 159
Simplificação do desenho das letras, autoria da autora.

Figura 76 P. 160
Exercícios rápidos para a compreensão/uniformização do tipo, autoria da autora.

Figura 77 P. 161
Exercícios rápidos para a compreensão/uniformização do tipo, autoria da autora.

Figura 78 P. 162
Correção do stress do eixo referente à AN, autoria da autora.

Figura 79 P. 162
Correção do stress do eixo referente à AN, autoria da autora.

Figura 80 P. 163
1.ª versão do peso da AN, consideravelmente uniformizado, autoria da autora.

Figura 81 P. 164
Disposição incorreta do contraste (eixo BN), autoria da autora.

Figura 82 P. 165
Uniformização do contraste (eixo BN), autoria da autora.

Figura 83 P. 167
Eixo da BN, inclusão da ogee curve, autoria da autora.

Figura 84 P. 167
Eixo da BN, remoção de serifas, autoria da autora.

Figura 85 P. 167
Eixo da BN, refinamento de curvas, autoria da autora.

Figura 86 P. 167
Eixo da BN, remoção de curvas, autoria da autora.

Figura 87 P. 167
Eixo da BN, criação de espaços de respiração, autoria da autora.

Figura 88 P. 168
Eixo da AN, antes e depois da remoção das incisões, autoria da autora.

Figura 89 P. 169
Eixo da AN, correção do posicionamento da orelha do "g", autoria da autora.

Figura 90 P. 170
AN; BN; TCAP. autoria da autora.

Figura 91 P. 171
Adição de pontos, de modo a tonar a variabilidade da fonte possível, autoria da autora.

Figura 92 P. 173
A maneira como os traços inicialmente se cruzavam foi alterada. Em vez de se agruparem no mesmo plano, sobrepuseram-se, permitindo assim manter a lógica necessária ao eixo da AN e possibilitando a variabilidade da fonte, autoria da autora.

Figura 93 P. 175
Objeto serifas compartilhadas pelos caracteres — impacto da sociedade, autoria da autora.

Figura 94 P. 176
Formas arredondadas — Humanização, autoria da autora.

Figura 95 P. 177
Fonte serifada — Neutralidade de género, autoria da autora.

Figura 96 P. 178
Fonte serifada — Neutralidade de género (cont.), autoria da autora.

Figura 97 P. 179
Serifas internas — Recuperação, autoria da autora.

Figura 98 P. 180
Itálico — Desequilíbrio emocional, autoria da autora.

Figura 99 P. 181
Eixo light — Anorexia Nervosa, autoria da autora.

Figura 100 P. 182
Formas arredondadas — Comportamentos compensatórios, autoria da autora.

Figura 101 P. 183
Traços finos e retos — Restrição alimentar, autoria da autora.

Figura 102 P. 184
Serifas Afiadas — Isolamento social e o medo, autoria da autora.

Figura 103 P. 185
Eixo regular — Bulimia nervosa, autoria da autora.

Figura 104 P. 186
Contraste — Compulsão Alimentar, autoria da autora.

Figura 105 P. 187
Prolongamento dos traços finos — Comportamentos Compensatórios, autoria da autora.

Figura 106 P. 188
Eixo Bold — Transtorno da compulsão alimentar periódica, autoria da autora.

Figura 107 P. 189
Eixo Bold — Transtorno da compulsão alimentar periódica (cont.), autoria da autora.

Figura 108 P. 190
Contraste suave — Comportamentos compensatórios e carga emocional, autoria da autora.

Figura 109 P. 191
Ilegibilidade — Dificuldade em compreender e apreender os TA, autoria da autora.

Figura 110 P. 192
Fotografia ilustrativa do cruzamento de áreas temáticas da dissertação, autoria da autora.

Figura 111 P. 193
Character set do eixo light — Anorexia Nervosa. Autoria da autora.

Figura 112 P. 194
Character set do eixo regular — Bulimia Nervosa. Autoria da autora.

Figura 113 P. 195
Character set do eixo bold — Compulsão alimentar periódica. Autoria da autora.

Figura 114 P. 196
Aspetos a melhorar futuramente, autoria da autora.

Figura 115 P. 198
Thompson, E. (1893). Conexão das letras: característica da escrita semi-uncial [Online image]. In *Dartmouth*. https://sites.dartmouth.edu/ancientbooks/files/2016/05/IMG_6011-300x124.jpg

Figura 116 P. 199
Posicionamento dos pontos, autoria da autora.

Figura 117 P. 201
Características do tipo de letra, autoria da autora.

Figura 118 P. 202
Publicações do Instagram, autoria da autora.

Figura 119 P. 203
Kotyk, O. (2016). Representação realista da AN [Imagem Online]. In *Unsplash*. https://unsplash.com/photos/LU9TL9ZnYqM

Figura 120 P. 203
Rose, K. (2011). Representação realista da BN [Imagem Online]. In *Flickr*. https://flic.kr/p/ag4j1c

Figura 121 P. 203
Deniz, M. (2021). Representação realista do TCAP [Imagem Online]. In *iStock*. https://media.istockphoto.com/id/1300830307/pt/foto/unhappy-stressed-woman.jpg?s=2048x2048&w=is&k=20&c=yMptdsxkFXgYrjLGDQKze6QfKN0Vy6CZo_uyrVQJjQ8=

Figura 122 P. 204
Alvarez, S. (2008). Representação simbólica característica/reconhecível da anorexia nervosa [Online image]. In *Flickr*. https://www.flickr.com/photos/s4n7y/3063941395/

Figura 123 P. 205
Moodboard da maçã: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.

Figura 124 P. 207
Moodboard da rosa: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.

Figura 125 P. 208
Moodoard inspirado no fotógrafo Robert Mapplethorpe: uma coleção visual elaborada a partir de imagens cuidadosamente selecionadas de motores de pesquisa ou bancos de imagens online.

Figura 126 P. 209
Mapplethorpe, R. (1985). Tulip [Gelatina Prateada]. In *Galeri Nev İstanbul*. https://www.galerinevistanbul.com/exhibitions/34/works/artworks-10052-robert-mapplethorpe-tulip-1985/

Figura 127 P. 209
Reinterpretação da Tulip de Mapplethorp, autoria da autora.

Figura 128 P. 209
Foto editada (Reinterpretação da Tulip de Mapplethorp), autoria da autora.

Figura 129 P. 209
Mapplethorpe, R. (1988). Calla Lily [Gelatina Prateada]. In *Guggenheim*. https://www.guggenheim.org/artwork/4364

Figura 130 P. 209
Reinterpretação da Calla Lily de 1988, autoria da autora.

Figura 131 P. 209
Foto editada (Reinterpretação da Calla Lily de 1988), autoria da autora.

Figura 132 P. 209
Mapplethorpe, R. (1985). Calla Lily [Gelatina Prateada]. In *Galeri Nev İstanbul*. https://www.galerinevistanbul.com/exhibitions/34/works/artworks-10045-robert--mapplethorpe-calla-lily-1985/

Figura 133 P. 209
Inspiração na Calla Lily de 1985, autoria da autora.

Figura 134 P. 209
Foto editada (Inspirada na Calla Lily de 1988), autoria da autora.

Figura 135 P. 210
Mapplethorpe, R. (1984). Calla lilies [Gelatina Prateada]. In *Twitter*. https://twitter.com/pg2paloma/status/1258081097918959617/photo/2

Figura 136 P. 210
Reinterpretação da Calla Lilies de Mapplethorpe, autoria da autora.

Figura 137 P. 210
Foto editada (Reinterpretação da imagem Calla Lilies de Mapplethorpe), autoria da autora.

Figura 138 P. 210
Remoção de gotas e água, autoria da autora.

Figura 139 P. 210
Eliminação de acessórios (alfinetes e manchas de água), autoria da autora.

Figura 140 P. 212
Fotos editadas e organizadas conforme a sequência pensada/planeada para as publicações da campanha no Instagram, autoria da autora.

Figura 141 P. 218
Processo de desenvolvimento da imagem de perfil do Instagram, autoria da autora.

Figura 142 P. 219
Foto de perfil final, autoria da autora.

Figura 143 P. 220
Primeira publicação do Instagram (versão estática do post), autoria da autora.

Figura 144 P. 221
Ordem final pensada para as publicações que constituem a campanha online realizada no Instagram, autoria da autora.

Figura 145 P. 223
Calendarização das publicações da campanha do Instagram, autoria da autora.

Figura 146 P. 225
Questionário de avaliação da campanha do Instagram, autoria da autora.

Figura 147 P. 226
Questão de controle: Qual a publicação se lembra melhor? Autoria da autora.

Figura 148 P. 228
Questão do questionário de avaliação: Ao observar esta imagem consegue, pelas suas palavras, descrever uma emoção, um adjetivo ou uma expressão que signifique o que está a ver?

Figura 149 P. 229
AN; BN; TCAP. Autoria da autora.

Figura 150 P. 245
Cartaz realizado para a 16.ª edição do IJUP. Autoria da autora.

Figura 151 P. 246
Brochura com todos os artigos dos participantes do 13ET e certificado de realização da comunicação do projeto na conferência. Autoria da autora.

Figura 152 P. 246
Artigo (short paper) realizado para o 13º ET. Autoria da autora.

Figura 153 P. 247
Ishan Khosla, uma das pessoas — neste caso, profissional na área da tipografia aliada a causas sociais — que questionou o projeto no 13.º Encontro de Tipografia. Autoria da autora.

Figura 154 P. 247
Respostas às dúvidas do cluster temático "Educação e Narrativa" no 13.º ET. Autoria da autora.

Figura 155 P. 247
Apresentação no 13.º Encontro de Tipografia do projeto. Autoria da autora.

GRÁFICOS

Gráfico 1 P. 123
Questão do questionário de avaliação do conhecimento da sociedade sobre os TA: “Considera a representação dos distúrbios alimentares um tema que passa despercebido e que precisa de ganhar voz?” Autoria da autora.

Gráfico 2 P. 125
Questão do questionário de avaliação do conhecimento da sociedade sobre os TA: “Sente que as pessoas consideram os distúrbios alimentares uma doença psicológica?” Autoria da autora.

Gráfico 3 P. 230
Questão do questionário de avaliação da campanha online: “Acha que o tipo de letra apresentado nas imagens da campanha apresenta algum tipo de estereotipo, relacionado com os TA?” Autoria da autora.

Gráfico 4 P. 230
Questão do questionário de avaliação da campanha online: “Como descreveria a campanha (enquanto estereotipada)? ” Autoria da autora.

Gráfico 5 P. 231
Questão do questionário de avaliação da campanha online: “Como descreveria a campanha (enquanto Criativa, fria, memorável, impessoal e sensível)?” Autoria da autora.

TABELAS

Tabela 1 P. 80
Tabela de resultados relativos às linhas que expressam os sentimentos humanos retirados do artigo “ The Feeling Value of Lines” de A. T. Poffenberger, B. Barrows, 1924.

Tabela 2 P. 103
Tabela da revisão de literatura. Autoria da autora.

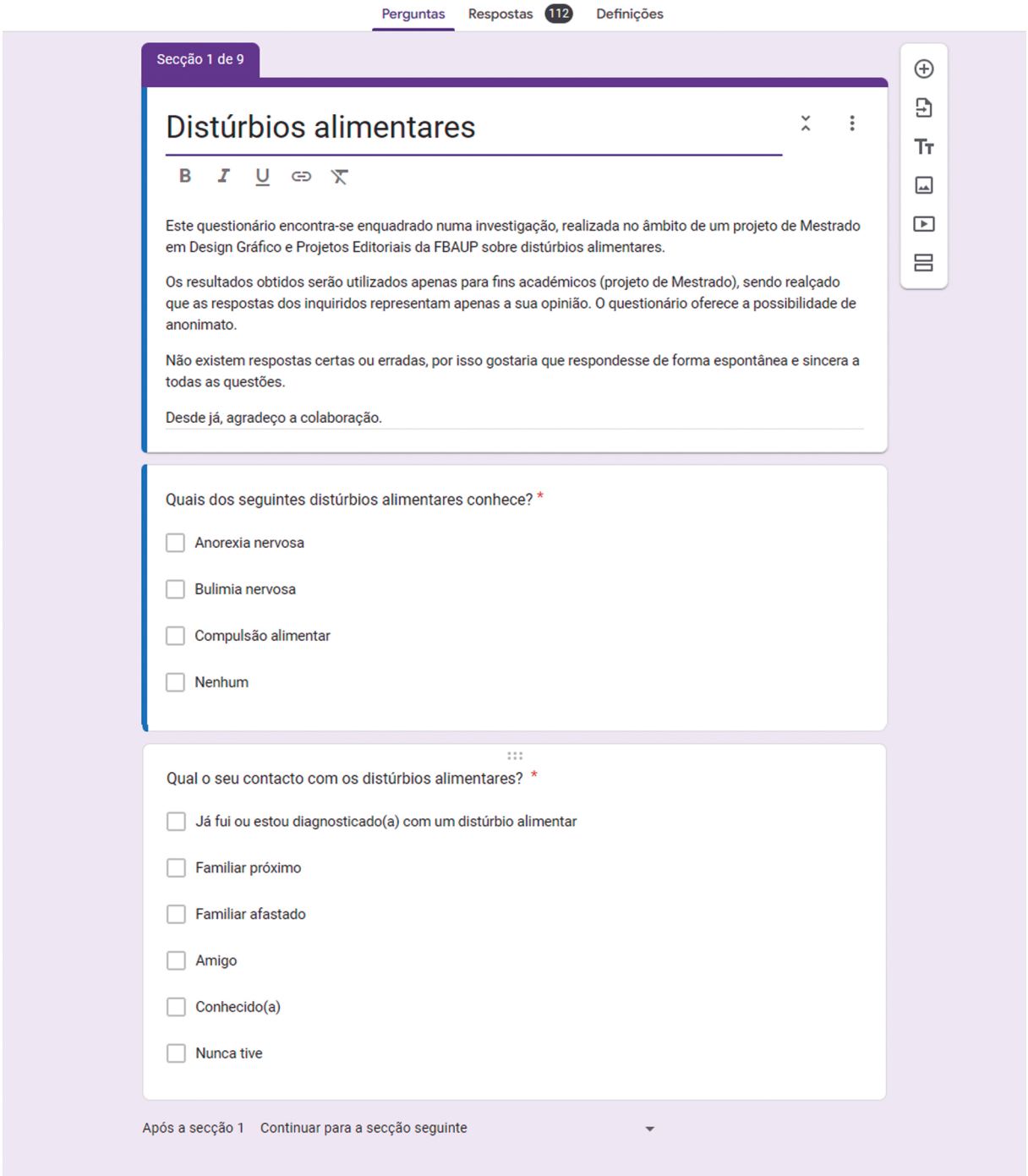
Tabela 3 P. 105
Modelo de análise. Autoria da autora.

Ἀρέν

dices

APÊNDICE 1:

1.º Questionário
(avaliação do conhecimento
da sociedade sobre os TA)



Perguntas Respostas 112 Definições

Secção 2 de 9

Título da secção (opcional)

Descrição (opcional)

Conhece alguma(s) ferramenta(s), além da ajuda profissional, que sente que já o ajudaram, ou ajudam na recuperação e/ou prevenção? *

1. Sim
2. Não

Após a secção 2 Continuar para a secção seguinte

Secção 3 de 9

Se sim,

Descrição (opcional)

Quais os aspetos que, na sua experiência ou opinião, não estão bem resolvidos? (porque são difíceis de usar, porque são superficiais, difíceis de compreender, etc.) *

Texto de resposta longa

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Secção 4 de 9

Título da secção (opcional)

Descrição (opcional)

Considera a representação dos distúrbios alimentares um tema que passa despercebido e que precisa de ganhar voz? *

- Sim

Perguntas Respostas 112 Definições

Não

Após a secção 4 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 9

Título da secção (opcional)

Descrição (opcional)

Qual considera ser a mais prioritária? *

Ferramentas auxiliares, além da ajuda profissional, para a recuperação de uma pessoa com distúrbios al...

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Após a secção 5 Continuar para a secção seguinte

Secção 6 de 9

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Descrição (opcional)

Porquê? *

Texto de resposta longa

Após a secção 6 Ir para a secção 8

Secção 7 de 9

Ferramentas auxiliares, além da profissional, para a recuperação de uma pessoa com distúrbios alimentares

Descrição (opcional)

Perguntas Respostas 112 Definições

Porquê? *

Texto de resposta longa

Após a secção 7 Ir para a secção 8

Secção 8 de 9

Título da secção (opcional)

Descrição (opcional)

Alguma vez sentiu ou observou preconceito para com uma pessoa com um distúrbio alimentar? *

- Sim
- Não

Sente que as pessoas consideram os distúrbios alimentares uma doença psicológica? *

- Sim, têm conhecimento de que se trata de um problema psicológico
- Não, acreditam que apenas é necessário comer mais/menos

Tem vergonha em falar do tema devido aos comportamentos desenvolvidos por causa de um distúrbio alimentar? *

- Sim
- Não
- Talvez

O que gostava que fosse mais falado e partilhado sobre os transtornos alimentares? *

Texto de resposta longa

Perguntas Respostas 112 Definições

Quem contribui mais para a sua recuperação, ou para a do seu conhecido(a)? *

- [ ] Contacto pessoal
- [ ] Amigos, família etc.
- [ ] Profissionais de saúde (psicólogos, psiquiatrias ou nutricionistas)
- [ ] Contacto verbal (comunicação escrita à distância, por SMS, redes sociais ...)
- [ ] Informação online (sites médicos, blogs, redes sociais, podcasts, outra...)
- [ ] Outra opção...

Na sua opinião qual dos distúrbios tem mais representação nos media e/ou é mais conhecido em Portugal? *

- [ ] Anorexia nervosa
- [ ] Bulimia nervosa
- [ ] Compulsão alimentar
- [ ] Nenhum

Após a secção 8 Continuar para a secção seguinte

Secção 9 de 9

Opcionais

Descrição (opcional)

Nome

Texto de resposta curta

Email para possível contacto

Texto de resposta curta

APÊNDICE 2:

Resultados do 1.º questionário

Perguntas Respostas 112 Definições

112 respostas

Ver no Sheets

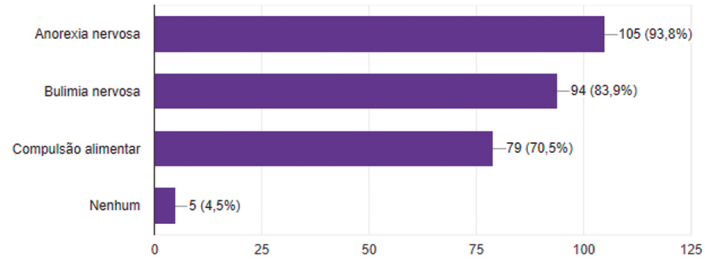
Aceita respostas

Resumo Pergunta Individual

Quais dos seguintes distúrbios alimentares conhece?

Copiar

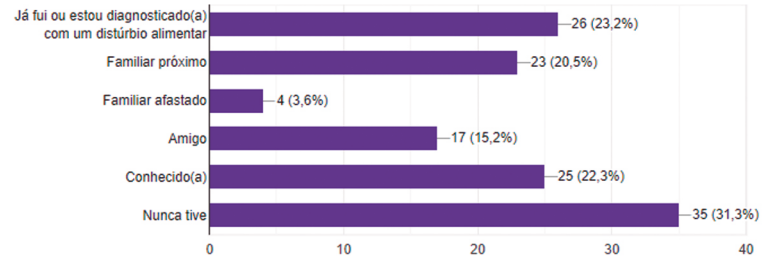
112 respostas



Qual o seu contacto com os distúrbios alimentares?

Copiar

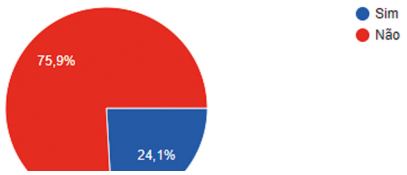
112 respostas



Conhece alguma(s) ferramenta(s), além da ajuda profissional, que sente que já o ajudaram, ou ajudam na recuperação e/ou prevenção?

Copiar

112 respostas



Perguntas Respostas 112 Definições

Se sim,

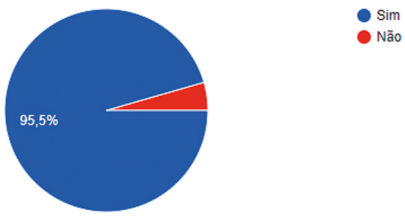
Quais os aspetos que, na sua experiência ou opinião, não estão bem resolvidos? (porque são difíceis de usar, porque são superficiais, difíceis de compreender, etc.)

27 respostas

- São superficiais e pouco esclarecedores
- São difíceis compreender
- Há falta de informação sobre o assunto
- Odeio calorias e nutri scores nas embalagens de comida. Também acho que nutricionistas no instagram não fazem tão bem como pensam porque são coisas muito gerais... mas não me lembro de mais nada
- Tomar a medicação certa
- Compreensão e terapia a nível psicológico e apoio
- desvalorização de um distúrbio alimentar (distúrbio psíquico) por não haver uma situação de peso perigosamente reduzido. há quase uma "recusa" no tratamento quando a estrutura corporal não apresenta sinais vitais em risco, mesmo que o psíquico não esteja saudável.
- A vida pessoal e a forma de recompensa que a comida tem

Considera a representação dos distúrbios alimentares um tema que passa despercebido e que precisa de ganhar voz? Copiar

112 respostas



Qual considera ser a mais prioritária? Copiar

112 respostas

Perguntas Respostas 112 Definições

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Porquê?

85 respostas

- É na prevenção e melhoria da literacia da sociedade que será possível diminuir o número de pessoas com distúrbios assim como alertar os que rodeiam, as atitudes a ter e não ter, comentários que podem afetar...
- Porque é sempre preferível prevenir do que tratar a doença
- Conhecendo os sintomas, ficamos alerta e podemos evitar o surgimento de casos que quando não são detetados e devidamente acompanhados podem levar ao surgimento das doenças mais graves.
- Para prevenir e saber como podemos ajudar
- Para que haja tolerância e compreensão da parte da sociedade para com as pessoas com estes distúrbios
- A consciência é meio caminho andado para a prevenção
- Que é um grave problema de saúde
- Falta informação

Ferramentas auxiliares, além da profissional, para a recuperação de uma pessoa com distúrbios alimentares

Porquê?

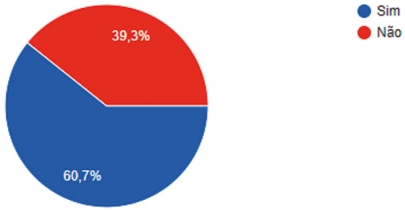
27 respostas

- Havendo mais apoio familiar
- Para o caso de dúvidas sobre os médicos
- Toda a ajuda bem vinda.
- Consciencializar a sociedade não ajuda diretamente quem sofre do distúrbio. As ferramentas sim.
- Porque mesmo após a consciencialização da sociedade, vao continuar ainda a haver os distúrbios, por isso é importante ter sempre ferramentas para as recuperae
- As duas têm a sua importância, mas as ferramentas auxiliares para a pessoa com distúrbios alimentares recuperar podem ser uma forma dela conseguir tentar ultrapassar o problema mais "apoiada", de ver que existe esperança de recuperar a partir das suas ações e que não precisa de vir necessariamente de uma sociedade como um todo. Para ela perceber que mesmo que não haja uma total consciencialização da sociedade, que ainda é possível recuperar. Também podem servir como um bónus para além do apoio profissional, que iria acelerar a recuperação.

Perguntas Respostas 112 Definições

Alguma vez sentiu ou observou preconceito para com uma pessoa com um distúrbio alimentar? Copiar

112 respostas

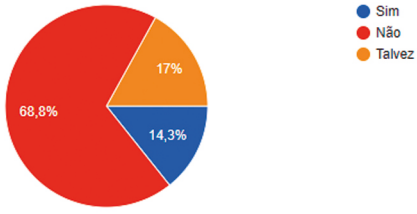


Sente que as pessoas consideram os distúrbios alimentares uma doença psicológica? Copiar

112 respostas

Tem vergonha em falar do tema devido aos comportamentos desenvolvidos por causa de um distúrbio alimentar? Copiar

112 respostas



O que gostava que fosse mais falado e partilhado sobre os transtornos alimentares?

112 respostas

Ajuda e divulgação do problema.

Perguntas Respostas 112 Definições

O que gostava que fosse mais falado e partilhado sobre os transtornos alimentares?

112 respostas

A doença é psicológica e tem de se resolver o assunto que está a fazer com que tenha um distúrbio alimentar é tão importante como o próprio distúrbio. Existe sempre uma razão para um distúrbio alimentar.

Que se trata de uma doença

Motivos e possíveis ferramentas para melhoria da doença.

Acho necessário que as pessoas percebam que existem diversos distúrbios alimentares e que eles se manifestam de forma diferente nas pessoas. Muitas vezes os distúrbios alimentares são associados a alterações físicas visíveis das pessoas (ex: alteração do peso) e quando uma pessoa não apresenta estas alterações visíveis, não consideram que ela tenha um distúrbio alimentar.

Sinto que a educação alimentar poderia prevenir muitos casos e quanto ao transtorno, consciencializar as pessoas ao redor da gravidade da situação, acho que não perceberem do que se trata desvaloriza o problema e afunda mais quem está a passar por ele.

O facto de ser uma doença psicologia, que tem a ver com saúde mental.. e que se reflete no corpo

Mostrar o que estes distúrbios podem provocar ba pessoas, em termos emoconal, psicológico e doenças que pode desenvolver.

A recuperação

O facto do psicológico contar muito

A parte psicológica

Penso que muitas vezes transtornos alimentares não são levados a sério, e parece haver uma falta de noção, nomeadamente da compulsão alimentar, havendo muitas piadas feitas, muitas vezes sobre nós próprios, havendo talvez uma falta de auto-consciencialização, do porquê de estarmos a comer compulsivamente, ou se estamos sequer a comer compulsivamente.
Por vezes também parece que certos sintomas passam de forma mais despercebida ou não são levados a sério por causa do físico da pessoa, por ter um físico mais "comum".

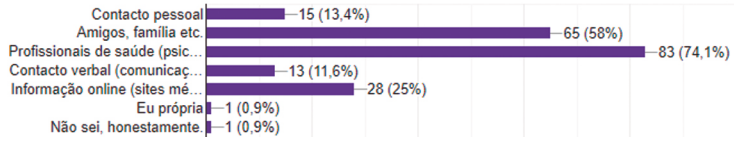
Como poder ajudar um amigo ou familiar nessa situação

A forma como afetam as outras áreas da vida de uma pessoa

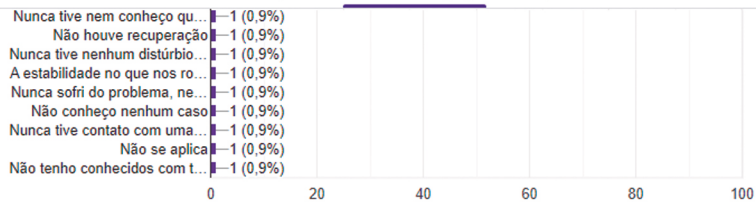
Indicadores que ajudem a identificar mudanças de comportamento de forma a detectar estes problemas e

Quem contribui mais para a sua recuperação, ou para a do seu conhecido(a)? Copiar

112 respostas



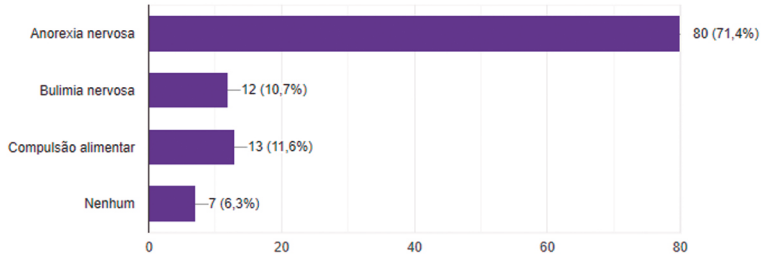
Perguntas Respostas 112 Definições



Na sua opinião qual dos distúrbios tem mais representação nos media e/ou é mais conhecido em Portugal?

Copiar

112 respostas

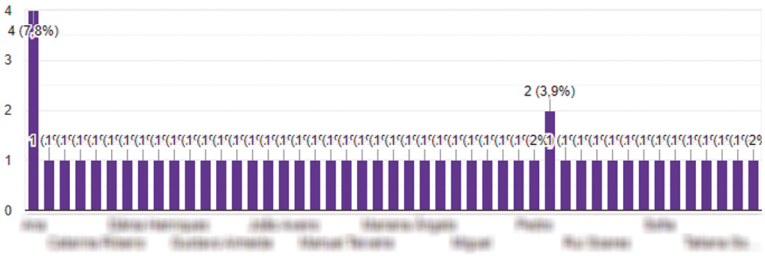


Opcionais

Nome

Copiar

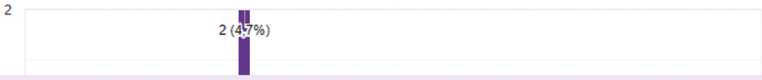
51 respostas

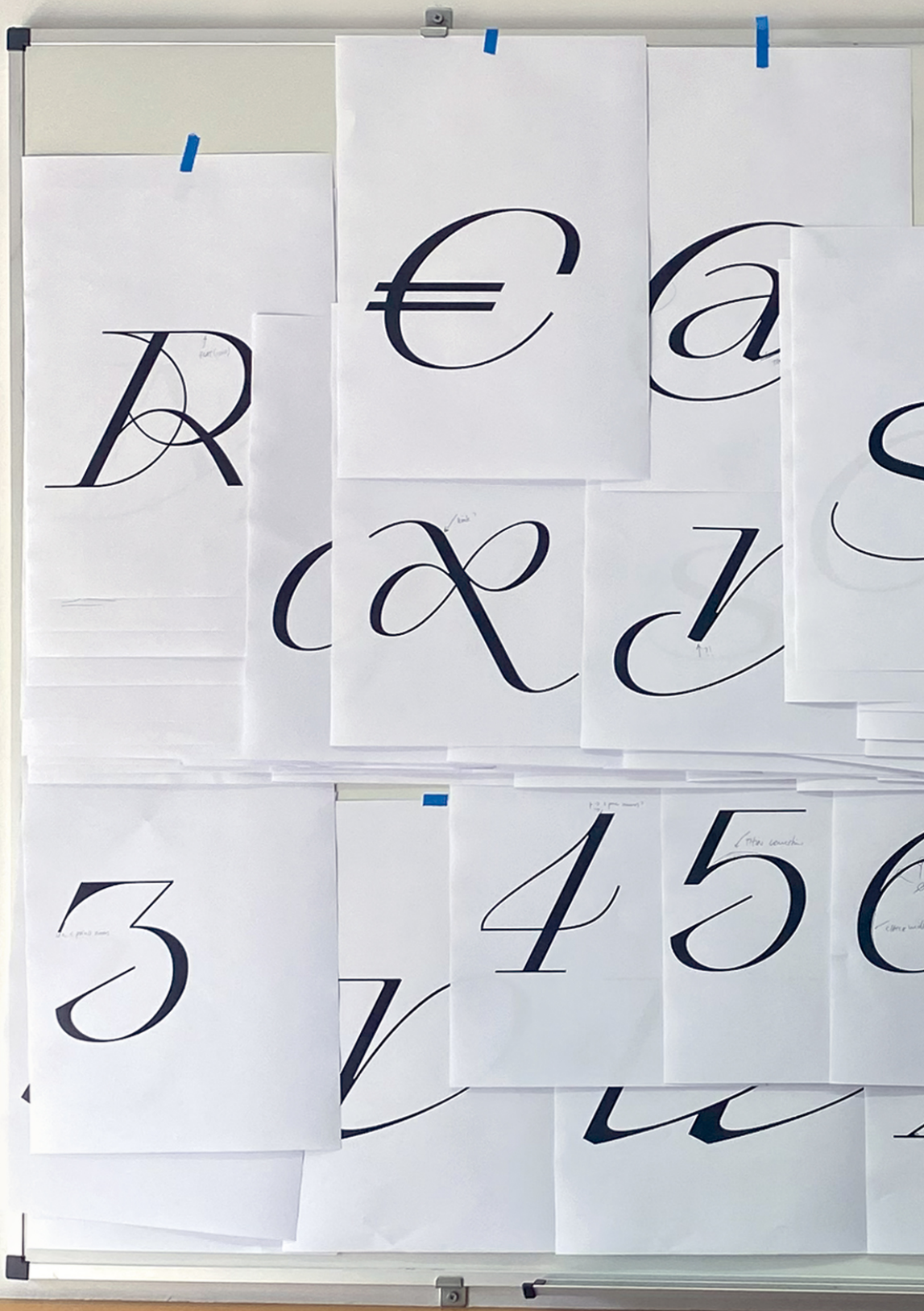


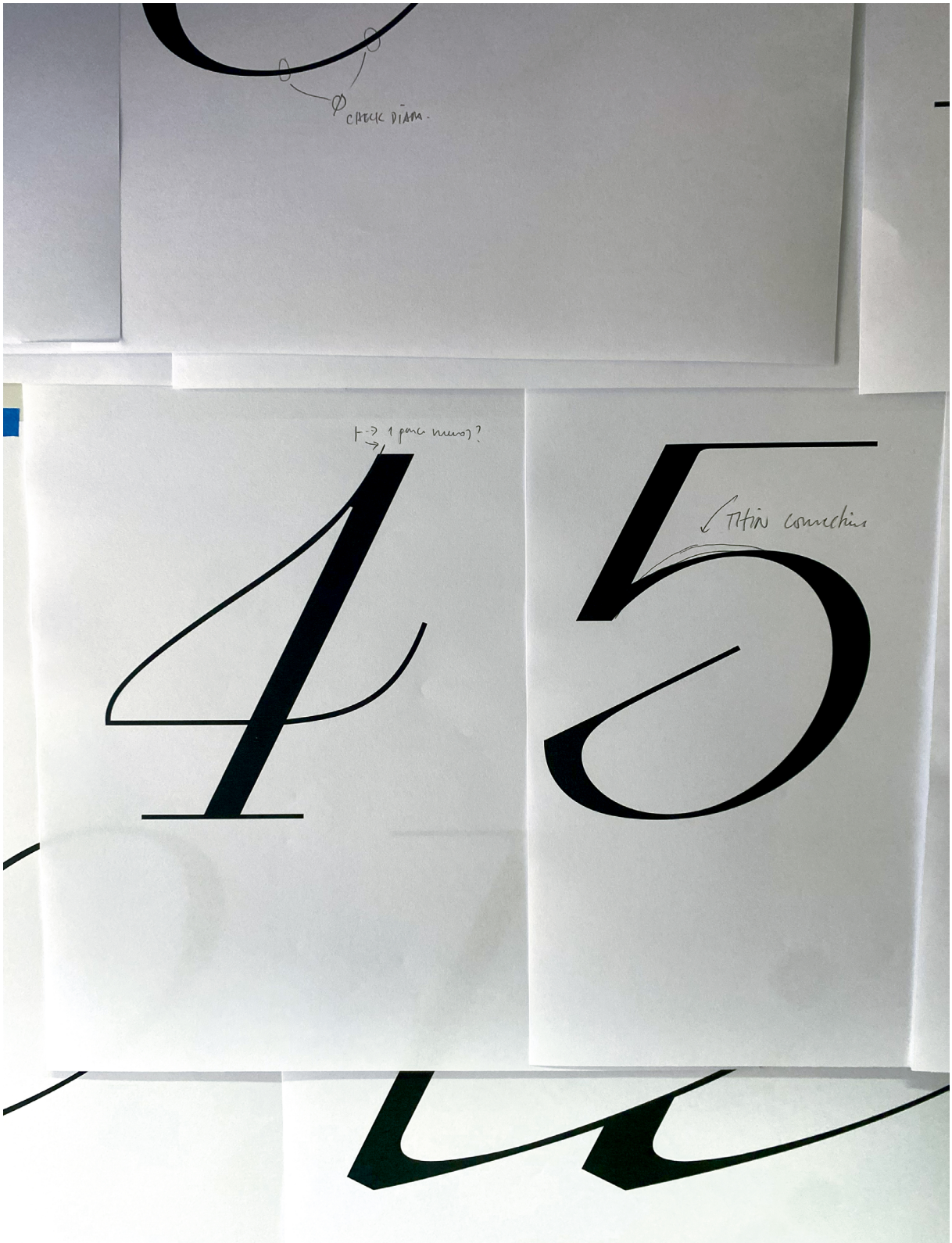
Email para possível contacto

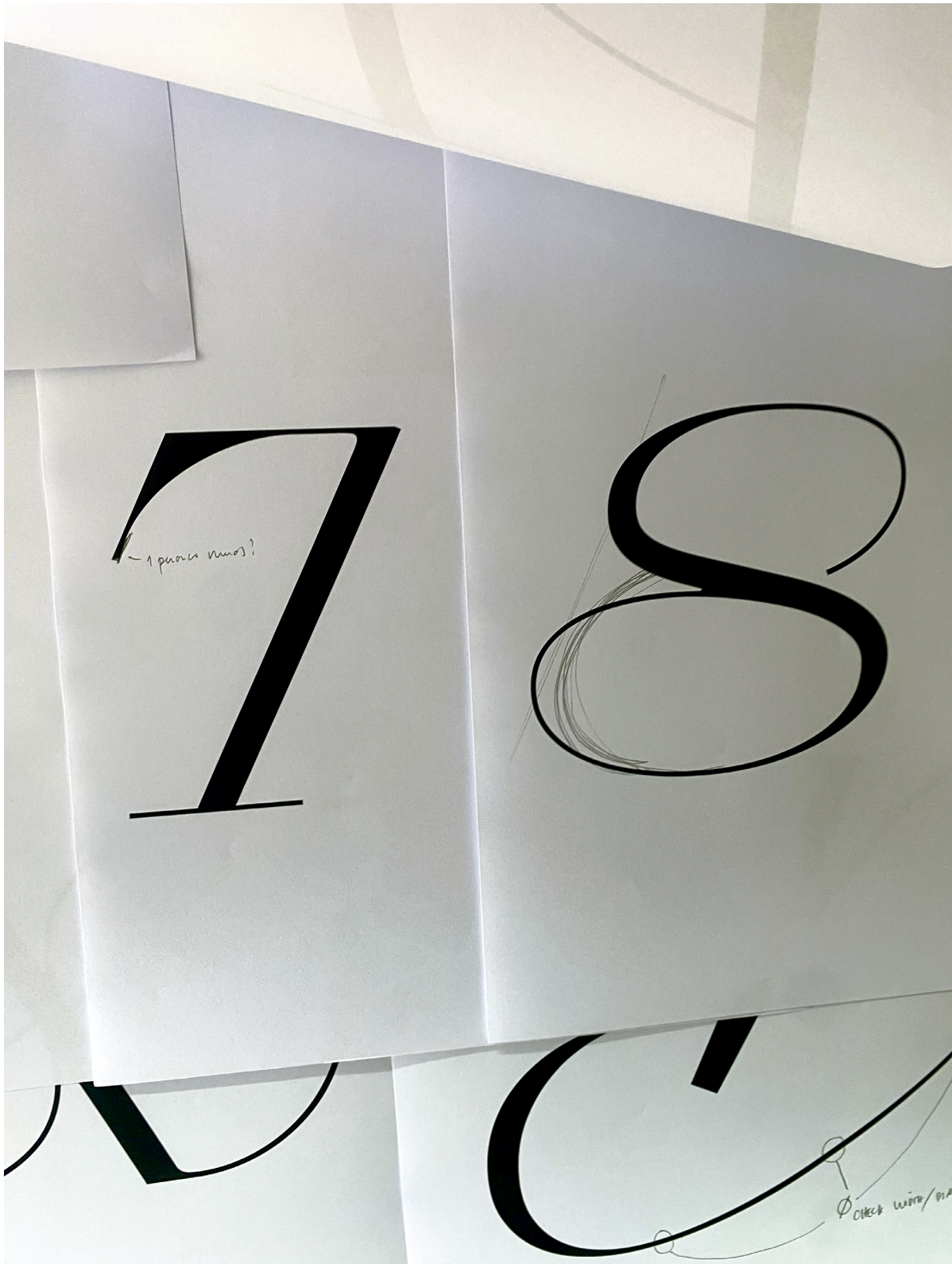
Copiar

43 respostas



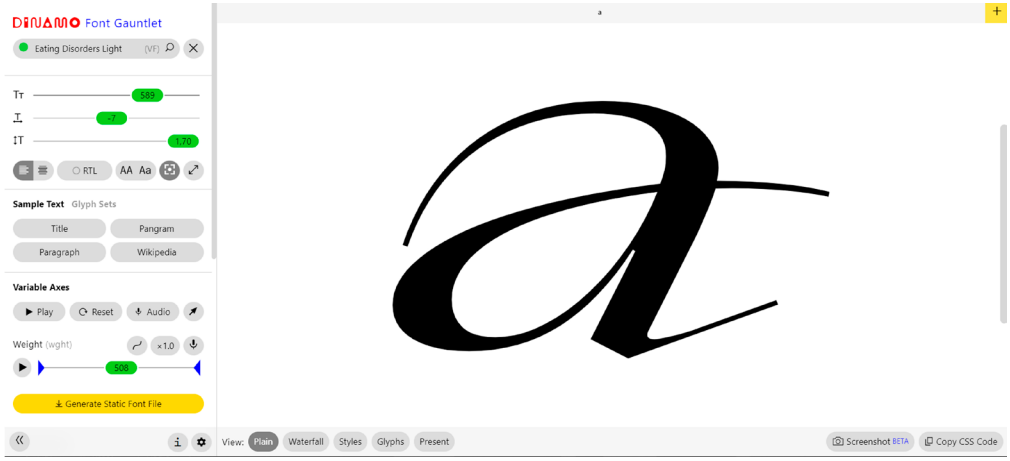


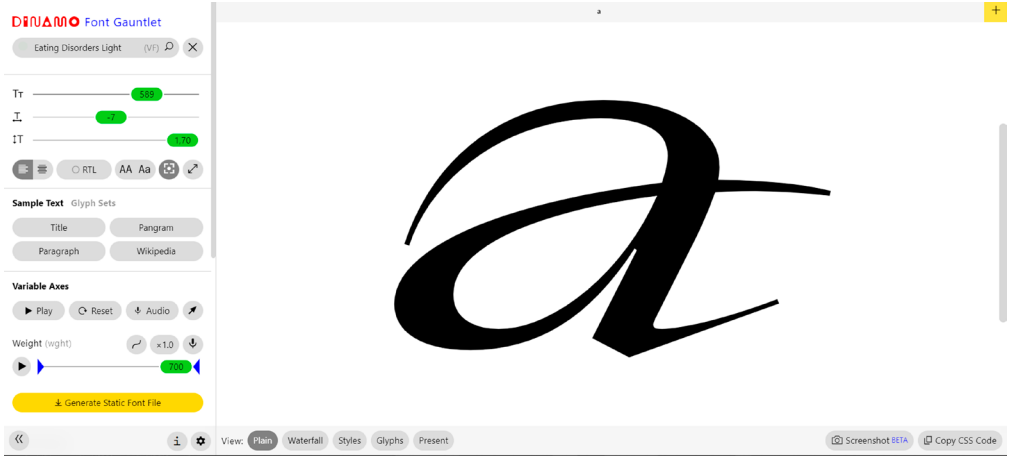

CHECK DIAM.
1 pour mieux ?
THIN connection


7 8

APÊNDICE 3:

Testes à variabilidade da fonte
no site dinamo





Arquivo Editar Clipe Sequência Marcadores Gráficos e títulos Exibir Janela Ajuda
Importar Editar Exportar
Programa: Publicação_1
Anorexia Nervosa
Bulimia Nervosa
00:00:01:16
00:00:07:23
Publicação_1
Graphic
Graphic
Graphic

FERNANDO PESSOA
FERNANDO PESSOA

09:25
94
eatingdisorders_type
17
publicações
1822
seguidores
999
a seguir
Eating Disorders Typeface
A custom designed variable display typeface that
aims to raise awareness about eating disorders.
Final master's degree project.
By @joana__ines
Ver tradução

09:28
Binge eating
Bulimia nervosa
Anorexia nervosa
Light
Bold
Eating Disorders

APÊNDICE 4:

2.º Questionário
(avaliação da campanha online)

Perguntas Respostas 44 Definições

Secção 1 de 9

Eating Disorders Typeface (campanha)

Este questionário insere-se numa investigação realizada no âmbito de um projeto de Mestrado em Design Gráfico e Projetos Editoriais na FBAUP, centrado nos distúrbios alimentares.

Os resultados obtidos serão exclusivamente utilizados para fins académicos, nomeadamente no projeto de dissertação. Sublinho que as respostas dos inquiridos representam apenas as suas opiniões. O questionário permite a opção de anonimato.

Não existem respostas certas ou erradas, pelo que solícito que responda de forma espontânea e sincera a todas as questões.

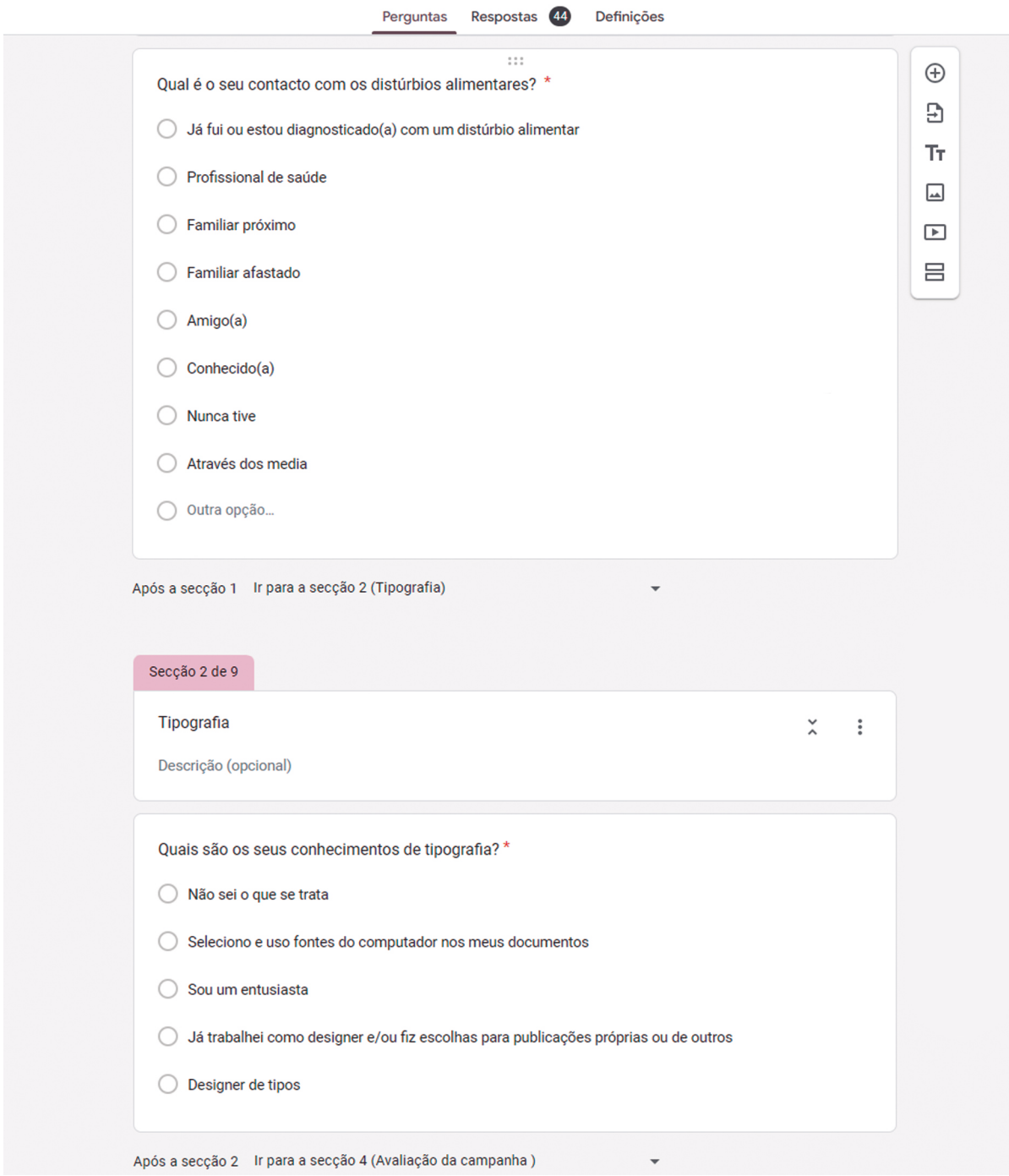
Desde já, agradeço a colaboração.

Distúrbios alimentares?

Os distúrbios alimentares, segundo a Associação Nacional de Distúrbios Alimentares (NEDA), são doenças mentais caracterizadas por distúrbios nos comportamentos, pensamentos e atitudes relativamente à alimentação, peso ou forma corporal. Destes, os mais frequentes são a anorexia nervosa, a bulimia nervosa e a compulsão alimentar, que têm aumentado ao longo dos anos, sendo cada vez mais uma preocupação a nível mundial.

Quais dos seguintes distúrbios alimentares conhece? *

- [ ] Anorexia nervosa
- [ ] Bulimia nervosa
- [ ] Compulsão alimentar
- [ ] Outra opção...


Perguntas
Respostas 44
Definições
Qual é o seu contacto com os distúrbios alimentares? *
Já fui ou estou diagnosticado(a) com um distúrbio alimentar
Profissional de saúde
Familiar próximo
Familiar afastado
Amigo(a)
Conhecido(a)
Nunca tive
Através dos media
Outra opção...
Após a secção 1 Ir para a secção 2 (Tipografia)
Secção 2 de 9
Tipografia
Descrição (opcional)
Quais são os seus conhecimentos de tipografia? *
Não sei o que se trata
Seleciono e uso fontes do computador nos meus documentos
Sou um entusiasta
Já trabalhei como designer e/ou fiz escolhas para publicações próprias ou de outros
Designer de tipos
Após a secção 2 Ir para a secção 4 (Avaliação da campanha)

Perguntas Respostas 44 Definições

Secção 3 de 9

Profissional de saúde

Descrição (opcional)

Tipo de profissional relacionado com as perturbações alimentares

- Psiquiatra
- Psicólogo(a)
- Nutricionista(o)
- Outra opção...

Após a secção 3 Continuar para a secção seguinte

Secção 4 de 9

Avaliação da campanha

Descrição (opcional)

Alguma vez relacionou um desenho vetorial tipográfico com uma condição mental?

- Sim
- Não

Qual publicação se lembra melhor?

- a

Perguntas Respostas 44 Definições

Qual publicação se lembra melhor?

a

b

c

d

e

f

Perguntas Respostas 44 Definições

Das imagens partilhadas, qual foi o elemento visual que considera ter sido mais relevante desta campanha e porquê?

Texto de resposta longa

Como descreveria a campanha?
1 (Nada) a **5** (Muito)

	1	2	3	4	5
Criativa	☐	☐	☐	☐	☐
Frio	☐	☐	☐	☐	☐
Memorável	☐	☐	☐	☐	☐
Impessoal	☐	☐	☐	☐	☐
Estereótipada	☐	☐	☐	☐	☐
Sensivel	☐	☐	☐	☐	☐

Como avalia o impacto da campanha? *

	Não	Neutro	Sim
As publicações no Insta...	○	○	○
Conheceu novas caract...	○	○	○
Acha que o uso de um ti...	○	○	○
Considera que as fotogr...	○	○	○
Considera que as fotogr...	○	○	○
Considera que a decisã...	○	○	○

Perguntas Respostas 44 Definições

Ao observar esta imagem consegue, pelas suas palavras, descrever uma emoção, um adjetivo ou uma expressão que signifique o que está a ver?

Texto de resposta curta

Após a secção 4 Continuar para a secção seguinte

Secção 5 de 9

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Descrição (opcional)

Acha que o tipo de letra apresentado nas imagens da campanha apresenta algum tipo de estereotipo, relacionado com os TA? *

- Não
- Talvez
- Sim

Após a secção 5 Continuar para a secção seguinte

Secção 6 de 9

Seção sem título

Descrição (opcional)

Perguntas Respostas 44 Definições

Que tipo de estereotipo considera que é representado nas imagens da campanha? *

Texto de resposta longa

Após a secção 6 Continuar para a secção seguinte

Secção 7 de 9

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Descrição (opcional)

Considerando os post da campanha, qual o elemento que se destacou mais para si? *

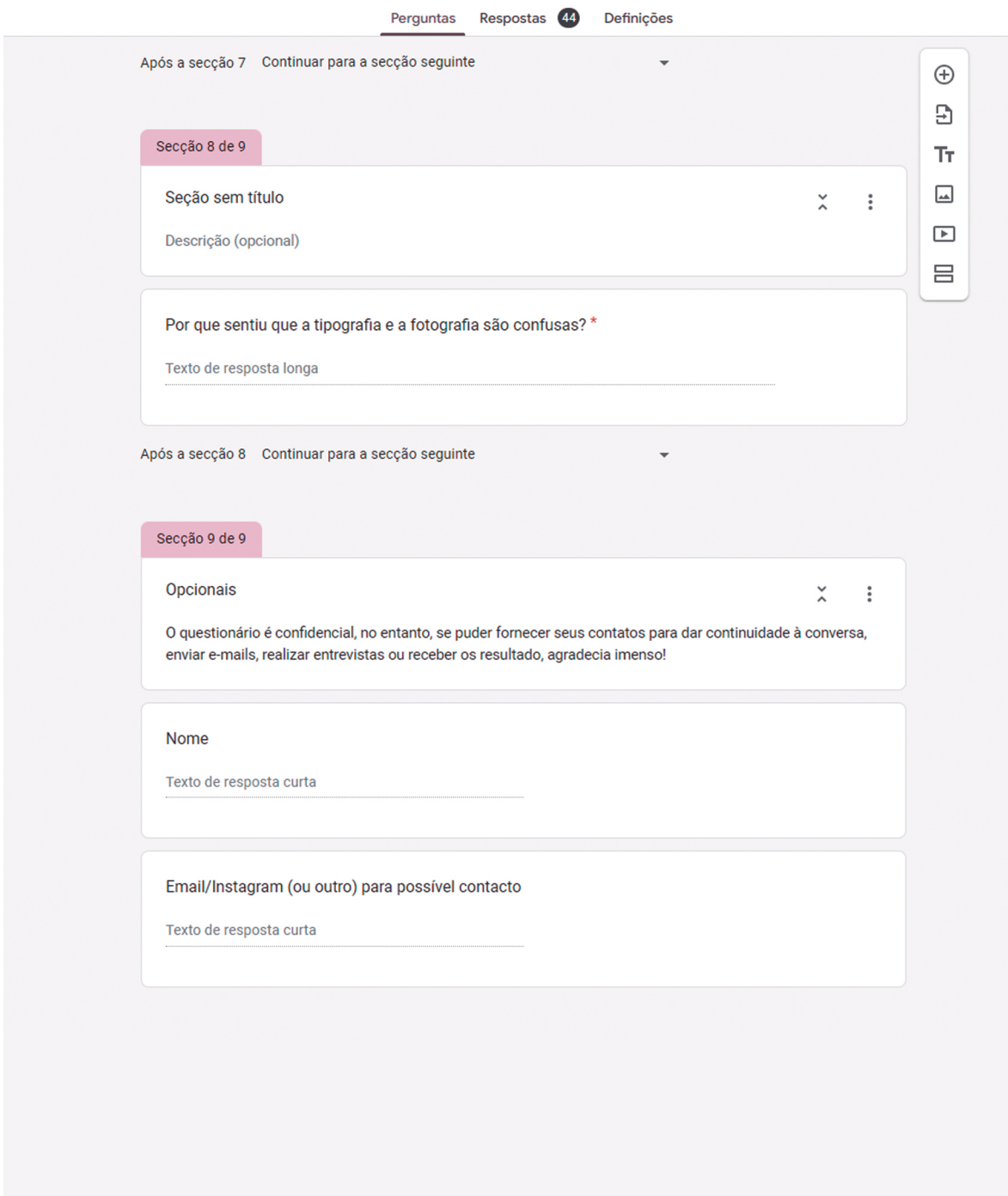
- Tipografia
- Fotografia
- Nenhum se destacou mais
- Senti que era confuso

Por favor, indique qual foi o elemento que, na sua opinião, se revelou mais forte/eficaz e o elemento menos eficaz (que pode ser corrigido ou removido). *

Texto de resposta longa

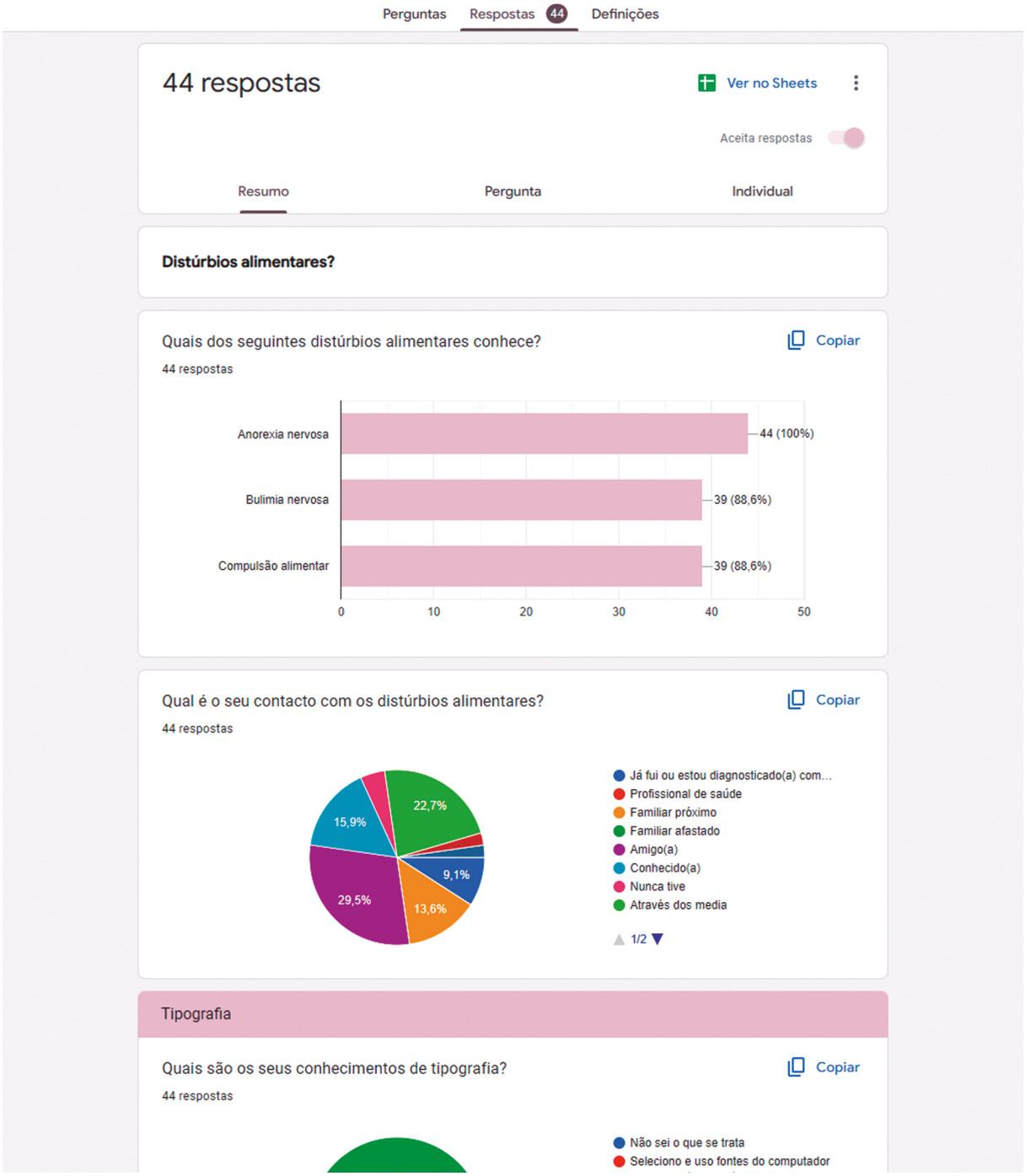
Consideraria a hipótese de adquirir uma pequena revista sobre este projeto, com o intuito de ajudar na divulgação de informações sobre os distúrbios alimentares? *

- Sim
- Não


Perguntas
Respostas 44
Definições
Após a secção 7 Continuar para a secção seguinte
Secção 8 de 9
Seção sem título
Descrição (opcional)
Por que sentiu que a tipografia e a fotografia são confusas? *
Texto de resposta longa
Após a secção 8 Continuar para a secção seguinte
Secção 9 de 9
Opcionais
O questionário é confidencial, no entanto, se puder fornecer seus contatos para dar continuidade à conversa, enviar e-mails, realizar entrevistas ou receber os resultado, agradecia imenso!
Nome
Texto de resposta curta
Email/Instagram (ou outro) para possível contacto
Texto de resposta curta

APÊNDICE 5:

Resultados do 2.º questionário

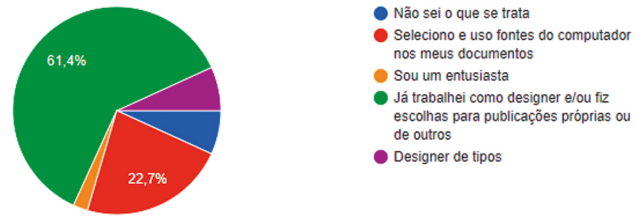


Perguntas Respostas 44 Definições

Tipografia

Quais são os seus conhecimentos de tipografia? Copiar

44 respostas



Profissional de saúde

Tipo de profissional relacionado com as perturbações alimentares

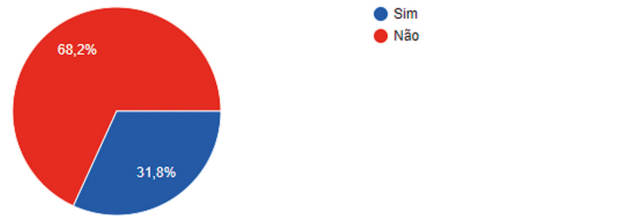
0 respostas

Ainda não existem respostas a esta pergunta.

Avaliação da campanha

Alguma vez relacionou um desenho vetorial tipográfico com uma condição mental? Copiar

44 respostas



Qual publicação se lembra melhor? Copiar

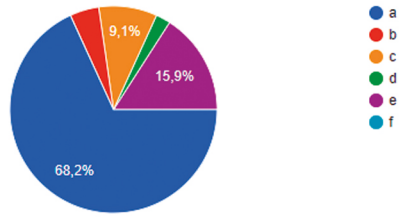
44 respostas

Perguntas Respostas 44 Definições

Qual publicação se lembra melhor?

Copiar

44 respostas



Das imagens partilhadas, qual foi o elemento visual que considera ter sido mais relevante desta campanha e porquê?

31 respostas

A sobreposição de imagem e texto

Flores, são os elemntos que mais surgiram nas publicações e a própria fonte faz lembrar

A delicadeza e subtiliza da transição de espessuras

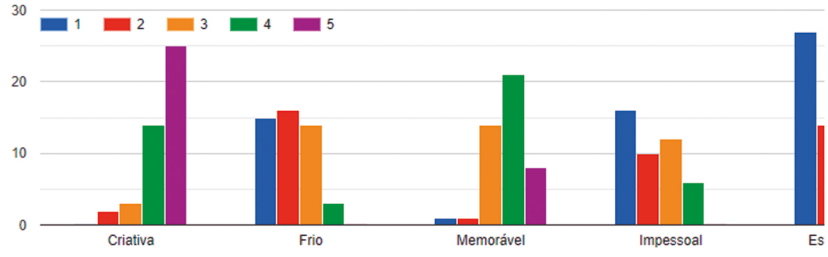
O formato da flor

O lettering no seu todo.

A a) por ser a imagem que mais comunica sobre o tema e que dá para perceber uma maior relação entre a tipografia e a imagem.

Como descreveria a campanha?
1 (Nada) a **5** (Muito)

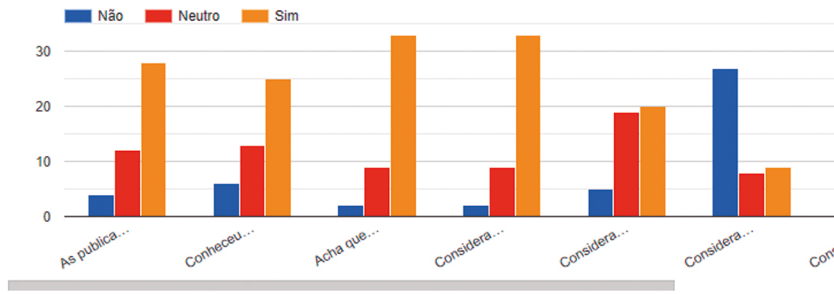
Copiar



Perguntas | Respostas 44 | Definições

Como avalia o impacto da campanha?

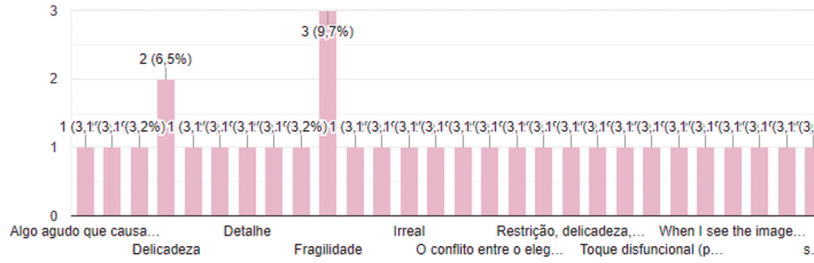
Copiar



Ao observar esta imagem consegue, pelas suas palavras, descrever uma emoção, um adjetivo ou uma expressão que signifique o que está a ver?

Copiar

31 respostas

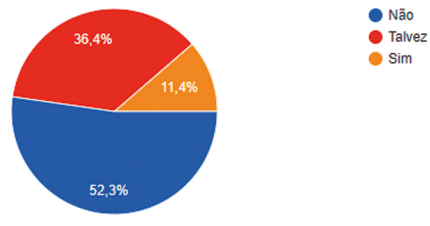


Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Acha que o tipo de letra apresentado nas imagens da campanha apresenta algum tipo de estereotipo, relacionado com os TA?

Copiar

44 respostas



Perguntas Respostas 44 Definições

Seção sem título

Que tipo de estereotipo considera que é representado nas imagens da campanha?

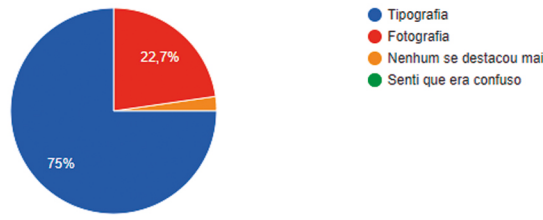
9 respostas

- Maybe it's the most basic but the thickness of the font is the most outstanding in my opinion.
- Dualidade
- nenhum
- Daria para qualquer tipo de tema abordado... é feminino no entanto. Podia ser o luto, a perda
- body dysmorphia
- A fineza das letras lembra o corpo afetado pelo TÁ da anorexia nervosa
- Contraste entre o que se considera magro e gordo/cheio
- Não considero que haja estereótipos
- Os proprios disturbios alimentares (magreza excessiva etc)

Consciencialização da sociedade, para a prevenção e apoio destes transtornos alimentares

Considerando os post da campanha, qual o elemento que se destacou mais para si? Copiar

44 respostas



Por favor, indique qual foi o elemento que, na sua opinião, se revelou mais forte/eficaz e o elemento menos eficaz (que pode ser corrigido ou removido).

44 respostas

- A consistência da cor e fotografia
- A tipografia o mais forte

Perguntas Respostas 44 Definições

Nao tiraria nada. Acho que a composição da tipografia com a forografia esta bem concebida

Mais eficaz: Os vídeos de animação da fonte e os de detalhes das letras. Menos eficaz, não sei.

Forte: forma da flor

A flor é abstrata e pode indiciar diversas disfunções... a tipografia é a matéria.

A tipografia é um elemento forte e a relação com a fotografia também.

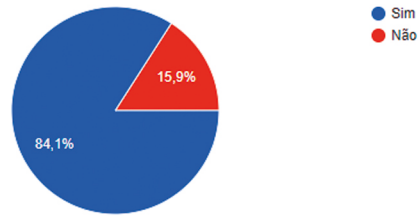
A fotografia tem um peso visual muito forte mas penso que resultou muito bem em combinação com a tipografia.

.

Copiar

Consideraria a hipótese de adquirir uma pequena revista sobre este projeto, com o intuito de ajudar na divulgação de informações sobre os distúrbios alimentares?

44 respostas



Seção sem título

Por que sentiu que a tipografia e a fotografia são confusas?

0 respostas

Ainda não existem respostas a esta pergunta.

Opcionais

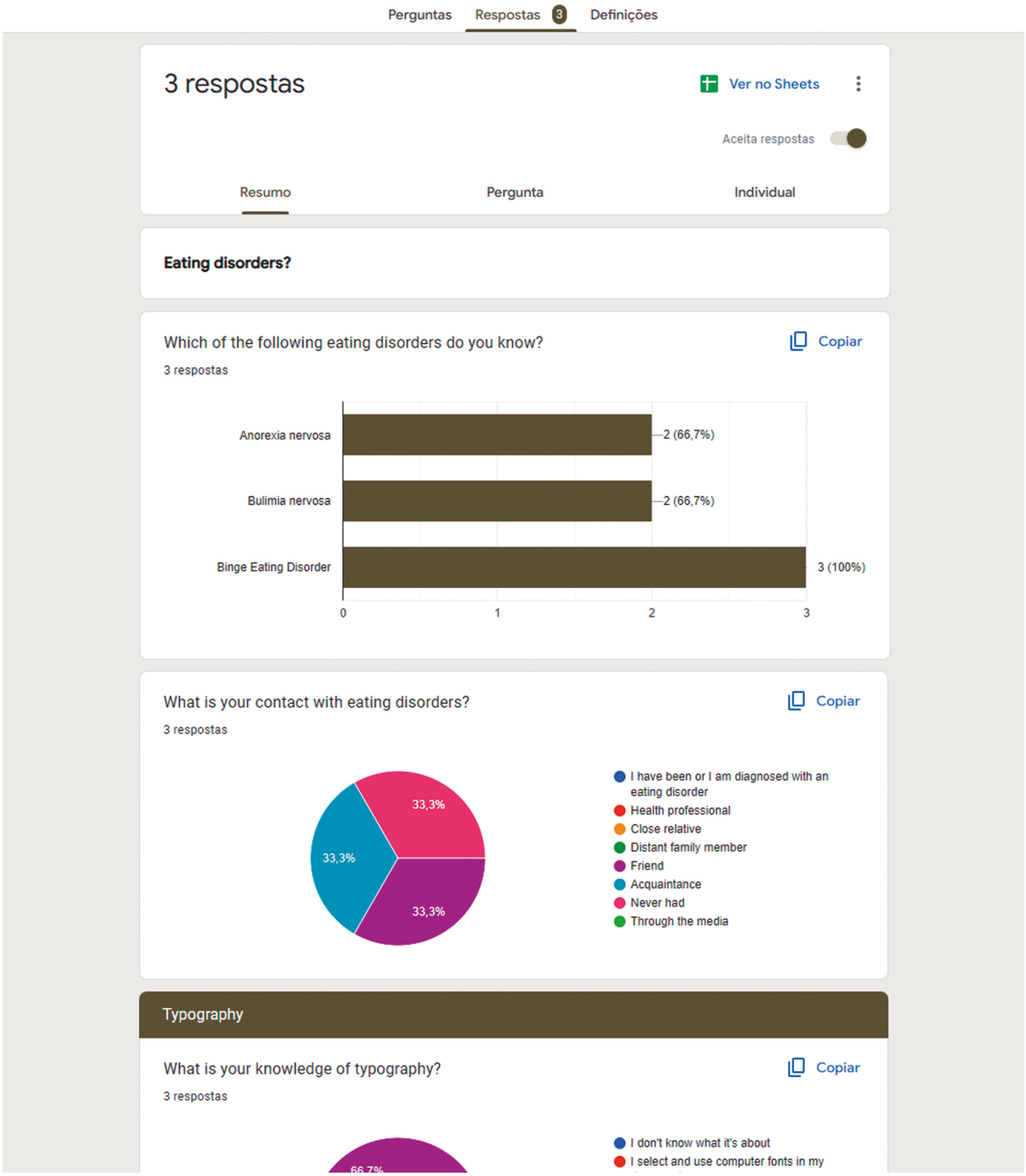
Nome

19 respostas

[redacted]

APÊNDICE 6:

Print do 2.º questionário
(Versão em inglês)



APÊNDICE 8:

Espécime Tipográfico

i
vida
abelecer
s subtis
umas das
rísticas
ações
das
r com
transtornos,
eforçar

esta fonte pre
as possibilidades
da tipografia, enfa
as capacidades e
e estéticas que
são negligenciad
à legibilidade. A
como o designe
de forma educ
saúde, auxilia
e identificação

Anorexia Nervosa Light Itálico | 75pt

Uma
digit
vari
con

ſ
×
ge@

Anatomia do tipo
(Continuação)
A uniformização dos traços finos revelou-se como um dos elementos mais desafiantes no processo de desenho da fonte tipográfica. A dificuldade aumentou ao expandir os traços pelos diferentes eixos. Este prolongamento, com a transição de serifas finas para mistas, acrescentou um desafio adicional, exigindo uma atenção meticulosa aos detalhes para garantir a variabilidade da fonte.

40pt

Catino
Disor
Especi
Cipogrà
dors
one
fico
Um tipo de letra conceptual variável para display. Ele vista
aumenta a concentração sobre os transformos alimentares.
2024

Watch

Eating Disorders

VERSION 1.0 | TYPE IN PROGRESS | **FREE**

According to the National Eating Disorders Collaboration, eating disorders are mental illnesses characterized by disturbances in behavior, thoughts, and attitudes towards food, weight, or body shape. The most common types are Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Binge Eating Disorder, which have been increasingly prevalent over the years, posing a growing concern worldwide.

The "Eating Disorders" typeface is a conceptual, variable display font developed to raise awareness about eating disorders through its visual design. The font draws parallels with these disorders to aid in understanding, assimilation, and creating lasting awareness.

It comprises three axis, all in italics: AN light italic (representing Anorexia Nervosa), BN regular italic (representing Bulimia Nervosa), and BED bold italics (representing Binge Eating Disorder).

PDF Specimen

License Summary

Desktop Web App

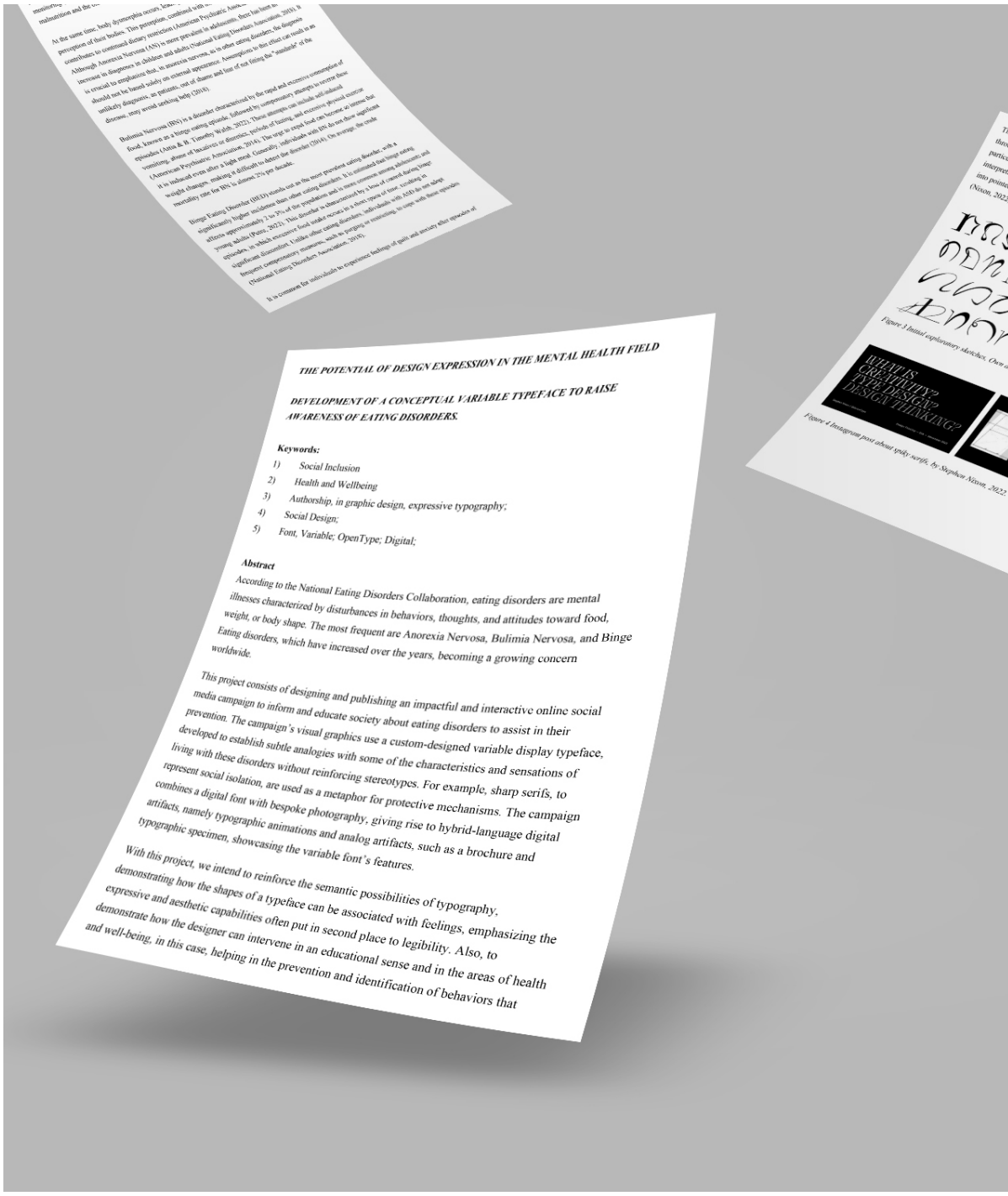
Read License Agreement

- Font package sold as described in the notes
- Free updates as the typeface progresses

Licensing Questions?
notdef@futurefonts.xyz

APÊNDICE 8:

Full paper para o IJFMA (international journal of film and media arts).



THE POTENTIAL OF DESIGN EXPRESSION IN THE MENTAL HEALTH FIELD

DEVELOPMENT OF A CONCEPTUAL VARIABLE TYPEFACE TO RAISE AWARENESS OF EATING DISORDERS.

Keywords:

1) Social Inclusion
2) Health and Wellbeing
3) Authorship, in graphic design, expressive typography;
4) Social Design;
5) Font, Variable; OpenType; Digital;

Abstract

According to the National Eating Disorders Collaboration, eating disorders are mental illnesses characterized by disturbances in behaviors, thoughts, and attitudes toward food, weight, or body shape. The most frequent are Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, and Binge Eating disorders, which have increased over the years, becoming a growing concern worldwide.

This project consists of designing and publishing an impactful and interactive online social media campaign to inform and educate society about eating disorders to assist in their prevention. The campaign's visual graphics use a custom-designed variable display typeface, developed to establish subtle analogies with some of the characteristics and sensations of living with these disorders without reinforcing stereotypes. For example, sharp serifs, to represent social isolation, are used as a metaphor for protective mechanisms. The campaign combines a digital font with bespoke photography, giving rise to hybrid-language digital artifacts, namely typographic animations and analog artifacts, such as a brochure and typographic specimen, showcasing the variable font's features.

With this project, we intend to reinforce the semantic possibilities of typography, demonstrating how the shapes of a typeface can be associated with feelings, emphasizing the expressive and aesthetic capabilities often put in second place to legibility. Also, to demonstrate how the designer can intervene in an educational sense and in the areas of health and well-being, in this case, helping in the prevention and identification of behaviors that

APÊNDICE 9:

Brochura científica

ÍNDICE (PROVISÓRIO)
DA BROCHURA CIENTÍFICA

INTRODUÇÃO

A. Contextualização do tema
B. Objetivos da brochura
C. Breve descrição da campanha e do seu objetivo educativo

TEMAS

1.1. Inclusão social e a sua relação com distúrbios alimentares
1.2. A importância da positividade na procura de ajuda e tratamento
1.3. Literacia em saúde mental e o seu impacto social e cultural
1.4. Emoções e a sua influência na saúde mental e distúrbios alimentares
1.5. Interseção entre design, educação, saúde e bem-estar

RECURSOS E CONTATOS

A. Organizações e instituições de ajuda
B. Livros, websites e recursos online
C. Contactos dos profissionais de saúde
D. Convite à participação da campanha no Instagram @eatingdisorders_type, visando adquirir conhecimento e incentivar a utilização dos seus recursos

MDGPE, 2024

U.PORTO
FACULDADE DE BELAS ARTES
UNIVERSIDADE DO PORTO