

A Arte de Recomeçar

Um Olhar Ilustrado sobre a Afasia

Projeto

Autor: Hugo Moura

Orientador: Rui Vitorino Santos

Mestrado em Design Gráfico e Projetos Editoriais

Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto

Porto, 26 de junho de 2026

Declaro que o presente trabalho é da minha autoria, não tendo recorrido à prática de plágio, e que todas as fontes utilizadas estão devidamente citadas e referenciadas de acordo com as normas académicas.

Reconheço que, no processo de criação e edição deste documento, recorri a ferramentas digitais de apoio, nomeadamente o Microsoft Word (versão Mac) para redação e formatação, o Illustrator 2026, o Photoshop 2026 e o Indesign 2026 para produção e edição de elementos gráficos. Estas ferramentas foram utilizadas apenas como suporte técnico, não substituindo o meu contributo intelectual, criativo e crítico na elaboração do trabalho.

Também utilizei programas de inteligência artificial (Copilot) para analisar conteúdo. Este conteúdo foi adequadamente selecionado, avaliado e verificado por mim.

Assumo a responsabilidade integral pelo conteúdo apresentado e pela originalidade.

Local: Faculdade de Belas-Artes da Universidade do Porto

Data: 26/06/2026

Hugo Moura

Resumo

Este projeto centra-se na exploração da **Afasia Anómica**, uma condição neuropsicológica que transformou profundamente a vida do autor após um Acidente Vascular Cerebral (AVC) e uma hemorragia cerebral extensa.

A partir dessa experiência, propõe-se a criação de um **livro ilustrado de carácter biográfico**, que documenta a jornada de quem vive com **Afasia** — os desafios, as vitórias e os silêncios que marcam o quotidiano. O livro pretende também ser um **guia visual e emocional**, reunindo estratégias e conselhos que possam tornar a vida com **Afasia** mais leve e compreendida.

A **Afasia** interfere na capacidade de processar linguagem, sem afetar a inteligência. No caso do autor, compromete a fala, a leitura, a compreensão oral e a escrita, exigindo a criação de novas formas de comunicação, **como simplificar textos ou escrever repetidamente para melhor compreensão**.

O livro ilustrado resultante divide-se **em duas vertentes**: uma narrativa pessoal, **explicando um pouco da condição e as dificuldades vividas pelo autor**, e uma secção prática, com estratégias utilizadas por pessoas com **Afasia**, como cadernos de notas ou ferramentas digitais. O projeto recorre ao **design editorial**, tornando o invisível visível.

Ao cruzar a experiência individual e coletiva de outras pessoas com **Afasia**, este trabalho pretende **dar voz a uma condição invisível**, procurando ajudar não só quem tem **Afasia**, mas também familiares, profissionais e outros que queiram perceber um pouco das dificuldades.

(Palavras-Chaves) – Afasia Anómica, Design Editorial, Livro ilustrado

Abstract

This project focuses on exploring **Anomic Aphasia**, a neuropsychological condition that profoundly transformed the author's life following a stroke and extensive cerebral haemorrhage.

Drawing on this experience, the proposal is to create an **illustrated biographical book** documenting the journey of someone living with **Aphasia** — the challenges, victories and silences that mark daily life. The book also aims to serve as a **visual and emotional guide**, bringing together strategies and advice that can make life with **Aphasia** easier and better understood.

Aphasia interferes with the ability to process language, without affecting intelligence. In the author's case, it compromises speech, reading, listening comprehension and writing, requiring the creation of new forms of communication, **such as simplifying texts or writing repeatedly for better understanding**.

The resulting illustrated book is divided **into two parts**: a personal narrative, **explaining a little about the condition and the difficulties experienced by the author**, and a practical section, featuring strategies used by people with **Aphasia**, such as notebooks or digital tools. The project draws on **editorial design**, making the invisible visible.

By bringing together the individual and collective experiences of other people with **Aphasia**, this work aims to **give a voice to an invisible condition**, seeking to help not only those with **Aphasia**, but also family members, professionals and others who wish to gain some understanding of the difficulties involved.

(Keywords) – Anomic Aphasia, Editorial design, Illustrated book

Índice:

1. Introdução, contextos e objetivos	
1.1 Apresentação do Tema.....	7
1.2 Razões Pessoais e Académicas.....	10
2. Vamos descomplicar a Afasia	
2.1 O que é a Afasia.....	13
2.2 Afasia Anómica e comunicação acessível.....	17
2.3 Afasia em jovens adultos.....	18
2.4 Perceção da Afasia em Portugal.....	20
2.5 Fale com o seu Terapeuta da Fala.....	22
2.6 Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)	23
3. Metodologia.....	29
4. Referências visuais e desenvolvimento do livro	
4.1 Referências de autores.....	37
4.2 Referências direta para o meu projeto.....	44
4.3 Estrutura do livro.....	49
5. Análise crítica	
5.1 Aspetos positivos.....	90
5.2 Aspetos a melhorar.....	92
5.3 Colaboração com o Instituto Português da Afasia.....	94
5.4 Resultados do Feedback com Utilizadores.....	99
6. Conclusão.....	104
7. Esboços.....	109

8. Bibliografia.....	113
-----------------------------	------------

1. Introdução, contextos e objetivos

1.1 Apresentação do Tema

Este projeto nasce de uma pausa. Não de uma pausa escolhida, nem provocada por um cansaço comum, mas por algo muito mais crítico. Uma pausa que me foi imposta, sem que houvesse capacidade de decisão.

Eu vivo com Afasia Anômica, resultado de um AVC ocorrido em janeiro de 2023.

Existe em mim uma **necessidade urgente de exteriorizar as emoções sentidas nesse momento. Eu sentia-me nervoso.** Estava a iniciar o projeto e havia tanto por escrever. **Queria rir, pensar, compreender, ilustrar...COMUNICAR!**

Em **janeiro de 2023 vivi um AVC.** No entanto, o grande objetivo agora é falar sobre a **Afasia Anômica.** Não por rejeição do passado, **guardo afeto por esse pequeno grande acontecimento,** mas porque o meu propósito não é revisitar o que foi, e sim olhar para o presente e para o futuro.

Após muita reabilitação, terapias e reflexões, um ano e meio depois, decidi retomar o **Grau de Mestrado em Design Gráfico e Projetos Editoriais na Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto.** Era uma decisão ainda no estado inicial. **Como retomar um Grau de Mestrado enfrentando tantos desafios de comunicação?**

Houve um momento, durante as terapias, em que me dizem que possivelmente nunca mais poderia voltar a estudar. Nos primeiros

tempos, acredito nisso: penso que não vou conseguir regressar ao ensino superior. No entanto, **há sempre algo em mim que fala mais alto.**

Queria voltar a estudar, quero desenvolver capacidades, abrir novos horizontes e retomar o percurso que tinha iniciado antes do **AVC. Não quero desistir.**

Partilho esta decisão com a minha mãe e afirmo que **vou voltar a estudar, independentemente das dificuldades.** Reconheço as limitações que tenho, mas também reconheço a minha capacidade de avançar. **Sei que vou conseguir.**

Ingressei com o Estatuto do Estudante com Necessidades Educativas.

Foi um ano desafiante. Os professores revelaram-se excecionais. Optei por expor a minha condição a todas as pessoas, facilitando o avanço no meu percurso académico.

Em maio de 2025 tive uma reunião com o **Diretor do curso, Professor P. Amado.** Nesse momento, foi-me explicado que existem três modalidades para o segundo ano: **Dissertação, Estágio e Projeto.** Diversos professores apresentaram propostas às quais os estudantes se podiam candidatar.

Mais uma vez, sentia-me perdido.

Meses após o meu regresso à faculdade, ainda tinha dúvidas sobre se tudo estava a ser feito corretamente. E, de repente, surgiu a necessidade de escolher uma proposta de investigação para o segundo ano. **Dúvidas, inquietações...** Eu precisava de encontrar uma solução. Comecei a rever todos os trabalhos realizados desde o início do mestrado, e há um que se destaca com um tom diferente: *Contextos e Práticas da Ilustração.*

É nessa unidade curricular que desenvolvi alguns dos meus melhores trabalhos, como por exemplo *PERHAPS F* OFF MIGHT BE TO KIND*, um álbum ilustrado inspirado no segundo disco dos *Arctic Monkeys* (*Favourite Worst Nightmare*). Um conjunto de ilustrações que explora **os lugares mais escuros da vida que eu levava e que desejava ultrapassar** — os problemas, a vida noturna e os desencontros.

Ao mesmo tempo, **reconheço que vivi um milagre**. E, apesar da condição, **sinto que há muito por dizer**. Até que surgiu a ideia: **criar um livro ilustrado sobre o AVC**. E assim foi.

Enviei um e-mail ao professor responsável, **R. V. Santos.**, que **aceitou a proposta**. Cerca de um a dois meses depois, **realizei a primeira videochamada online com o orientador**.

Durante essa videochamada, o professor mostrou entusiasmo e fez uma sugestão: em vez de ficar no tema do **AVC**, **faria mais sentido eu focar-me na Afasia**. Foram segundos, ou menos. Nesse momento, **senti que algo extraordinário estava prestes a acontecer**.

O orientador explicou que fazia mais sentido abordar a condição da **Afasia**. E porquê? A resposta é simples.

O meu AVC foi algo que aconteceu. A minha Afasia é algo que aconteceu, acontece e continuará a acontecer.

Claro que sim! A **Afasia** faz muito mais sentido. Em poucos minutos, **surgiram várias questões, dúvidas e ideias**. Tudo se transformou: surgiu um propósito para um livro que deixou de ser apenas uma proposta

académica e passou a representar algo profundamente pessoal, necessário e cheio de sentido.

Agradei a proposta, e o professor sugeriu que eu refletisse durante as férias. Em setembro, realizámos uma nova orientação para iniciar o trabalho.

Não é como se a minha proposta de investigação estivesse feita, longe disso. Mas algo muito importante tinha acontecido. **Surgiu um propósito para o meu projeto e para o meu mestrado na Faculdade de Belas Artes.**

Um objetivo, uma meta, uma intenção.

1.2 Razões Pessoais e Académicas

Motivações Intrínsecas (Pessoais)

Em janeiro de 2023, após um **AVC e hemorragia cerebral**, passei a viver com **Afasia Anómica**. À primeira vista, pareço uma pessoa comum, mas a dificuldade em encontrar palavras é invisível para quem me vê. Essa experiência transformou a minha forma de estar no mundo e despertou em mim a **necessidade de expor, explicar e ajudar o outro**.

A escolha de desenvolver um **livro ilustrado** para este projeto surge, assim, de uma motivação pessoal: **transformar a dificuldade em expressão**, criar um espaço onde a imagem se torna palavra e onde o leitor **sente mais do que apenas entende**. É uma forma de dar visibilidade à minha própria experiência e de a partilhar com os outros.

Motivações Extrínsecas (Lacunas de Conhecimento)

Ao investigar sobre a **Afasia**, percebi que já existem diversos artigos científicos sobre esta condição, incluindo a **Afasia Anômica**. No entanto, muitos desses textos são **excessivamente técnicos**, o que dificulta a sua compreensão por parte das próprias pessoas com **Afasia** e também do público em geral. Foi nesse vazio comunicativo que reconheci a pertinência de criar um **livro ilustrado acessível**.

Este artefacto não se dirige apenas às pessoas com **Afasia**, mas também ao seu **círculo de proximidade — familiares, amigos, terapeutas da fala, médicos e outros profissionais de saúde**.

Considero relevante resolver esta lacuna porque **cerca de 40% das pessoas que sobrevivem a um AVC desenvolvem Afasia**. A ausência de materiais acessíveis limita a compreensão e o apoio. O meu projeto procura responder a essa necessidade, propondo o **design editorial e ilustração como ferramenta de empatia, acessibilidade e representação**.

Tal como o artista *Hollow D.* (2023), que após desenvolver **Afasia** encontrou na pintura uma nova forma de comunicar, eu procuro, através da ilustração, criar uma narrativa envolvente que junta **o que se sente com o que já não se consegue dizer**. Assim, o livro torna o invisível visível e abre espaço para o diálogo entre pessoas com **Afasia** e as suas redes de apoio.

Em síntese, a minha **motivação intrínseca** nasce da experiência vivida com a **Afasia** e da necessidade de **transformar a dificuldade em expressão** através da ilustração. Já a **motivação extrínseca** resulta da constatação de uma **lacuna comunicativa**: a escassez de materiais acessíveis que traduzam esta condição para pessoas com **Afasia** e para o seu círculo de proximidade.

Ao unir estas duas dimensões, o projeto assume uma **dupla relevância — pessoal e social**. Por um lado, permite-me dar visibilidade à minha própria experiência; por outro, contribui para preencher um vazio existente na literatura e nos recursos disponíveis, oferecendo um artefacto que promove **empatia, acessibilidade e diálogo**.

2. Vamos descomplicar a Afasia

2.1 O que é Afasia?

Para que todos estejam a par do que é **Afasia**, achei por bem começar por explicar os conceitos-base da condição: **definições, tipos de Afasia, consequências, comunicação acessível e também a Afasia em jovens adultos**. O meu orientador mencionou que eu tinha de ser um *especialista* da **Afasia**, no sentido de investigar além do óbvio, de modo a perceber todas as vivências e consequências.

A **Afasia** é uma alteração neurológica que surge quando determinadas áreas do **cérebro responsáveis pela linguagem são afetadas**. Pode acontecer devido a um **AVC**, a um **traumatismo craniano**, **tumores cerebrais**, **infecções cerebrais** e outros fatores que também podem lesionar as áreas da linguagem.

Existe algo muito importante que precisa de ser esclarecido: **a Afasia não significa perda de inteligência**. A pessoa continua a saber quem é, mantém a sua identidade e o conhecimento do mundo. Apenas perde o acesso fluido às ferramentas linguísticas. Se houver perdas de memória ou outras dificuldades, estas podem muitas vezes ser consequências do **AVC**, e não da **Afasia** em si.

Tipos de Afasia

Como em várias condições, a **Afasia** pode ser classificada em diferentes tipos. Estas classificações foram criadas para ajudar a identificar características próprias que influenciam a forma como a pessoa compreende e produz linguagem.

A **Afasia de Broca** caracteriza-se por dificuldades na **produção da fala**. A pessoa **consegue pensar, mas as palavras não saem de forma fácil e intuitiva**. Há também dificuldades em construir **frases maiores ou mais complexas**. A compreensão fica preservada, o que pode causar frustração: a pessoa entende tudo à sua volta, mas sente que as suas palavras ficam “presas”.

A **Afasia de Wernicke** é caracterizada por uma fala fluente, rápida e natural, **mas com palavras muitas vezes trocadas, inventadas ou desconectadas**. A compreensão fica comprometida porque a pessoa não se apercebe dos erros que produz.

A **Afasia de Condução** consiste numa dificuldade específica em **repetir palavras**. A compreensão e a fala espontânea estão relativamente preservadas, mas **repetir é muito complicado**. Mesmo quando a pessoa entende a palavra, na hora de a repeti-la, ela “falha”. Os sons são trocados, surgem erros fonológicos e tentativas de autocorreção.

A **Afasia Global** é a forma mais severa. Compromete **tanto a expressão como a compreensão**. A comunicação fica muito limitada, podendo ser difícil até articular palavras — quanto mais frases completas. Muitas vezes, as pessoas **recorrem a sons, expressões faciais ou gestos** para se comunicar.

Por fim, a mais importante no meu caso, a **Afasia Anômica**. A principal dificuldade é **encontrar palavras**. A pessoa pensa na ideia, sabe o que quer dizer, mas a palavra correta nem sempre aparece. A fala é fluida, mas com muitas pausas (“aquele objeto...”). **É bastante frustrante, porque o conceito está lá, e eu tento dizê-la, mas ela não surge**. No meu caso, podem demorar alguns segundos, mas, dependendo do cansaço ou do stress, posso demorar **intervalos mais longos** até conseguir dizer a palavra corretamente.

Viver com Afasia Anômica

A principal dificuldade na **Afasia Anômica é a nomeação**, o ato de encontrar as palavras. A pessoa está a falar e, de repente, certas palavras não saem, escapam-se. É como se estivessem sempre na ponta da língua, mas não chegam a aparecer.

A Afasia é invisível. Quando olhas para uma pessoa, ela parece normal. Mas existem dias e momentos em que a **Afasia se manifesta com mais intensidade e as palavras costumam a sair**. E isso tem consequências sérias. A **Afasia causa exaustão**, a sensação de não conseguir acompanhar e a sensação de **não ser “normal”**.

Para além disso, a **Afasia interfere com a forma como a pessoa se vê e como se relaciona com o mundo**. Há momentos em que a comunicação flui e outros em que tudo parece bloquear sem aviso. Esta imprevisibilidade cria frustração e ansiedade constante para tentar manter o ritmo das conversas. Mesmo tarefas simples, como pedir algo, explicar uma ideia, responder a uma pergunta podem exigir muito. Com o tempo, esta luta silenciosa pode levar ao **isolamento, à perda de confiança e à sensação de estar sempre “um passo atrás”**.

Numa fase inicial, a minha Afasia era muito acentuada. As palavras faltavam em muitas frases e tornava-se muito complicado manter uma conversa fluente sem que as pessoas percebessem a dificuldade.

Evolução da Afasia

Tive a minha primeira reabilitação no **CRN** (Centro de Reabilitação do Norte) entre março e junho de 2023. Foi uma fase em que eu não sabia bem o que estava a fazer. Estava lá, mas não tenho grandes memórias.

Lembro-me, por vezes, de chorar quando começo a perceber o “novo eu”.

Depois, faço reabilitação no **Hospital de Ovar**, entre junho e novembro, e, no fim, no **CRPG** (Centro de Reabilitação Profissional), até julho de 2024.

Ao longo deste tempo, trabalhei com vários terapeutas da fala que me ajudaram a reencontrar o acesso às palavras. Essa reabilitação contínua faz com que a minha **Afasia diminua drasticamente**.

Hoje, consigo articular uma conversa na maioria das situações. Ainda há momentos em que a palavra falha, mas procuro alternativas para continuar a comunicar. A maior parte das pessoas nem percebe que tenho **Afasia. No entanto, existem situações em que a condição se torna mais forte**: em sítios novos, com pessoas que não conheço, ou quando estou mais cansado. Nesses momentos, sinto que a **Afasia** se acentua.

Mas a linguagem não foi a única área afetada. A memória continua a ser um dos meus maiores desafios. Preciso de apontar tudo no telemóvel, organizar calendários e definir prazos. **Escrever este relatório teórico ao longo de um ano foi um processo exigente**: muitas vezes não me lembro do que já escrevi, das referências que fui registando ou do que tinha planeado desenvolver. **Meses depois, tenho de reler tudo porque essas informações simplesmente desaparecem.**

Latência Lexical

Existe um termo que aprendi e que sinto que muda muito conforme estou mais cansado ou não. Chama-se **Latência Lexical**. É um atraso entre pensar o conceito e conseguir dizê-la. A ideia está lá, a pessoa sabe exatamente o que quer comunicar, **mas o acesso à palavra torna-se mais lento**. Esta latência varia e está diretamente relacionada ao cansaço, ao

stress e à maior exigência cognitiva. Na prática, traduz-se em pausas, hesitações e intervalos longos até à palavra surgir.

E eu sinto que isso, de alguma maneira, está relacionado: a dificuldade em aceder à palavra e a Latência Lexical fazem parte do mesmo processo, algo que também é descrito por **Senna e Gomes** (2017), quando explicam que as falhas de acesso lexical na **Afasia** resultam de um processo mais lento e menos eficiente de recuperação da palavra.

2.2 Afasia Anómica e Comunicação Acessível

A **Afasia Anómica** dificulta o acesso às palavras certas, afetando a autonomia comunicacional e podendo gerar frustração, isolamento e perda de confiança.

O modelo **A-FROM** (Kagan et al., 2008) propõe uma visão holística da Afasia, estruturada em quatro dimensões: **a participação ativa na vida diária, os fatores ambientais que facilitam ou dificultam a comunicação, a rede de suporte envolvida e as capacidades linguísticas afetadas pela Afasia**. Este modelo permite compreender o **impacto real da Afasia na vida da pessoa**, orientando intervenções mais humanas, acessíveis e centradas na participação.

O **A-FROM** surgiu da necessidade de ultrapassar abordagens tradicionais que avaliavam a Afasia quase exclusivamente através de **testes linguísticos formais**. Kagan e colegas identificaram que estas avaliações não captavam aspetos essenciais da experiência da pessoa, **como a autonomia, a interação social, as barreiras ambientais ou o papel da família e dos cuidadores**. Assim, o **A-FROM** foi desenvolvido como um

enquadramento conceptual que integra **fatores clínicos, sociais e contextuais**, permitindo analisar a **Afasia** como uma condição que afeta **múltiplas dimensões da vida**.

Este enquadramento tornou-se amplamente utilizado porque ajuda profissionais e investigadores a compreender a **Afasia** de forma mais completa, promovendo práticas **centradas na pessoa, na participação** e na **acessibilidade comunicacional**.

O **Design Editorial** surge como uma linguagem complementar à fala, especialmente em contextos clínicos. Através da organização visual, da narrativa gráfica e da metáfora visual, o design torna a informação mais clara e acessível, como defendem **Lupton e Phillips** (2011).

Quando a linguagem verbal está comprometida, o design pode assumir **papel central na autonomia comunicacional** através de suportes gráficos personalizados, símbolos, imagens e tipografia acessível. Autores como **Frascara** (2002) reforçam o papel do design como mediador entre conhecimento técnico e necessidades humanas, promovendo acessibilidade, empatia e participação ativa de pessoas com **Afasia**.

2.3 Afasia em Jovens Adultos

Um dos aspetos que pretendo aprofundar neste trabalho é a **Afasia** em jovens adultos. A **idade** surge como um dos fatores mais determinantes na evolução desta condição, influenciando diretamente a **plasticidade cerebral, a capacidade de reorganização funcional** e a **resposta à terapia da fala**. O objetivo desta subcapítulo é compreender de que forma

a idade se relaciona com a **capacidade de reorganização** e como essa relação contribui para ultrapassar as **limitações linguísticas** decorrentes da **Afasia**.

O **potencial de recuperação de um jovem adulto** é particularmente relevante, não apenas pela possibilidade de restabelecer competências comunicativas, mas também pela oportunidade de a pessoa reintegrar na vida ativa, social e profissional. Este enquadramento torna-se especialmente pertinente no caso do autor, que apresenta **Afasia Anômica aos atuais 27 anos**, situando-se precisamente na faixa etária que a literatura identifica como tendo **maior capacidade de recuperação**. A experiência pessoal de **reabilitação intensiva** permitiu recuperar autonomia, independência e capacidade de tomar decisões de forma livre e consciente, evidenciando de forma concreta o **impacto da idade** na evolução da **Afasia**.

Neste contexto, analiso um contributo fundamental: *Aphasia in Young Adults* (Ferro & Crespo, 1988), que aborda a recuperação da **Afasia** em jovens adultos. O estudo inclui 254 participantes, dos quais 166 apresentam **Afasia**. Dentro desta amostra, predominam as **Afásias não fluentes**, como a **Afasia de Broca**. Apesar da gravidade inicial, observa-se **uma maior capacidade de reorganização funcional** e uma tendência para maior autonomia ao longo do tempo. As pessoas mais jovens mostram, de forma consistente, **melhores resultados na recuperação**, o que está diretamente ligado à maior **plasticidade cerebral**. Esta plasticidade permite que, com o passar dos meses, o cérebro encontre novas formas de recuperar funções linguísticas e de restabelecer a **liberdade comunicativa**.

As **primeiras semanas** são o período em que se observam as maiores evoluções, mas mesmo nos meses e anos seguintes continuam a existir progressos, ainda que de forma mais lenta. A **compreensão** costuma ser

uma das primeiras capacidades a recuperar, enquanto a expressão verbal e sobretudo a **nomeação** tende a evoluir de forma mais gradual. A **resistência física e emocional** contribui para um regresso mais sólido à vida ativa. O processo exige tempo, calma e estratégias ajustadas às necessidades de cada pessoa.

2.4 Perceção da Afasia em Portugal

Dentro dos vários artigos que tive a oportunidade de ler, existe um que considero particularmente relevante, pelo facto de ser diretamente sobre a **Afasia** e estar totalmente em português. O artigo chama-se

Conhecimento sobre Afasia da População Portuguesa Adulta (Ramos & Ramos, 2014) no qual **52 participantes** responderam a uma série de perguntas. Os **critérios de inclusão** definidos foram idade igual ou superior a 18 anos, nacionalidade portuguesa e residência em Portugal. Os **critérios de exclusão** foram ser terapeuta da fala ou estudante de terapia da fala. A **amostra foi não probabilística, por conveniência**, obtida através das redes sociais e de contactos pessoais da investigadora.

Ao analisar este estudo, percebi que, embora a **Afasia** tenha uma **elevada incidência em Portugal**, continua a ser **menos conhecida** em comparação com outras patologias. Apesar de **34,6% dos participantes** afirmarem já terem ouvido falar de **Afasia**, esse contacto não se traduz em **conhecimento real** sobre a condição, as suas **causas** e os **fatores que influenciam a participação social** das pessoas afetadas.

Notei também que as principais **fontes de informação** foram a **conversa com outros indivíduos**, os **meios de comunicação social** e a **experiência de ter um familiar com Afasia**. No entanto, nenhum participante referiu **campanhas de sensibilização** como fonte de conhecimento, o que me leva a concluir a partir deste estudo que existem **falhas na divulgação pública**. A predominância da transmissão oral pode explicar o **nível limitado de conhecimento**, já que a informação partilhada nem sempre corresponde à realidade.

Compreendi ainda que **profissionais de saúde e familiares de pessoas com Afasia** possuem mais conhecimento do que a população em geral. Contudo, percebi uma discrepância: os profissionais tendem a **subvalorizar** o que sabem, enquanto os familiares tendem a **sobrevalorizar**, por enfrentarem diariamente as **barreiras comunicativas** impostas pela condição.

Entre os aspetos que considero necessários divulgar melhor, destaco as **barreiras enfrentadas pelas pessoas com Afasia** e os **possíveis facilitadores** que podem melhorar a sua **autonomia e participação social**.

Reconheci também algumas **limitações metodológicas**, nomeadamente o **tempo reduzido para recolha da amostra** e a **técnica de amostragem por redes**, o que restringe a representatividade. Por isso, considero importante que futuros estudos recorram a uma **amostra maior e mais diversificada**, incluindo mais familiares e profissionais de saúde.

Em resumo, após esta leitura, percebi claramente a **necessidade de uma divulgação mais ampla e eficiente de informação sobre a Afasia**, tanto numa fase inicial com os **médicos**, como posteriormente com **terapeutas da fala** e outros **profissionais de reabilitação**.

2.5 Fale com o seu Terapeuta da Fala

Um dos livros que igualmente li, e acabei por destacar, foi *Fale com o seu Terapeuta da Fala* (n.d.). O livro original, intitulado *Talking to Your Speech-Language Pathologist* (n.d.), foi criado pelo **Aphasia Institute** (Toronto, Canadá) e faz parte de uma série de livros intitulada “*Talking to Your...*” dedicada a apoiar pessoas com **Afasia** e profissionais de saúde.

O principal objetivo desta série é **disponibilizar materiais visuais e acessíveis** que apoiam a comunicação. O livro português mantém essa essência, **apresentando ilustrações objetivas, símbolos e textos curtos em fonte de grande formato**, que tornam a leitura mais clara e inclusiva. Ao ser usado, o terapeuta da fala a pessoa com **Afasia** podem ter conversas mais agradáveis, porque o livro, em conjunto com estratégias de suporte do terapeuta, apoia a compreensão e a expressão da pessoa com **Afasia**.

Este material é considerado “**aphasia friendly**”, ou seja, foi desenhado para ser **simples, direto e visual**. A sua estrutura aposta sobretudo na pessoa, valorizando múltiplos canais de expressão (fala, imagens, gestos e símbolos) em vez de depender exclusivamente da linguagem verbal. Essa abordagem centrada na pessoa contribui para reduzir barreiras comunicativas, aumentar a autonomia e fortalecer a confiança.

Ao escrever o meu próprio livro, pretendo ter este recurso em mente, **não apenas pela sua vertente intelectual, mas também pelo design acessível** que apresenta. Os layouts simplificados e a clareza visual são elementos que desejo incorporar, de forma a tornar o meu trabalho igualmente inclusivo e funcional. Assim, este livro serve como inspiração tanto no conteúdo como na forma, reforçando a importância de criar

materiais que sejam simultaneamente práticos, visuais e emocionalmente significativos.



Figura 1 – Fale com o Seu Terapeuta da Fala

2.6 Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)

Além dos artigos que consultei, ao longo da minha pesquisa encontrei uma abordagem que, por várias razões, se tornou a base conceptual do meu trabalho: a *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)* (Chapey et al., 2000). Oferece uma perspetiva internacional que valoriza não apenas os **objetivos linguísticos**, mas sobretudo a **participação real das pessoas com Afasia na sua vida quotidiana**.

O **LPAA** é uma abordagem de intervenção que me chamou a atenção por colocar no centro da reabilitação a **vida ativa** da pessoa com **Afasia**. Em vez de se limitar ao treino da linguagem, procura promover o **regresso ao trabalho**, a **participação em família**, o **envolvimento em atividades comunitárias** e a **descoberta de novos interesses**. Para mim, esta visão é particularmente relevante, porque reconhece que a **Afasia** não é apenas uma perturbação da linguagem, mas uma condição que afeta **múltiplas dimensões da vida**.

Identifiquei também que o **LPAA é um modelo colaborativo**, no qual a pessoa com **Afasia**, os familiares e os profissionais trabalham em conjunto para **definir metas significativas**. Essa colaboração reforça a ideia de que a reabilitação deve ser construída em torno das **prioridades e dos desejos da própria pessoa**, e não apenas em torno de objetivos clínicos.

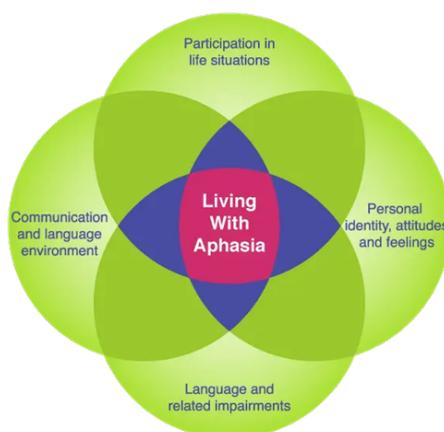


Figura 2 – LPAA (Living with Aphasia)

Dentro desta filosofia, encontrei uma **imagem explicativa** que representa de forma clara os principais domínios do **LPAA**. A figura mostra como a **Afasia** afeta simultaneamente a **participação em situações de vida**, o

ambiente de comunicação e linguagem, a identidade pessoal, atitudes e sentimentos e as perturbações da linguagem e funções relacionadas, convergindo todas na experiência global de **“Living With Aphasia”**. Esta imagem foi desenvolvida no âmbito da própria filosofia **LPAA** e vai seguir como **exemplo visual** na minha investigação, ajudando a ilustrar de forma prática e acessível a complexidade da condição:

1. Participação em Situações da Vida:

Neste domínio, compreendi como as pessoas com **Afasia** se envolvem nas **atividades do dia a dia** — trabalhar, interagir, tomar decisões, participar em eventos familiares ou comunitários. Ao refletir sobre este aspeto, percebi que as **barreiras comunicativas** vividas por quem tem **Afasia** tornam o processo de participação mais difícil, mas também revelam uma enorme capacidade de resiliência.

2. Ambiente de Comunicação e Linguagem:

Ao analisar este domínio, compreendi que as pessoas com **Afasia** procuram ao máximo preservar atributos como a **autonomia** e o **envolvimento social**, mesmo perante os obstáculos. Para mim, este domínio evidencia que a **reabilitação não pode limitar-se à linguagem**: é essencial criar um **ambiente comunicativo facilitador**, onde familiares, amigos e profissionais adotem estratégias que apoiem a pessoa na sua **participação plena na vida social e comunitária**.

Ao refletir sobre este ponto, reconheço que garantir que a pessoa com **Afasia** continue a ter **voz e presença nos contextos que lhe são significativos** depende não só das suas capacidades individuais, mas também da forma como o meio envolvente responde às suas

necessidades. Um ambiente comunicativo positivo pode reduzir barreiras e potenciar a inclusão, enquanto um ambiente pouco sensível pode acentuar o isolamento.

3. Identidade Pessoal, Atitudes e Sentimentos:

Neste domínio reconheço que são as condições internas que influenciam diretamente a experiência das pessoas com Afasia. O apoio dos interlocutores, o uso de métodos facilitadores e a acessibilidade da linguagem nos espaços públicos tornam-se fatores decisivos para reduzir barreiras comunicativas.

Para mim, é evidente que um **meio comunicativo positivo** pode **diminuir o impacto da Afasia**, permitindo que a pessoa viva a sua vida de forma **mais plena e integrada**.

4. Perturbações da Linguagem e Funções Relacionadas:

Neste domínio reconheço que se trata da dimensão mais clínica da Afasia, centrada nas dificuldades específicas da linguagem, como a expressão, a compreensão, a leitura e a escrita. Para além destas, estão também envolvidas as funções cognitivas associadas, incluindo a atenção, a memória e o processamento.

Para mim, este domínio evidencia a importância de compreender a **Afasia não apenas como uma perturbação linguística isolada**, mas como uma condição que **afeta processos cognitivos fundamentais**. É precisamente por isso que considero essencial integrar esta dimensão clínica numa abordagem mais ampla, como a do **LPAA**, que valoriza simultaneamente

os **aspetos médicos, emocionais e sociais** da experiência de viver com **Afasia**.

2.7 Síntese do capítulo

O Capítulo 2 estabeleceu as **bases teóricas essenciais** para compreender o que é a **Afasia**. Comecei por explicar o conceito, os seus principais tipos e, em particular, **a dificuldade em encontrar palavras**, que afeta diretamente a **autonomia comunicacional** e a **confiança no dia a dia**. A partir desta definição, aprofundei os **desafios da nomeação**, a **invisibilidade da condição** e o **impacto emocional** que estes fatores provocam.

Explorei também a importância da **comunicação acessível**, articulando a **Afasia** com o **Design Editorial enquanto linguagem alternativa**, capaz de apoiar a expressão, reduzir barreiras e facilitar a compreensão. Esta relação entre design e comunicação torna-se essencial para criar materiais inclusivos e sensíveis às necessidades de pessoas com **Afasia**.

O capítulo aprofunda ainda a **Afasia em Jovens Adultos**, destacando o papel determinante da **idade** e da **neuroplasticidade** na recuperação. Demonstra-se que pessoas mais jovens apresentam maior capacidade de reorganização funcional, o que se reflete diretamente no meu próprio percurso de reabilitação.

Analisei também a **perceção da Afasia em Portugal**, com base no estudo sobre o conhecimento da população portuguesa adulta. Este estudo evidencia a **ausência de campanhas de sensibilização** e uma

discrepância entre o que familiares e profissionais acreditam saber sobre a condição.

Por fim, destaco o livro *Fale com o seu Terapeuta da Fala* e a abordagem *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)* como referências fundamentais. A principal conclusão é a importância de uma **reabilitação precoce**, de uma **comunicação acessível** e de uma abordagem **centrada na pessoa**, orientada para a **participação ativa na vida quotidiana**.

3. Metodologia

A metodologia do projeto prático deste relatório fundamenta-se em duas bases complementares. Por um lado, recorre ao relatório de investigação **“Conhecimento sobre Afasia da População Portuguesa Adulta”** (Ramos & Ramos (2014)) que permite compreender o nível de informação existente e as perceções sociais. Este documento evidencia a necessidade de desenvolver estratégias de sensibilização que não usem a linguagem excessivamente técnica.

De forma complementar, integro a *Life Participation Approach to Aphasia* (LPAA) como referência procedimental. Este modelo defende que a valorização e participação ativa das pessoas com **Afasia** devem ir além da reabilitação clínica, incentivando a **acessibilidade, empatia e inclusão**.

A junção destas duas dimensões resulta numa metodologia que evidencia, por um lado, o **conhecimento público** e, por outro, um **modelo participativo centrado na experiência vivida**. Esta combinação permite ultrapassar a análise meramente teórica, com o objetivo de criar um artefacto significativo.

Assim, o projeto responde simultaneamente às **lacunas identificadas na literatura** e às **necessidades práticas de comunicação e representação**, tornando-se relevante tanto para a sociedade e comunidade científica como para a sociedade em geral.

Para ilustrar esta visão, desenvolvi um **esquema baseado na imagem original do modelo LPAA**, que já tinha analisado anteriormente. Este novo esquema segue como **exemplo visual complementar** na minha investigação, permitindo representar de forma **clara e acessível** a **interseção entre os quatro domínios e o impacto holístico da Afasia**.

FASES	OBJETIVOS	MÉTODOS	INSTRUMENTOS	ENTIDADE ENVOLVIDO
1_Identificação e justificação	Compreender a invisibilidade da Afasia e justificar a criação de um livro	Revisão bibliografia, análise pessoal	Artigos científicos, testemunhos, experiência vividas	Hugo (Autor)
2_Invisibilidade e Acessibilidade	Estruturar o livro em 2 partes: autobiográfico e prático	Escrita reflexiva, design editorial, simplificação textual	Frases curtas, temas visuais, inteligência artificial para sinónimos	Hugo (Autor)
3_Produção e Impacto	Validar legibilidade, compreensão e acessibilidade	Teste com utilizadores, sessão de feedback	Grelhas de avaliação, observação direta	Hugo (Autor), IPA, Pessoas com Afasia
4_Disseminação e partilha	Tornar o livro acessível a vários públicos	Divulgação digital e presencial	Livro ilustrado, redes sociais e apresentações	Hugo (Autor), comunidade, terapeutas, professores

Figura 3 – Esquema desenvolvido com base no modelo LPAA representando os quatro domínios e a interseção central.

O livro que serve de base chama-se *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)*, desenvolvido por **Aura Kagan** e outros investigadores, e defende que a reabilitação deve **ultrapassar a correção linguística**, focando-se na **participação social**, na **autonomia comunicacional** e no **bem-estar emocional**. O trabalho envolve diretamente **pessoas com Afasia, familiares e profissionais**, criando mais do que um simples artefacto: constitui, acima de tudo, **um espaço de empatia e confiança**.

No meu projeto, aplico o *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)* como estrutura metodológica central. Embora o modelo tenha sido desenvolvido para orientar intervenções clínicas, adapto as suas fases ao contexto do design editorial, utilizando-as para guiar a criação do livro ilustrado. Assim, cada etapa do processo, desde a identificação das necessidades, à acessibilidade, validação com utilizadores e impacto final, segue os princípios do LPAA, garantindo que o livro promove

participação ativa, autonomia comunicacional e relevância real para pessoas com Afasia.

Fase 1 - Invisibilidade e Acessibilidade

Muitas vezes tenho dificuldade de nomeação e de expressão verbal e, **aos olhos dos outros, acabo por ser incompreendido**. Essa invisibilidade gera em mim **solidão, frustração e desânimo**.

Através do *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)* reconheço que a comunicação é uma prática social e, por isso, sublinho a importância de criar suportes que devolvam reconhecimento e voz à condição.

Neste contexto, o livro ilustrado que desenvolvo procura combater essa dificuldade, propondo um recurso acessível.

Fase 2 – Estrutura e Desenvolvimento do Livro

Na segunda fase, o meu foco recai sobre a **estrutura do livro**. A lógica pode ser entendida como tendo **duas grandes dimensões complementares**.

A primeira parte é de natureza **autobiográfica**, baseada na **minha experiência pessoal com Afasia Anômica**. Aqui abordo as **dificuldades que vivo**, os **momentos de superação** e os **gestos de reconexão com a linguagem**, permitindo que o leitor entre em contacto com a **realidade emocional e prática da condição**. Esta narrativa confere **autenticidade ao projeto** e ajuda a criar **empatia** com quem vive situações semelhantes.

A segunda parte é mais **prática e orientada para soluções**, pensada como um conjunto de **estratégias** que podem ajudar pessoas com **Afasia** a se

comunicarem melhor no dia a dia. O meu objetivo é oferecer **ferramentas acessíveis**, que respeitam o **tempo**, o **ritmo** e a **forma de expressão de cada pessoa**. Entre as estratégias que proponho, destaco:

- **Simplificação de textos:** uso de frases curtas, diretas e com vocabulário acessível, evitando construções complexas ou ambíguas.
- **Textos temáticos e organizados:** divisão por temas do quotidiano (como saúde, família, emoções), facilitando a navegação e a identificação de conteúdos relevantes.
- **Divisão de capítulos por cores:** cada capítulo é associado a uma cor específica, criando uma separação imediata e ajudando o leitor a perceber o tom de voz e o estado emocional dessa fase da minha recuperação.
 - O primeiro capítulo representa o momento em que tento perceber o que está a acontecer.
 - O segundo capítulo explica o que é a Afasia.
 - O terceiro capítulo marca os novos começos.
 - O quarto capítulo apresenta as novas estratégias do meu recomeço.

Fase 3 - Validação

A terceira fase do meu trabalho consiste na **validação da autenticidade e da acessibilidade do livro ilustrado**, garantindo que o conteúdo que produzo é realmente útil e emocionalmente significativo para pessoas

com **Afasia**. Nesta etapa, **aplico testes** e promovo a participação ativa de utilizadores reais, de forma a assegurar uma abordagem **colaborativa e inclusiva**.

As minhas estratégias de validação incluem:

- **Testes de compreensão:** Verifico a clareza dos conteúdos através da leitura assistida e da observação de reações espontâneas.
- **Validação com utilizadores:** Envolver diretamente pessoas com **Afasia** no processo de leitura e análise do livro. Através de focus groups, recolho opiniões, sugestões e identifico pontos de melhoria.

Realizo esta fase com o apoio do **Instituto Português da Afasia (IPA)**, uma associação sem fins lucrativos que promove a **inclusão**, a **reabilitação** e a **participação ativa de pessoas com Afasia**. O IPA desenvolve projetos que valorizam a autonomia, a comunicação funcional e o envolvimento em atividades significativas.

Fase 4 - Produção e Impacto

Na última fase, **o meu objetivo é produzir o artefacto final**. Tal como o *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)* defende que o impacto da intervenção deve ser medido pela qualidade de vida e pelo envolvimento social, **traduzo este princípio num livro gráfico e numa narrativa clara**, procurando dar visibilidade à **Afasia**, divulgar literacia visual e emocional e promover conexões de comunicação entre quem vive a condição e quem os acompanha.

Divulgo este trabalho através de canais digitais, apresentações públicas e redes colaborativas, envolvendo diferentes públicos e fortalecendo a influência social da composição.

Conto com a colaboração do **Instituto Português da Afasia (IPA)** na validação do conteúdo e na sensibilização junto da comunidade, beneficiando da sua experiência na promoção da acessibilidade comunicacional e na defesa dos direitos das pessoas com Afasia.

Em síntese, esta metodologia combina investigação científica, participação ativa de utilizadores reais e **uma abordagem centrada na acessibilidade**. Cada fase contribui para garantir que o livro ilustrado é funcional, emocionalmente significativo e alinhado com as necessidades reais de pessoas com **Afasia**.

4. Referências visuais e desenvolvimento do livro

Sinto que, a partir deste ponto, entro numa fase mais visual do projeto. O objetivo deste capítulo é **explorar referências gráficas**, analisando livros, trabalhos e ilustrações que considero relevantes.

Esta etapa funciona como um mapa visual, ajudando-me a perceber que caminhos estéticos e narrativos fazem sentido para o livro que quero criar.

Cada um destes títulos foi um ponto de criação que me permitiu, numa primeira fase, quando ainda não tinha aulas e aprendia sozinho em casa, **perceber as bases essenciais do que é ser designer gráfico**. Foram a minha porta de entrada para o mundo do design e ajudaram-me a construir o meu olhar visual, até em 2022, ingressar no grau de mestre.

Tudo isto ganha ainda mais sentido quando volto a trabalhar em design gráfico, cerca de um ano depois de ter tido um **AVC**. É aí que percebo que enfrento uma das maiores dificuldades até hoje: **a leitura**. Ler e reter continuam a ser, ainda hoje, **uma das maiores dificuldades de viver com Afasia Anómica. Tenho dificuldade em reter informação**.

Na altura, por volta de 2020/2021, comecei a pesquisar um bocado mais sobre design e comecei naturalmente a ler alguns livros.

Um ano depois de ter tido o **AVC**, em 2024, iniciei de novo a minha jornada na leitura. E é aqui que encontro um entrave grande. Não tive propriamente dificuldade em ler os livros. Quando leio para mim próprio, não sou mais lento que os outros. **É a reter a informação que tenho maior**

dificuldade. Em ler e perceber, e guardar o que li. Leio uma página, passo para a seguinte e percebo que já não me lembro de nada do que estava para trás. A leitura exige um esforço, e muitas vezes sinto que a informação me escapa.

Numa primeira fase, **isto faz-me perceber que tinha um entrave sério**, que podia dificultar muito a minha aprendizagem. Os livros são a base do design, e se eu não consigo ler e reter pelo menos uma parte da informação, como posso eu ser um bom designer gráfico?

Contudo, hoje em dia encontro outras formas que me ajudam muito quando o assunto é ler e perceber informação. Uma das estratégias que mais me ajudam é **apontar os pontos mais importantes**. Transformo páginas longas em pequenas sínteses: **textos curtos, diretos, muitas vezes organizados por tópicos**. Isto reduz a **quantidade de informação** que tenho de processar, **facilita o foco** e permite **compreender e reter o essencial**. É uma forma de contornar a **memória**, mas também é uma forma de pensar como designer: **simplificar, organizar e sintetizar**.

Esta estratégia devolve-me autonomia. Permite-me continuar a aprender e a trabalhar no design gráfico, mesmo com as limitações que ficaram do **AVC**. E, de certa forma, influencia também a forma como estou a construir este livro: **mais claro, mais direto, mais visual** e mais próximo da forma como o meu cérebro funciona hoje.

4.1 Referências de autores

Não Leia Este Livro

O primeiro livro de design que leio até ao fim depois de ter tido o **AVC** é *Não Leias Este Livro – Ideias e Planeamento para Pessoas Criativas* (2017), de *Donald Ross*. É um livro **simples, fácil de ler** e pensado para ajudar a encontrar **novas maneiras de criar e desenvolver criatividade**.

O autor apresenta uma abordagem **muito prática**, defendendo que a criatividade precisa de **organização** para se desenvolver. Em vez de criar um livro técnico e pesado, opta por textos curtos, linguagem direta e a utilização de *bullet points*, que tornam a leitura mais clara e imediata. Uma das ideias centrais é a divisão de uma tarefa grande em **pequenos passos**, permitindo completar cada etapa com mais facilidade e sentir que o progresso está a acontecer.

O livro desenvolve também a importância da **gestão do tempo**, da definição de **barreiras** e da **criação de rotinas**, mostrando como estes elementos podem ampliar o trabalho criativo. Funciona como um guia prático para designers e criativos que procuram métodos simples para transformar ideias em projetos concretos.

A linguagem é **acessível**, acompanhada por ilustrações simples e pequenas notas de humor que tornam a leitura mais envolvente. A combinação entre organização, síntese e clareza ajuda a compreender a matéria de forma leve e direta, reforçando a ideia de que a criatividade pode ser estruturada sem perder liberdade.

Apesar disso, deste livro eu **não retiro nenhuma inspiração direta para a ilustração**. Ele não tem relação com técnicas, estilos ou processos

ilustrativos que me interessam. O que guardo dele é outra coisa: **a vitória pessoal de o conseguir ler e reter a informação**. O conteúdo é interessante, mas o mais importante foi perceber que, mesmo com as dificuldades trazidas pelos meus problemas, **eu sou capaz de ler livros novamente**. E, a partir desse momento, percebi também que existem muitas outras coisas que eu julgava já não conseguir fazer e que, de uma forma ou de outra, fui encontrando maneiras de recuperar.

Este livro marcou-me sobretudo por isso: por me mostrar que ainda existe **a possibilidade real de tentar, de avançar, de reconstruir**.

Uma das grandes vontades que me fizeram regressar ao mestrado foi este livro. A vontade de retomar o meu percurso e de acreditar que ainda havia espaço para crescer.



Figura 4 – Capa do livro Não Leia Este Livro (Donald Roos)

Leonor Aguiar

A **Leonor** (Instagram: @leoonooor) é uma designer e ilustradora formada pela **Faculdade de Belas Artes da Universidade do Porto**. Iniciou o

mestrado na mesma altura que eu, em setembro de 2022, e desde muito cedo tornou-se uma inspiração para mim, pela forma como a ilustração funciona no mundo dela. A **simplicidade do traço**, sem retas e sem contornos perfeitos, o tipo de personagens quase com um **sentido de humor** e a forma como trabalha o **quotidiano** através de elementos tão simples como a comida, sempre me chamaram a atenção.



Figura 5 – Capa do livro Venham Cá Ter!, Leonor Aguiar

O objetivo da Leonor nunca foi criar ilustrações realistas. Penso que o objetivo dela é trazer **inputs pessoais** para o seu trabalho. Isso materializa-se em traços livres, nada certos. É o dia a dia **à sua maneira**.

Um dos projetos da Leonor que mais me marcaram foi o seu projeto de mestrado, no qual explora como a comida nos pode transportar para lugares onde não podemos estar fisicamente presentes. O projeto reflete sobre **pertença, memória e identidade**.

“It’s about belonging – and the choice to remember. It’s about food memories that live within us. It’s about people and our everyday conversations. It’s about choosing to preserve these memories and traditions within ourselves.”

Figura 6 - Venham Cá Ter! de Leonor Aguiar



Figura 7 – Páginas ilustradas do livro Venham Cá Ter! de Leonor Aguiar

O livro nasce como uma forma de **materializar memórias familiares**, reunindo num objeto físico aquilo que molda a identidade da autora. A mensagem final reforça a importância da **tradição, da memória e do quotidiano** da vida.

“As we go on with our days, let us not forget that it is our responsibility to preserve the traditions that shape us.”

Figura 8 - Venham Cá Ter! de Leonor Aguiar

A forma como a Leonor trabalha — **simples, quotidiana e humana** — tornou-se uma referência visual para o meu próprio projeto. O tipo de traço, as **cores vivas** e o foco no quotidiano da vida real, ainda que com algumas alterações ao mundo real, influenciam diretamente a forma como penso e desenho.



Figura 9 – Ilustração interna do livro Venham Cá Ter! de Leonor Aguiar

Caroline Friends

Caroline Friends (Instagram: @carolinefriendart) é uma ilustradora com um estilo muito particular. O seu trabalho desenvolveu-se sobretudo no Instagram, onde reúne cerca de **28 mil seguidores** e onde construiu uma comunidade que se identifica com a sua estética e com a sua forma de olhar para o quotidiano. Há algo de muito direto e honesto na maneira como desenha: **cores vivas, composições suaves e personagens** que, apesar de simples, **carregam sempre uma expressão emocional clara**.



Figura 10 – Ilustração de @carolinefriendart (Instagram, 2024)

Os temas que explora giram quase sempre em torno do **bem-estar**, do **auto-cuidado** e da **importância de encontrar pequenos momentos de calma no meio da rotina**. O humor leve aparece como uma forma de suavizar o dia, e as mensagens positivas funcionam como pequenas notas de apoio que acompanham quem vê o seu trabalho. As **cores vibrantes** são uma marca constante, criando uma sensação de conforto que se prolonga.

Um dos elementos mais característicos do seu universo é a presença recorrente de **um gato**, que surge em várias ilustrações como **figura de companhia**. Esse detalhe tornou-se também uma referência direta para o meu próprio projeto, onde integro igualmente o meu gato como elemento visual.



Figura 11 – Ilustração de @carolinefriendart (Instagram, 2024)

A força do trabalho da **Caroline Friend** está precisamente nesta capacidade de transformar pequenos momentos do dia à dia em algo significativo. Há uma intenção clara de mostrar que o quotidiano pode ser um espaço de cuidado, de pausa e de alegria tranquila. E essa abordagem influenciou diretamente a forma como penso e construo as minhas próprias ilustrações.

q



Figura 12 – Ilustração de @carolinefriendart (Instagram, 2024)

4.2 Referências diretas para o meu projeto

Perhaps F Off Might Be To Kind (2023)*

Este projeto fez parte da unidade curricular **Contextos e Práticas da Ilustração**, do mestrado em **Design Gráfico e Projetos Editoriais**. Cada ilustração procura **explorar as emoções e incertezas** de alguém que tenta perceber o que quer da vida. A personagem principal — **o Fugitivo** — representa esse **estado de procura constante**, sempre acompanhado por **dúvidas sobre se está a fazer as escolhas certas, pelas vidas noturnas** que confundem mais do que esclarecem **e pelas decisões** que, muitas vezes, parecem não fazer sentido.

As outras personagens são o **Baixo - Personalidade, Fones -- o Amuleto** e o **Diploma -- Oportunidade**. O **Fugitivo** procura encontrar o seu próprio caminho e enfrenta desafios quotidianos marcados por inquietações e momentos frágeis. A narrativa visual acompanha este percurso,

mostrando como a personagem reage, hesita, se perde e tenta reencontrar equilíbrio.



Figura 13 – Capa do projeto Perhaps F* Off Might Be To Kind

A estrutura das ilustrações nasce de uma homenagem ao álbum *Favourite Worst Nightmare* (2007) dos **Arctic Monkeys**, um registo importante tanto no universo da banda como numa dimensão mais pessoal. Cada música inspira um episódio em que o **Fugitivo** é colocado **perante situações difíceis**: momentos ligados ao contexto de banda, relações passadas, impulsos, frustrações e a ideia persistente de que, apesar de tudo, **eventualmente vai ficar tudo bem**. Cada episódio funciona como uma interpretação simultânea das letras e de vivências pessoais que influenciaram a construção da narrativa.



Figura 14 – Spread do projeto *Perhaps F*** Off Might Be Too Kind*

O projeto baseia-se na utilização de apenas **três cores** — **azul**, **amarelo** e **rosa** como ponto de partida para o desenvolvimento das ilustrações. As composições são inicialmente criadas no **Illustrator**, explorando formas simples e contrastes fortes. Posteriormente, todo o material é transferido para o **Photoshop**, onde são trabalhadas **texturas**, **camadas adicionais** e pequenos detalhes que tornam a ilustração mais expressiva.

Uma das camadas mais importantes é a que cria um **círculo em torno da personagem**, representando o “mundo fechado”: um espaço limitado, repetitivo e contido. Este círculo funciona como metáfora para a sensação de estar preso a padrões.

No último *spread*, o círculo **abre-se** e deixa de conter a imagem de círculo. A composição expande-se para o espaço total da página, onde existe um

futuro melhor após a turbulência e a procura constante de equilíbrio. É o momento em que a personagem percebe que existe sempre uma alternativa, mesmo quando tudo parece confuso.



Figura 15 – Spread do projeto *Perhaps F*** Off Might Be Too Kind*

Perhaps F Off Might Be To Kind** foi o primeiro projeto em que percebi que não me identificava apenas com o design gráfico. Descobri que **a ilustração podia ser uma extensão da minha prática**, um espaço onde o design e o desenho coexistem e se reforçam mutuamente. Este projeto ajudou-me a perceber isso e a desenvolver trabalhos onde **ambas as áreas dialogam**.

De certa forma, *A Arte de Recomeçar* é a continuação pessoal deste percurso — as mudanças que tive de fazer e a maturidade que tive de ganhar.

Em jeito de remate, sinto que reúno **diferentes referências gráficas de inspiração** que me permitem avançar com o desenvolvimento do livro. Desde **referências indiretas**, como *Não Leias Este Livro*, até ao projeto pessoal *Perhaps F*** Off Might Be Too Kind**, todos foram pontos fundamentais para a próxima fase — **a estrutura do livro, a escolha de conteúdo, as ilustrações, as composições e as interações visuais** que pretendo explorar.



Figura 16 – Spread do projeto *Perhaps F*** Off Might Be Too Kind*



Figura 17 – Spread do projeto *Perhaps F*** Off Might Be Too Kind*

4.3 Estrutura do livro

Depois de toda a investigação teórica realizada, a procura por referências visuais, este subcapítulo concentra-se na aplicação concreta desse conhecimento.

O principal objetivo é estruturar o livro e definir todos os elementos que o compõem: **organização dos conteúdos, desenvolvimento das ilustrações, escolha da fonte, testes gráficos e exploração de composições visuais**. Esta etapa representa a transição entre a fundamentação teórica e a criação efetiva do artefacto final, na qual as decisões de design começam a ganhar forma e a transformar-se num objeto real.

Justificação do Formato

A escolha de um livro quadrado ultrapassa a decisão estética. Este formato rompe com o tradicional livro vertical e cria um objeto visualmente distinto. As suas proporções equilibradas tornam-no acolhedor e estável, qualidades que influenciam diretamente a experiência de leitura.

Para leitores com Afasia, esta estabilidade é fundamental. A **Afasia** é uma perturbação da linguagem causada por uma lesão cerebral. Por isso, um livro acessível deve privilegiar texto simples, direto e previsível.

O formato quadrado contribui para essa acessibilidade ao permitir uma distribuição harmoniosa entre texto e imagem, reduzindo distrações e criando um espaço visual mais calmo, íntimo, mas sem pressionar o leitor.

Outro aspeto relevante é a associação do formato quadrado ao universo dos livros ilustrados. Esta ligação é coerente com o objetivo do projeto: criar um livro acessível, humano e visualmente claro. A **Afasia** exige materiais que **não se intimidem**, que transmitam **segurança** e que acolham o leitor. Um livro quadrado cumpre esse papel: é **familiar, confortável e equilibrado**.

Durante todo o processo de pesquisa — incluindo as visitas à **Biblioteca de Santa Maria da Feira** — explorei alternativas como 17 × 24 cm ou 14,8 × 21 cm. No entanto, por mais que analisasse outros formatos, regressava sempre ao quadrado. Havia uma coerência entre este formato e o tipo de comunicação que queria construir: um espaço onde tudo teve de ser **reorganizado e reconstruído com calma e clareza**, tal como o meu próprio percurso após o **AVC**.

A escolha final resulta da junção entre **gosto pessoal**, **princípios de legibilidade**, **necessidades de acessibilidade** e a **experiência visual** que pretendo proporcionar. O formato quadrado não é apenas uma opção gráfica; é uma decisão funcional que sustenta a identidade do livro e reforça a sua missão de comunicar de forma simples, humana e acessível.

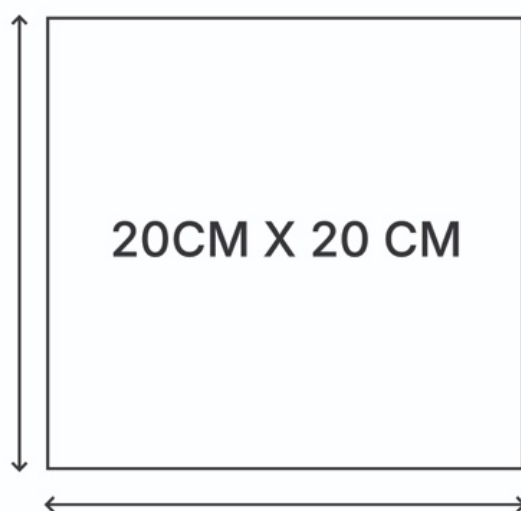


Figura 18 – Representação das dimensões finais do livro (20 × 20 cm).

Escolha de Conteúdos

A definição dos conteúdos do livro foi guiada por uma divisão clara em **dois grandes eixos temáticos**. O primeiro é **pessoal**: aborda a experiência de **ter sofrido um AVC e ter Afasia Anômica**, a pausa que isso representou e as consequências emocionais, cognitivas e comunicacionais que se seguiram. O segundo eixo é mais orientado para a **ação**, reunindo **estratégias práticas** que podem ajudar uma pessoa com

Afasia a reorganizar a sua vida, compreender as adaptações necessárias e recuperar autonomia.

Esta estrutura permitiu criar um livro equilibrado, que combina narrativa pessoal com informação acessível e orientada ao leitor. Cada capítulo cumpre uma função específica dentro deste percurso.

Capítulo 1 - A Pausa...

Este capítulo introduz o acontecimento central — **Afasia** — e o impacto imediato na minha vida. Os *spreads* são **diretos e equilibrados**, refletindo o choque inicial, a interrupção brusca do quotidiano e a necessidade urgente de compreender o que estava a acontecer. Aqui, o foco **é a experiência humana da pausa**.

Capítulo 2 - Compreender a Afasia

Este capítulo explica, de forma **acessível**, o que é **Afasia**, como surge e de que forma afeta a comunicação. O objetivo é informativo, mas sempre com **linguagem clara**, frases curtas e conceitos essenciais. É um capítulo que contextualiza, sem sobrecarregar.

Apesar de este capítulo ser simples e acessível nos textos do livro, **as ilustrações funcionam de forma oposta**. Aqui começo a assimilar o que é a **Afasia** e como ela interfere no meu dia a dia. Por isso, **as imagens e as texturas tornam-se mais confusas**, ajudando a transmitir o estado de desorientação e a sensação de que estou a tentar compreender o meu “novo eu”.

Capítulo 3 - Pequenos Passos, Grandes Mudanças

Aqui começa a transição para a parte prática. O capítulo mostra as **dificuldades do dia a dia**: falhas de memória, cansaço, necessidade de descanso, dificuldade em ambientes ruidosos e desafios sociais. Estes conteúdos aproximam o leitor da realidade concreta de viver com **Afasia**, sem dramatização, mas com o principal, a autenticidade.

Capítulo 4 - Estratégias do meu Recomeço

Este capítulo apresenta as **estratégias que me ajudaram a recuperar autonomia**: escrever para organizar ideias, usar tecnologia para apoiar a comunicação, descansar, fazer exercício leve e definir pequenos objetivos. É um capítulo de **esperança**, que fecha o ciclo narrativo com foco no recomeço e na reconstrução.

Secção Final - Instituto Português da Afasia

Inclui página dupla sobre o **IPA**, reforçando a importância do **apoio**, da **inclusão** e da **comunidade**. Esta secção liga a experiência individual a um contexto mais amplo, mostrando que existem recursos e redes de suporte essenciais para quem vive com **Afasia**.

Critérios de Seleção de Conteúdos

A escolha dos conteúdos não foi aleatória; seguiu **critérios claros** que orientaram todo o processo de construção do livro.

A relevância pessoal foi o primeiro e mais determinante critério: este livro **nasce diretamente da minha experiência** e não queria criar um objeto

apenas por criar. O objetivo sempre foi transformar a minha vivência num recurso útil e honesto.

A **simplicidade e clareza** foram igualmente fundamentais; optei por textos curtos, diretos e acessíveis, capazes de organizar a informação de forma clara e não intimidante, respeitando as necessidades dos leitores com **Afasia**.

Outro critério essencial **é o equilíbrio entre texto e ilustração**. Em cada *spread* procuro que ambos fiquem integrados, optando **por ilustrações que ocupam a página completa** e que, dentro dessa composição, exista espaço para os textos. Esta solução permite que a leitura seja contínua e que o texto não apareça como um elemento separado, mas como parte do próprio ambiente visual.

A **coerência narrativa** também orientou a seleção: o livro acompanha o meu percurso pessoal, começando pela pausa, passando pela compreensão do problema e terminando com estratégias para avançar.

Por fim, a **acessibilidade** esteve sempre presente nas decisões, evitando explicações longas, metáforas complexas ou linguagem técnica desnecessária, garantindo que o conteúdo fosse claro e inclusivo.

Ilustrações e composições

Todo o trabalho de ilustração deste projeto foi desenvolvido no **Procreate**, uma plataforma amplamente reconhecida **na criação de personagens e ilustrações**. No entanto, era uma ferramenta nova para mim e precisei de algum tempo para me adaptar ao seu funcionamento.

As minhas primeiras ilustrações, realizadas na unidade curricular **Contextos e Práticas da Ilustração**, foram feitas no **Illustrator**. Mais

tarde, no livro ilustrado *The Wonderful Wizard of Oz – Limited Edition* (2025), mantive o fluxo de trabalho, sempre baseado em vetores.

Durante esse projeto, fui aconselhado a experimentar o **Procreate**. Trata-se de uma ferramenta muito versátil, embora trabalhe exclusivamente com **pinceis raster**, o que representaria uma mudança significativa no meu processo habitual. Estando eu a meio do livro *The Wonderful Wizard of Oz – Limited Edition* (2025), não fazia sentido alterar de plataforma naquele momento.

Quando terminei esse projeto, decidi experimentar o **Procreate** de forma gradual. Essa decisão **mudou por completo a minha forma de ilustrar**. O **Procreate** abriu espaço para **traços mais soltos, expressivos e variados**, com **pinceis muito desenvolvidos** e **com grande diversidade**. Durante o verão, pratiquei várias ilustrações para evoluir e consolidar capacidades. Algumas dessas experiências foram publicadas no **Instagram**, nomeadamente as **ilustrações da Baixa do Porto**, onde explorei paisagens urbanas e desenvolvi o meu traço.

Com essa base, quando chegou o momento de iniciar as ilustrações de *Arte de Recomeçar*, senti-me preparado para o desafio. Testei diferentes tipos de personagens e estilos, procurando perceber o que funcionava melhor e o que se mantinha fiel à minha identidade visual.

Ao longo das próximas figuras, apresento algumas dessas personagens exploratórias, **justificando porque é que cada uma delas não funcionava totalmente** e, por fim, apresento **a ilustração base que acabou por ser a escolhida** para representar a personagem principal.

Personagem A

Esta foi uma das primeiras personagens que desenvolvi e, apesar de **gostar dela enquanto desenho**, não sinto que representasse verdadeiramente o **Hugo**, a minha personagem. As **cores não funcionam bem com o tipo de roupa**, o **cabelo** e a estatura não se aproximam de mim e, no geral, acaba por ser uma figura demasiado genérica. É uma personagem simpática, mas não tem ainda a identidade visual que eu procurava para o projeto, por isso nunca esteve em consideração como versão final.

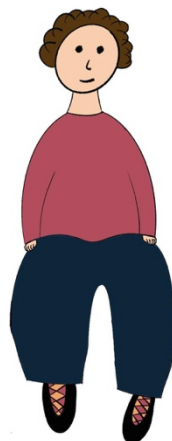


Figura 19 – Personagem A

Personagem B

A **Personagem B** utiliza um **traço esboçado**, feito quase inteiramente de rabiscos soltos, trabalhados apenas com **duas cores**. Gosto bastante desta personagem, sobretudo porque já se percebe claramente que é **inspirada em mim**, mostrando uma evolução evidente em relação à primeira versão. No entanto, o uso de apenas duas cores e ainda por cima

cores que não se aproximam dos tons beges que mais tarde defini para o projeto, fez com que esta opção não fosse a escolhida para a versão final. Apesar disso, valorizo muito o salto que consegui entre a primeira personagem e esta.



Figura 20 – Personagem B

Personagem C

Esta terceira personagem foi uma tentativa de desenvolver uma **ilustração em pintura digital**, procurando resultados **mais realistas**. Trabalhei com **pinceis texturados** para criar uma figura mais próxima da pintura do que do desenho por linhas. No entanto, acabei por desenvolver muito pouco esta abordagem, porque rapidamente percebi que **não era o tipo de personagem que queria trabalhar** para o projeto.



Figura 21 – Personagem C

Personagem D

Aqui encontrei a **primeira personagem que realmente senti que podia fazer sentido**. O traço é **simples**, quase com um estilo mais *infantil*, e aproxima-se muito mais do tipo de personagem que costumo desenhar. Visualmente, já se percebe uma ligação mais clara comigo e com o meu registo habitual. No entanto, numa das orientações, o meu orientador referiu que a personagem tinha um ar um pouco “criança”, e que existiam outras soluções que fariam mais sentido para o projeto. Por isso, apesar de gostar desta versão, acabei por não a escolher como final.



Figura 22 – Personagem D

Personagem E

Esta foi a personagem que o meu orientador **achou que tiria mais potencial**. É semelhante à personagem anterior, mas está **mais desenvolvida**, com mais detalhe e um tom claramente **mais adulto**. Apesar de não ter sido totalmente concluída na altura, fez muito sentido dentro do projeto, com os dias comecei a perceber que este caminho era mais adequado para as personagens finais.

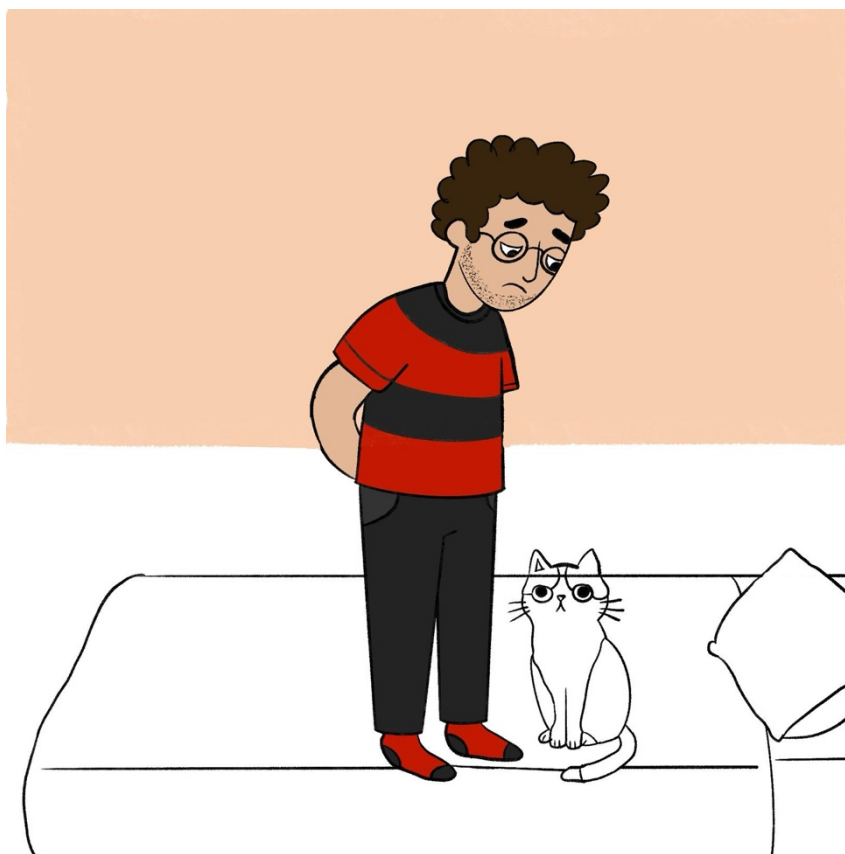


Figura 23 – Personagem E

Tem um tom mais adulto e, acima de tudo, **é mais parecida com o Hugo da realidade**, ainda que mantenha alguns traços diferenciadores. O meu objetivo é ter uma personagem inspirada em mim, mas com pequenas alterações. Essas alterações incluem, por exemplo, **o cabelo**, que é baseado num tipo de cabelo que tive há alguns anos, e a **barba**, que aqui surge mais preenchida e exagerada, já que na realidade não consigo deixá-la crescer por completo devido às falhas.

Estava em dúvida se o objetivo era criar **uma personagem 100% fiel a mim**. E cheguei à conclusão de que não. A personagem tem de ser inspirada em mim, mas **a ilustração abre margem para pequenas transformações**, permite representar quem sou, mas também quem posso ser dentro do universo visual do projeto.



Figura 24 – Personagem Final

Em fevereiro de 2026, tive uma orientação presencial dedicada à **apresentação da personagem final** e das **primeiras ilustrações completas**, já com os textos escritos. No fundo, foi o momento de mostrar **os primeiros spreads finais** do livro.

O meu orientador apontou alguns detalhes a melhorar, mas no geral deu luz verde **para continuar a ilustrar o livro**. Para mim, esse okay foi muito mais do que uma aprovação. Foi um **alívio** e uma **validação importante**.

Fiquei mesmo feliz por estar a conseguir levar o processo adiante com consistência.

A partir daqui, comecei a desenvolver os *spreads* seguintes com mais confiança. Apresento então aqui os resultados dessa fase.

Capa



Figura 25 – Personagem Final

A capa do livro *A Arte de Recomeçar* surge a partir do conceito visual inicialmente desenvolvido para o **póster das VI Jornadas do Instituto Português da Afasia**. A ilustração mostra **apenas metade da face**, símbolo da **vulnerabilidade** e da **reconstrução** que acompanha a **Afasia**.

Esta escolha não representa ausência, mas sim **processo, o percurso entre o que se perde e o que se reconstrói**.

O título *A Arte de Recomeçar – Um olhar Ilustrado sobre a Afasia* traduz o propósito do projeto: **comunicar a experiência de viver com Afasia através da ilustração**, tornando visível aquilo que tantas vezes permanece invisível na condição. A meia face funciona como metáfora de aceitação.

A personagem foi posicionada de modo a permanecer **parcialmente oculta**, deixando apenas **metade da cara exposta**. O objetivo é mostrar o **medo subtil**, a **vulnerabilidade** e a **sensação de estar “por metade”**, elementos que marcaram o início da minha experiência com **Afasia**. Esta metáfora revelou-se tão alinhada com o universo do livro que decidi **estender o conceito à capa**.

Assim, **o póster deixa de ser apenas uma peça isolada e transforma-se numa extensão natural de todo o projeto**. A capa adapta essa mesma lógica visual, reforçando a coerência entre narrativa, ilustração e experiência vivida.

O que começou como uma proposta para as Jornadas torna-se a capa do livro e a síntese do seu olhar ilustrado sobre a Afasia.

Capítulo 1 - A Pausa...



Figura 26 – Entrada de Capítulo

A entrada de capítulo apresenta-me num espaço reduzido ao essencial, pensado como o lugar onde estou a **recuperar**. Escolhi representá-lo em casa, por ser o ambiente natural de repouso, e simplifiquei o cenário até restarem apenas dois elementos principais: a **cama**, que simboliza o estado de pausa forçada, e a **janela aberta para a noite de estrelada**. Esta janela funciona como contraponto ao interior fechado, sugerindo que, apesar do presente ser limitado, **existe espaço e possibilidade no exterior**. Mesmo sabendo que uma noite estrelada não garante um dia claro no dia seguinte, a imagem funciona como metáfora de esperança e de continuidade.

A cor verde-água aparece de forma recorrente no primeiro capítulo, associada à natureza, ao equilíbrio e à esperança. Inicialmente surgiu sem grande intenção, muito porque o meu quarto também é verde, mas à

medida que fui desenvolvendo o projeto, tornou-se evidente que esta cor fazia sentido dentro do tema da **recuperação e do percurso emocional** representado. Acabou por se afirmar como um elemento importante na identidade deste início de capítulo.

Tendo isso em mente, comecei a perceber que criar uma cor para cada capítulo fazia muito sentido. No fundo, é mais uma **estratégia de apoio à leitura e à organização visual**, especialmente útil para pessoas com **Afasia**. Cada cor funciona como um marcador imediato que ajuda a distinguir temas, ritmos e momentos do livro.

Spread 1



Figura 27 – Spread introdutório

Neste spread apresento-me na vida real: **estou aqui, vivo, de pé, com a minha roupa habitual**. No entanto, apesar de tudo parecer igual, eu próprio parecia diferente. E estava diferente. Encontrava-me numa

pausa, a tentar perceber o que me tinha acontecido e como lidar com essa nova condição. O verde mantém-se como elemento constante, reforçando a continuidade visual e emocional do capítulo; o que muda é apenas o lugar onde estou. **Continuo perdido**, ainda sem compreender totalmente o que estava a acontecer comigo.

Spread 2



Figura 28 – Spread Eu vivo com Afasia Anômica

A realidade aparece. É viva. Eu tinha tido um **AVC** aos **23 anos** e, como consequência, fiquei com **Afasia Anômica**. A partir deste momento surge o primeiro contraste: se antes tudo era mais abstrato, marcado pela sensação de que algo estava a acontecer sem que eu percebesse totalmente o quê, agora eu já sabia. **“Eu vivo com Afasia Anômica. Tive um AVC em janeiro de 2023.”**

Tentei simbolizar este spread de forma direta. Em primeiro lugar, **o preto e branco**, que representa o choque e a suspensão. O mundo ficou sem

cor, reduzido a uma neutralidade abrupta. A ausência de cor reforça a sensação de choque, de distância e de interrupção. Os **pequenos pontos brancos** espalhados pelo fundo sugerem pedaços dispersos que ainda não se organizam. Já as **estrelas cadentes** remetem para a busca de sentido e para a possibilidade de futuro; mesmo num momento escuro, existem pontos de luz.

Spread 3



Figura 29 – Spread De repente, o mundo ficou diferente

Este spread mostra como o mundo se torna diferente após o **AVC**. A ilustração aborda as emoções que emergem neste momento inicial e traduz **a nova forma de estar: por fora continuo a parecer o mesmo, mas por dentro tudo funciona de maneira distinta**. Abro o spread com várias posições da personagem, cada uma associada a um estado específico — **felicidade, incompreensão, frustração e confusão**.

A confusão é representada de forma ambígua: pode significar que **não estou a conseguir abrir suficientemente os horizontes**. A **dificuldade em falar, perceber e assimilar** é traduzida através da fragmentação e da presença de elementos gráficos que interrompem a leitura, reforçando a **sensação de falha e desorientação**.

No contexto do projeto, este spread surge como o **início da narrativa**. É aqui que a aventura começa, antes de avançar para a explicação da **Afasia**. Funciona como uma **transição entre a percepção da mudança e o desenvolvimento posterior**, em que passo a estruturar e aprofundar o fenómeno de forma mais clara.

Spread 4



Figura 30 – Spread explicando o objetivo do livro

O primeiro capítulo termina com uma explicação do objetivo do livro. Ao longo do tempo, começo a perceber que quero escrever sobre mim, que

tenho muito para dizer. Este livro abre espaço para isso. Tenho muito para dizer e isto é um testemunho real que vivo.

Opto por fazer a ilustração vista de cima, olhando para o chão. Esta escolha reforça a sensação de introspeção e de recolhimento: é como se estivesse a observar-me de fora, num momento em que reconheço que a minha história merece ser contada. **Quase como se estivesse deitado na cama e a perspetiva de cima fosse descendo,** aproximando-se lentamente, até se tornar mais real e mais próxima daquilo que preciso de enfrentar. Esta descida visual simboliza o momento em que começo a aceitar que tenho algo importante para dizer, e que este livro é o espaço onde isso finalmente acontece.

Capítulo 2 – Compreender a Afasia

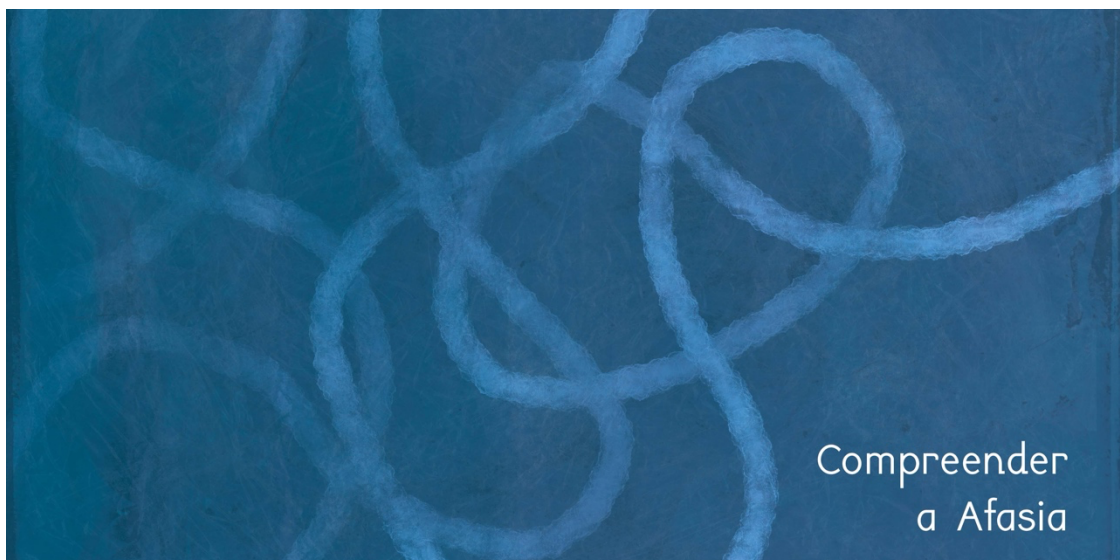


Figura 31 – Segundo Capítulo

A entrada do segundo capítulo pode parecer bastante simples. **À primeira vista fala de como comecei a compreender o que era Afasia.** Mas, mais

importante do que isso, essa abertura traz também uma promessa: **a ideia de que existe um depois**, de que mesmo no escuro há momentos melhores que acabam por surgir.

O **azul** simboliza que esta fase **não é tão intensa ou caótica**, mas representa um momento de transição. É aqui que começo a perceber o que é a **Afasia** e a reconhecer as mudanças que ela traz ao meu dia a dia. Ao mesmo tempo, o azul (sobretudo o azul-escuro) **associar-se ao pensamento, ao silêncio** e à **introspeção**, refletindo o processo de tentar compreender melhor o que está a acontecer comigo.

O segundo capítulo **não é a solução para todos os problemas**. Não representa uma cura nem um momento de clareza total. **É o aceitar do novo eu**, das consequências que isso traz e da forma como tudo isso transforma a minha vida. É um capítulo que assume a confusão, mas também a possibilidade de reconstrução.

Durante muito tempo **duvidei se ia voltar a ser independente**, a ter uma vida ativa, a trabalhar, a ter amigos. Porque sim, os amigos são uma parte muito importante. E é essencial ter alguém com quem possa falar, conviver e, ao mesmo tempo, aprender a escutar.

E atualmente tenho isso tudo. Tenho uma vida ativa, trabalho e tenho amigos. É a prova de que a vida real existe para lá do que aconteceu e que **há mesmo uma segunda oportunidade.**

Spread 5



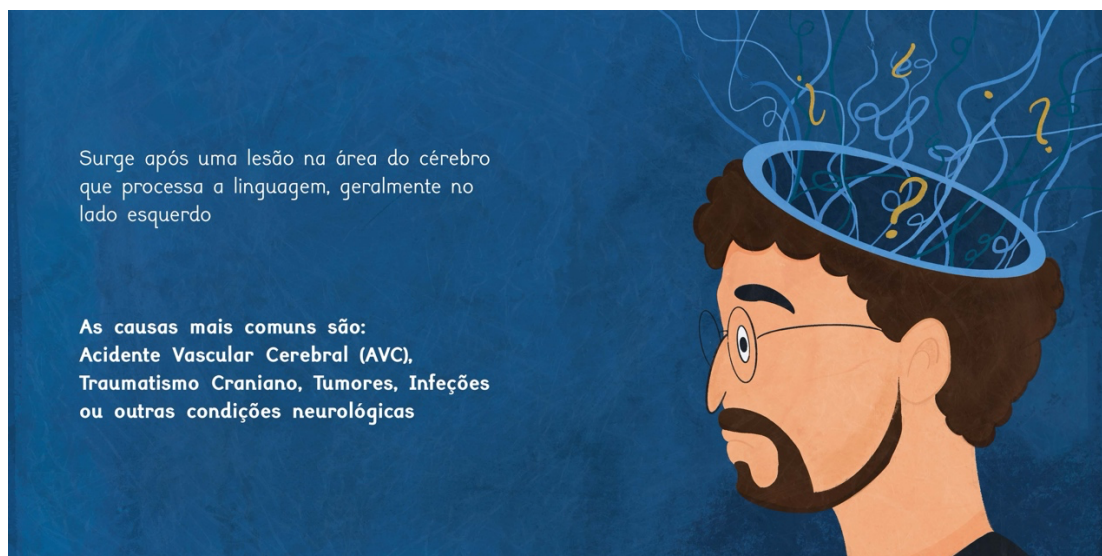
Figura 32 – Spread explicativo introdutório

Aqui, de maneira muito simples, explico o que é a **Afasia** e como ela pode afetar a comunicação. No final, reforço algo fundamental: **a inteligência não é afetada pela Afasia**. Qualquer alteração ligada à inteligência acontece devido ao **AVC** em si, e não por causa da **Afasia**.

E, mesmo assim, não se trata propriamente de perda de inteligência. **São alterações que fazem com que exista um “novo eu”**, tal como acontece comigo e com muitas outras pessoas. Isso não significa perder capacidades; significa adaptar-me a uma nova forma de estar, de pensar e de comunicar.

Não é perda, é mudança.

Spread 6



Surge após uma lesão na área do cérebro que processa a linguagem, geralmente no lado esquerdo

As causas mais comuns são:
Acidente Vascular Cerebral (AVC),
Traumatismo Craniano, Tumores, Infecções
ou outras condições neurológicas

Figura 33 – Spread das causas mais comuns

Aqui explico de forma simples como pode surgir e quais são as causas mais comuns. Na personagem existe espaço para mil e uma ideias, **eu a tentar perceber como desenvolver, como abrir espaço, como reorganizar tudo o que estava a acontecer.**

Optei por ilustrar uma cabeça aberta, que representa sobretudo uma fase em que ainda estou a tentar assentar devagar. Houve dias piores e houve dias melhores. O importante aqui é mostrar o longo prazo: perceber como, ao longo dos meses e dos primeiros anos, **eu evolui muito**, mesmo que no início tudo pareça desorganizado e difícil de compreender.

Spread 7



Figura 34 – Tarefas simples tornam-se DESAFIOS!

Este acabou por ser um dos spreads de que mais gostei. Fiz tudo da forma mais simples possível: fui à minha cozinha, tirei uma fotografia e comecei a ilustrar a partir daí. A ilustração é, por isso, uma **representação gráfica muito próxima do mundo real**, apenas com algumas adaptações. Substituí os tons castanhos e bege por **tons de azul** e coloquei a minha personagem **sentada no chão**.

Qual é o significado desta cena — a personagem no chão, confusa, rodeada de talheres e objetos espalhados pela cozinha? É simples. No início, **tive muitas dificuldades em realizar tarefas básicas**, como **arrumar a roupa** ou **organizar os talheres**. Tive literalmente de **aprender tudo de novo**, e esse processo não foi fácil.

Como escrevi neste spread: **“Cada gesto exige tempo... e paciência...”**.

E foi exatamente isso que vivi. Precisei de tempo para reaprender a falar, a conviver, a organizar a casa e a executar tarefas que antes eram

automáticas. A ilustração simboliza esse período: a sensação de estar **perdido, desorientado**, mas ao mesmo tempo **determinado a reconstruir** cada pequena ação do quotidiano, um passo de cada vez.

Hoje, graças a esse processo, voltei a ser uma pessoa independente. A ilustração funciona como um retrato honesto desse caminho de **reaprendizagem e reconstrução** que marcou a minha recuperação.

Spread 8

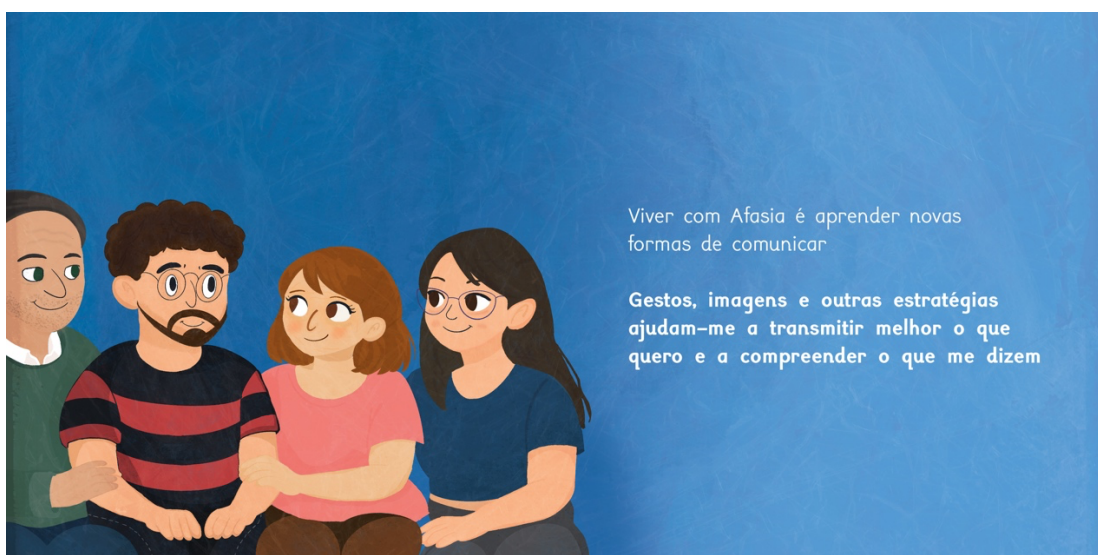


Figura 35 – Uma família feliz

O segundo capítulo fecha com um apelo simples: **viver com Afasia é aprender novas formas de comunicar**. Depois de compreender e aceitar a **Afasia**, o passo seguinte é procurar **estratégias de adaptação**, e é isso que começo a desenvolver nos capítulos seguintes.

O spread deste capítulo é muito direto: aparecemos eu, a minha mãe, o meu pai e a minha irmã. O objetivo é mostrar quem esteve comigo desde

o primeiro dia em que entrei nas urgências do hospital. **A minha família foi absolutamente crucial no meu processo de recuperação**, sempre a fazer tudo o que podiam para que eu voltasse a ter a vida ativa que tenho hoje. Não existe nada que eu possa dar em troca que compense tudo o que fizeram, e sei que o fizeram por amor. **Ter uma família assim é mesmo bonito.**

As personagens ilustradas são inspiradas diretamente nas pessoas reais da minha família. Tal como fiz comigo, fiz algumas alterações visuais, porque certos aspetos faziam mais sentido há uns anos do que agora. E, porque o livro é meu, tenho liberdade para ilustrar da forma que melhor servir a cada personagem.

Da esquerda para a direita:

O meu pai, um homem de 60 anos, é provavelmente a pessoa mais simples e acessível do mundo. Gosta do campo e adora o Benfica. No dia a dia somos muito diferentes, mas é isso que torna a relação especial: **pessoas diferentes que se encontram no meio**. Uma das coisas que herdei dele é a altura. Tal como eu, o meu pai é muito alto, com 1,80 m.

A minha mãe é o oposto. É mais baixa, mais energética, mais cuidadora. É mãe e isso significa que está sempre presente. Mesmo hoje, com 27 anos, enquanto termino o estágio, **às vezes corta-me fruta para o dia seguinte, mesmo sabendo que sou perfeitamente capaz de o fazer**. Não faz sempre, mas quando faz, é por carinho. É o jeito dela. Gosta de sair, de passear, e nunca colocou o dinheiro acima do tempo em família. A prioridade dela sempre foi criar dois filhos com carinho e conseguiu isso de forma exemplar.

A minha irmã é igualmente diferente. Herdou do meu pai a altura, tem 1,75m e está neste momento a fazer o **Mestrado em Técnicas Avançadas em Radiologia**. É organizada, gosta de estudar com tempo e tem *hobbies*

muito próprios: ilustrar num programa que usa, fazer pequenas pinturas, criar coisas só porque lhe dá prazer. Não o faz para vender, nem para mostrar, **faz porque se sente livre**, e isso é maravilhoso.

No fundo, **uma família normal é assim**: quatro pessoas muito diferentes que, juntas, constroem uma família feliz. A família Moura.

Capítulo 3 - Pequenos Passos, Grandes Mudanças



Figura 36 – Terceiro Capítulo

O terceiro capítulo marca **uma fase exigente do meu percurso**. Depois de compreender este novo eu e de aceitar a **Afasia**, tive de enfrentar **aquilo que ela significava no meu dia a dia**. Aqui, tudo é mais cru: há palavras que não saem, momentos em que a cabeça falha e situações que se tornam confusas sem aviso. É o capítulo onde percebo que a **Afasia não vive apenas na linguagem**, mas envolve muitos outros processos.

A energia que me falta, o ritmo que já não consigo acompanhar e a forma como o mundo, de repente, parece demasiado rápido para mim.

Este capítulo **não é negativo**. Serve, acima de tudo, para ser **verdadeiro**. Dentro desta verdade, é **essencial procurar alternativas às dificuldades**. São soluções simples, pequenas adaptações que me permitem continuar a viver e a encontrar o meu lugar no meio do caos. São os primeiros passos de uma aprendizagem que mais tarde se desenvolve de forma mais profunda. **As estratégias que começam pequenas** e que se tornam fundamentais.

É isso que este capítulo representa: **o início da adaptação**. Não é derrota, mas o momento em que começo a perceber que **existem caminhos possíveis**, mesmo quando tudo fica mais difícil. É um processo lento, que exige **tempo e paciência**. É o momento em que deixo de tentar voltar ao que era antes e começo finalmente a **aprender a viver com a Afasia**, encontrando alternativas, criando estratégias e descobrindo, passo a passo, **novas formas de seguir em frente**.

Spread 9



Figura 37 – As palavras que não consigo dizer

O objetivo deste spread é mostrar que a forma como sentimos e a maneira como escolhemos reagir pode resolver grande parte dos problemas. Não porque eles desaparecem, mas porque **mudamos a forma de os enfrentar**. Houve uma fase, nos primeiros tempos, em que eu próprio tive dificuldade em aceitar este “novo eu”. Tive problemas com amizades, com a impossibilidade de beber álcool, com a forma como deixei de conseguir conviver como antes. Lembro-me de sair num sábado à noite com os meus pais porque ninguém dos meus amigos me chamou, e quando eu ligava, diziam que não podiam. Talvez muitos deles nunca tenham sido verdadeiros amigos.

Tive de me adaptar: perceber quem realmente estava presente e, ao mesmo tempo, abrir espaço para conhecer pessoas novas. Da mesma forma que precisei de encontrar novos amigos, também precisei de encontrar **novas estratégias para viver com a Afasia**. Em vez de insistir nas palavras que não saíam, comecei a procurar alternativas: **sinónimos**,

imagens, símbolos, qualquer coisa que me permitisse avançar na conversa de forma mais natural.

Este processo demorou tempo. Exigiu paciência, tentativa e erro, e uma enorme capacidade de me reinventar. Mas hoje, olhando para trás, percebo que sou mais feliz por ter passado por todo esse processo. Não porque foi fácil, mas porque **aprendi a transformar aquilo que me limitava em novas formas de viver.**

Spread 10



Preciso de descanso...
Sem repouso, tudo fica mais difícil

A memória está frágil,
por isso aponto tudo o que preciso

Figura 38 – O descanso é fundamental

Neste spread exploro o descanso e sobre o quanto ele se tornou essencial para mim, mas também para qualquer pessoa. O dia tem 24 horas, e é importante que pelo menos oito sejam dedicadas a descansar. Durante muito tempo precisei de nove ou dez horas por dia enquanto retomava o meu processo. Hoje, mesmo já mais estável, continuo a precisar de entre 8h a 8h30m de sono para funcionar bem.

A memória continua a ser uma das minhas áreas mais frágeis. Três anos depois, percebo que as dificuldades de memória que tenho provavelmente vão “ficar”. Assim como no outro spread explico como procurar **sinónimos** para seguir a conversa, quando a memória está fraca, **aponto tudo o que preciso** para não ficar nada importante de lado.

Uso o telemóvel para pequenas notas, e quando há prazos, aponto diretamente no calendário. Faço isto para tudo: **ir cortar o cabelo, trocar os lençóis, lembrar aniversários.**

São detalhes simples, mas são o que me permite viver com mais autonomia.

Estas serão sempre as minhas estratégias. Há pessoas que nunca precisaram disto; outras sempre o fizeram naturalmente. Eu apenas tive de me adaptar e aceitar que esta adaptação faz parte de quem sou agora.

Spread 11



Em ambientes ruidosos,
não consigo acompanhar a conversa

Quando diversas pessoas falam em
simultâneo, torna-se ainda mais
difícil acompanhar

Figura 39 – Ambientes ruidosos

Ambientes ruidosos, com muita gente a falar ao mesmo tempo ou com vários sons diferentes a acontecer em simultâneo, interferem muito comigo. Quando entro num bar e há pessoas a rir, a falar alto, música de fundo, copos, passos, tudo misturado... o meu cérebro fica em alerta. Não é só barulho. É **demasiada informação ao mesmo tempo**.

Quando comecei a voltar a estes sítios, percebi rapidamente que tinha uma dificuldade em acompanhar. Não conseguia **entender** o que as pessoas diziam, mesmo quando estavam perto de mim.

Houve um dia em que decidi pesquisar para perceber se isto era “coisa da minha cabeça” ou se havia alguma relação com o **AVC**. E descobri que sim: existe uma explicação muito clara.

Depois de um **AVC**, o som **chega normalmente aos ouvidos**, mas o cérebro pode ter mais dificuldade em **organizar, filtrar e dar prioridade à informação**.

A *American Stroke Association* descreve este fenómeno como *auditory overload*, explicando que o som chega normalmente, mas o cérebro pode ter dificuldade em **organizar, filtrar e priorizar a informação auditiva**, o que leva a cansaço e dificuldade em acompanhar conversas em ambientes sociais (American Stroke Association, n.d.).

Spread 12



Figura 40 – Como lidar com toda esta situação

Durante o estágio que iniciei em junho de 2024, na **Amorim Top Series**, comecei a perceber algumas mudanças na minha forma de comunicar. Uma delas foi tornar-me muito literal ao interpretar a linguagem, algo que não acontecia antes. No início, isto criava momentos de confusão, sobretudo quando havia brincadeiras, ironias ou comentários rápidos que eu não conseguia interpretar de imediato.

Hoje, lido com isso de forma mais tranquila. Consigo **entrar na brincadeira**, rir-me das situações e, acima de tudo, **peço para repetirem quando não entendo**, sem qualquer problema. Percebi que isto não é uma limitação, é uma adaptação ao modo como o meu cérebro funciona agora.

Capítulo 4 – As Estratégias do Meu Recomeço



Figura 41 – As Estratégias do Meu Recomeço

E assim chego ao 4.º e último capítulo. Até agora, os três capítulos anteriores deixaram sempre uma sensação de **sobrevivência**, de esforço e de evolução. O capítulo 4 não é exatamente diferente, mas ao mesmo tempo há um progresso; é o momento de **organizar** tudo o que ficou pelo caminho. Aqui reúno as estratégias que me têm ajudado a viver a **Afasia** de uma forma mais **confortável, mais leve e agradável**.

É a transformação que acontece quando deixo de ser apenas uma pessoa com **Afasia** para ser **uma pessoa que vive bem com ela**. No fundo, simplesmente **uma pessoa**. Um dos meus objetivos, muito presente no póster das **Jornadas IPA**, é a **superação**: olhar para trás e para a frente e perceber que **não é sobre ter Afasia — é sobre o que faço com ela**.

Spread 13



Figura 42 – A reabilitação e a tecnologia

Uma das ideias principais deste capítulo é a forma como comecei a **organizar as dificuldades**. Nos capítulos anteriores isso já aparecia, mas aqui esse processo ganha um ritmo **muito mais positivo**. É o momento em que começo **a estruturar a maneira como lido com a Afasia**.

Durante a reabilitação fiz muitos exercícios de memória e de compreensão. Um dos que mais me marcou foi a **correspondência imagem-palavra**. Neste exercício tinha uma imagem e tinha de escolher a palavra correspondente. No início era um processo lento: precisava de tempo para olhar e decidir. Com os meses, **fui notando pequenas evoluções**. Este e outros exercícios ajudaram-me a **desenvolver capacidades**, a **ganhar confiança** e, sobretudo, a **recuperar a minha autonomia**.

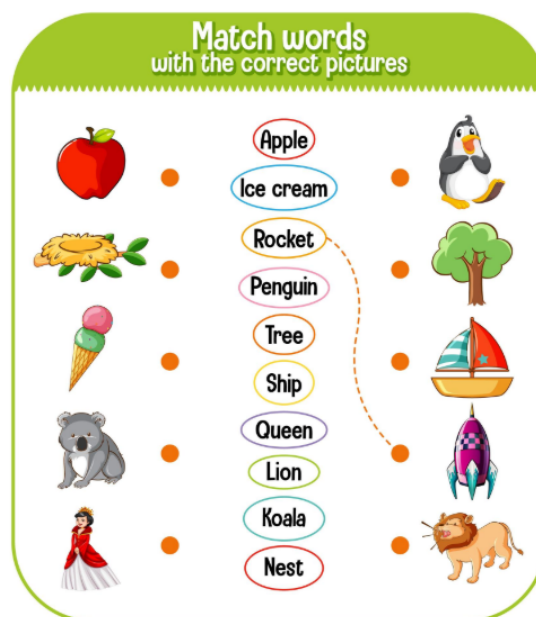


Figura 43 – Correspondência Imagem-Palavra

Da mesma forma, a escrita tornou-se um apoio essencial. Vou lendo, copiando, organizando por tópicos e assim consigo **assimilar melhor o texto**. A escrita passou a ser uma ferramenta que me ajuda a **compreender**, a **estruturar** e a **integrar a informação ao meu ritmo**.

Spread 14



Figura 44 – Atividade física

Este spread é bastante direto. **A atividade física é essencial**, especialmente numa fase em que estamos muito mais parados. Essa atividade deve ser leve, mas deve acontecer. Aqui incluí uma nova personagem: **o Hugo Carvalho**.

O Hugo é o meu melhor amigo dentro da faculdade. Sempre me ajudou com tudo. Fizemos todos os trabalhos de grupo juntos no primeiro ano do meu mestrado e, graças a ele (e também a outras pessoas), consegui **evoluir** e mais tarde investir em projetos individuais com valor. O Hugo Carvalho é um designer que adora **tipografia**, tem muitos livros de design, gosta de rir e de contar uma piada. É um homem muito forte e gosta de ir ao ginásio.

Por isso, incluí-o neste spread: **eu a começar a fazer exercício leve**, e ele ao lado, todo musculado, a acompanhar-me.

Spread 15



Figura 45 – Definir pequenos objetivos

Novamente, o spread é bastante direto. Fala de como **começar a fazer pequenas tarefas domésticas ajuda**. Pode ser apanhar ou arrumar a roupa, ou então começar a trabalhar no computador, uma outra dificuldade que tive no início.

Tudo é direto e claro. Este capítulo é mais simples porque tem um **ar positivo, de voltar, de dar pequenos passos** que realmente me ajudaram a ganhar confiança e a recuperar autonomia. O que ilustro é exatamente o que faço: tarefas simples, reais e sem metáforas escondidas.

Spread 16



Figura 46 – A Afasia não muda quem somos

O spread final não significa destino, nem uma conclusão fechada. Não é um ponto final. Na verdade, é o contrário. Representa a **normalidade**, a capacidade de ser autónomo e de poder ir onde quero, como quero, por minha própria vontade. Todo o meu esforço foi para isto: **voltar a ser independente**.

Quis que este spread estivesse representado num **sítio comum**, um lugar onde olho e sinto **alegria, calma e normalidade**. Escolhi uma esplanada, ao final da tarde, com os meus pais e a minha irmã, enquanto o sol se põe. É um momento simples, mas cheio de significado.

Este spread final é um spread de **felicidade**. É onde **acabo de contar a minha história**. Uma história de sucesso, onde tive dúvidas, medos e inquietações... e consegui ultrapassar tudo isso.

O final deste livro **não é o fim para mim**. É exatamente o contrário: é o **início do resto da minha vida**.

Escolha da Fonte

Eu sou muito organizado com fontes. Além de ter muitas instaladas no computador, gosto de ir mais longe: **criei uma pasta onde guardo apenas as fontes que considero realmente boas, classificadas por categorias.** Assim, quando preciso, por exemplo, de uma seriada, sei exatamente onde procurar, num conjunto mais reduzido.

Inicialmente, a fonte que tinha escolhido para o projeto era a **Inter**. **É uma fonte gratuita, disponível no Google Fonts, com vários pesos e amplamente reconhecida pela sua legibilidade.** No entanto, apesar de ser uma boa opção, nunca me senti totalmente satisfeito com o resultado. Ainda assim, fui avançando com as ilustrações usando essa fonte.

Foi então que a **Ana Coelho**, colega do mestrado, me alertou para um ponto importante: mesmo nos pesos mais leves, a **Inter** poderia tornar o texto visualmente pesado. Enviou-me alguns links com fontes pensadas para questões como a **dislexia** e outras dificuldades de leitura.

A partir daí, selecionei algumas opções que me interessaram, fiz impressões em diferentes pesos e tamanhos, e houve uma em particular que se destacou: **Sylexiad Sans**.

A **Sylexiad Sans** (2006) é uma família tipográfica criada especificamente para leitores com **dislexia e dificuldades de leitura**. É uma fonte académica, desenvolvida com base em investigação (**Dr. Robert Hillier**) e pensada para ser usada em contextos de acessibilidade. **É muito legível, reduz a confusão entre letras semelhantes, facilita a leitura e diminui a fadiga visual.** Estas qualidades tornam a fonte mais estável e acolhedora para o leitor, proporcionando uma experiência de leitura menos cansativa e mais intuitiva, sobretudo em textos longos.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

A leitura confortável depende de vários fatores, como o espaçamento, a forma das letras e a clareza visual. A Sylexiad Sans foi criada para reduzir a confusão entre caracteres semelhantes e tornar o processo de leitura mais intuitivo. Mesmo em tamanhos pequenos, mantém uma boa distinção entre formas.

Figura 47 – Escolha da fonte - Sylexiad Sans

A **Inter** apresenta um desenho mais **uniforme e geométrico**, em que as letras são altamente coerentes entre si. Já a **Sylexiad Sans** destaca-se por oferecer **uma maior distinção entre caracteres, com formas mais abertas, um espaçamento mais generoso e uma altura-x superior**. Estas características contribuem para **reduzir a fadiga visual em textos longos e facilitam significativamente a leitura**, sobretudo para leitores com dificuldades de processamento textual.

5. Análise Crítica

A análise crítica constitui um momento essencial deste projeto, permitindo refletir sobre o processo desenvolvido e sobre as decisões tomadas ao longo das diferentes fases. O objetivo é identificar o que funcionou e **o que poderia ter sido melhorado.**

Esta reflexão integra também o **feedback recolhido nos testes realizados com utilizadores do Instituto Português da Afasia (IPA)**, que desempenham um papel importante na validação do livro. Estes contributos permitem **confirmar aspetos positivos**, mas também **reconhecer pontos menos positivos.**

Por fim, serão discutidas as **limitações do projeto**, reconhecendo aspetos que, apesar do esforço desenvolvido, **poderão ser aprofundados ou trabalhados em projetos futuros.**

5.1 Aspetos Positivos do Projeto

Evolução e expressividade da personagem

A personagem principal foi, desde o início, o **elemento central** e aquela que mais desenvolvi ao longo do processo. O facto de trabalhar apenas com uma personagem permitiu explorar uma enorme **variedade de abordagens visuais**: feliz, triste, desiludida, confiante, cansada, esperançosa. Esta versatilidade ajudou a perceber como **uma única**

figura pode abrir caminhos narrativos muito diferentes. Sendo eu uma pessoa muito emotiva, quis que essa dimensão estivesse presente na personagem, tornando-a **mais humana e mais próxima da experiência real.**

Estrutura Narrativa

Inicialmente, eu pensava que os primeiros dois capítulos seriam mais sobre mim, e que no 3.º e 4.º capítulo iria desenvolver novas personagens. O livro ficaria, assim, dividido em duas partes distintas. No entanto, à medida que fui ilustrando, comecei a perceber que, apesar de a segunda fase ser dedicada a estratégias para pessoas com **Afasia**, a **personagem deveria continuar a ser eu.** Porque sou eu que vivo estas estratégias, e não outras pessoas. Cada pessoa tem as suas próprias dificuldades e formas de ultrapassar as dificuldades. Esta tomada de consciência permitiu-me perceber que todo o **livro é sobre a minha experiência**, e que cada pessoa terá o seu próprio percurso.

Clareza Visual e Acessibilidade

Outro aspeto muito positivo que valorizo é a **clareza visual e a acessibilidade do livro.** Sendo um projeto dirigido a pessoas com **Afasia**, a comunicação visual tinha de ser **simples, direta e funcional.** A escolha de trabalhar apenas com uma tipografia — **Sylexiad Sans** — em dois pesos (Regular e Bold) obrigou-me a pensar cuidadosamente em como garantir **legibilidade, hierarquia e consistência.**

Decisões Visuais

Um aspeto que também tive em conta foi **a forma como iria dividir os capítulos**. Procurei que o livro fosse **o mais contínuo possível**, evitando que o leitor sentisse que existiam separações rígidas entre partes.

Em primeiro lugar, **escolhi uma cor para cada capítulo**, decisão que se revelou fundamental. Esta abordagem permitiu-me desenvolver ilustrações orientadas por uma paleta específica, o que não só criou **uniformidade**, como também me ajudou a **explorar sentimentos distintos associados a cada fase do livro**.

Da mesma maneira, apesar de existirem quatro capítulos, optei por não incluir **um índice nem numerar os capítulos**. Ou seja, quando as pessoas abrem o livro, não sabem que **há quatro partes distintas para ler**, simplesmente avançam e quando dão por isso, o livro terminou.

Comecei a desenvolver o projeto em julho de 2025. Um ano depois, sinto que consigo explicar bem o que é viver com **Afasia**, da mesma maneira que estudei tudo em volta. Estudei sobre Afasia, sobre acessibilidade, sobre tipografia inclusiva, e como apliquei tudo isso no design gráfico.

5.2 Aspetos a Melhorar

Tive tempo para pensar, desenvolver e testar o que realmente funcionava, garantindo que tudo se mantinha coerente. Fiz várias alterações ao longo do processo, sempre com o objetivo de tornar o livro o mais consistente possível. Sinto que consegui transmitir a mensagem que pretendia.

No entanto, existem algumas **observações importantes** a mencionar. Ideias que poderiam ter sido desenvolvidas de outras maneiras e que, embora não tenham sido aprofundadas, fazem parte do percurso e das decisões tomadas ao longo do projeto.

Limitações da Investigação

A observação e revisão dos textos com o **IPA** foram essenciais para validar o processo e garantir que o conteúdo estava alinhado com as **necessidades reais de pessoas com Afasia**. No entanto, reconheço que, por o livro nascer diretamente da minha experiência pessoal, existe inevitavelmente um certo grau de viés. A minha vivência não representa todas as pessoas com **Afasia**, e as estratégias que funcionam para mim podem não ser exatamente as mesmas para outros. Mesmo com os textos testados e ajustados, **é impossível garantir que todos os leitores se identifiquem com as mesmas emoções, dificuldades ou soluções apresentadas**. Cada pessoa vive a **Afasia** de forma diferente. Por isso, numa futura versão do projeto, seria importante aprofundar a investigação com um grupo mais diversificado de utilizadores, permitindo recolher perspetivas mais amplas.

Aprofundamento da investigação com os utilizadores

Da mesma maneira, como se fala na minha experiência, é uma limitação no sentido de que as vivências poderão e **vão ser diferentes para outras pessoas com Afasia**. E apesar de ser uma limitação, não acho que seja

propriamente uma consequência. Sinto que ler diferentes perspetivas de viver com **Afasia** enriquece o conhecimento de viver com a condição. Da mesma maneira que eu desenvolvo estratégias, é muito importante perceber as estratégias de outras pessoas e como viver melhor com os problemas.

5.3 Colaboração com o Instituto Português da Afasia

Ao longo do projeto, decidi incluir uma secção dedicada ao **Instituto Português da Afasia (IPA)**. Aqui explico **o que é o Instituto, porque quis contactá-los e de que forma me têm ajudado** ao longo do projeto.

A sugestão de contacto surgiu muito cedo, por parte do meu orientador, que considerou que o **IPA** poderia ser uma ajuda importante. Fiz então o primeiro contacto por email e, para minha surpresa, **responderam rapidamente e marcaram uma reunião**. Penso que terá sido em setembro de 2025.

Nessa reunião apresentei-me, expliquei o meu percurso e introduzi o meu projeto, começando pelo *abstract*, para contextualizar melhor o tema. As duas pessoas que me têm acompanhado desde então são as **Dr.ª Paula Valente**, diretora executiva do **IPA**, e a **Dr.ª Luna Barreto**. Ambas foram **extremamente simpáticas e disponíveis para ajudar**.

Instituto Português da Afasia

O **Instituto Português da Afasia** é uma **organização sem fins lucrativos** dedicada a **melhorar a qualidade de vida das pessoas com Afasia e das suas famílias**. Trabalham em várias áreas, como reabilitação, inclusão

social e formação de profissionais. Entre as suas principais ações destacam-se:

- **apoio direto a pessoas com Afasia**
- **grupos terapêuticos de treino de comunicação, competências linguísticas e cognitivas, entre outros**
- **formação para terapeutas da fala e outros profissionais de saúde**
- **sensibilização pública**
- **criação de materiais acessíveis**
- **projetos de participação social**

O meu objetivo nunca foi entrar no **IPA**, mas sim **estabelecer uma relação de apoio mútuo**, uma troca de interações que me iriam ajudar a desenvolver o meu artefacto.

Tive a oportunidade de participar no **7.º Encontro Nacional de Pessoas com Afasia**, em **Aveiro**, onde pude conversar com várias pessoas com a condição e **conhecer a Dr.ª Paula Valente e a Dr.ª Luna Barreto**.

Foi a **primeira vez** que estive num encontro deste género. Eu penso que nunca tinha falado com uma pessoa com Afasia de forma assumida; é possível que já tenha estado com várias pessoas com a condição, mas **nunca ninguém o tinha dito claramente**. Estar numa sala com **cinquenta pessoas com Afasia** foi um **choque de realidade**.

Vou explicar o porquê...

Eu tive **muita sorte com a minha recuperação. Foi bastante completa e permitiu-me ser independente**. Muitas pessoas não têm. A dificuldade em encontrar palavras é constante, repetida e varia de momento para momento. Ver isso ao vivo, com tantas pessoas diferentes, fez-me perceber ainda mais a dimensão da **Afasia**.

Ao mesmo tempo, **foi bonito**. As pessoas com **Afasia** gostam de falar, de cantar, de interagir. Há uma energia muito própria, uma mistura de esforço, humor e resiliência. Estar ali deu-me ainda mais motivação para continuar o meu projeto com força, com o objetivo **de ajudar não só a mim, mas também quem vive com esta condição**.

Metodologias de Investigação

Alguns meses mais tarde, na cadeira de **Metodologias de Investigação**, a **Dr.ª Luna Barreto** leu o meu texto final. Tivemos cerca de uma hora e meia de leitura, apontamentos e algumas dúvidas, mantendo sempre o meu texto como base.

A cadeira de Metodologias foi essencial: ajudou-me a **compreender melhor a condição**, mas sobretudo obrigou-me a **aprofundar a pesquisa** e a justificar cada escolha dentro do espaço de revisão de literatura.

Nos dias 19 e 20 de junho realizaram-se as **VI Jornadas IPA 2026**. Este evento reúne profissionais, investigadores, estudantes e organizações que trabalham diariamente para apoiar pessoas com **Afasia**.

Fui convidado pelo IPA a **submeter um trabalho** que contribua para a divulgação de projetos relacionados com a **Afasia**. O objetivo é apresentar **projetos, práticas inovadoras** e/ou **experiências relevantes** que possam **contribuir para as práticas na área da Afasia em Portugal**. Para isso, sigo a estrutura **IMRaD — Introdução, Métodos, Resultados e Discussão/Conclusão**. É necessário escrever um *abstract* **em português**, com um máximo de 300 palavras.

Depois da submissão, o **IPA** avalia todos os *abstracts* enviados e seleciona os trabalhos que passam à fase seguinte. Só após essa seleção são enviadas as instruções para preparar o póster final.

No meu caso, decido avançar desde cedo: procuro inspiração e começo a desenvolver o poster ao mesmo tempo que escrevo o resumo. Exploro várias possibilidades iniciais, mas acabo sempre por regressar ao mesmo ponto, **a minha experiência**. Ter **Afasia** e viver diariamente com ela dá-me uma perspetiva que orienta naturalmente o projeto. É aqui que surge a ideia central: **Isto não é sobre a Afasia. É sobre o que faço com ela**. Esta abordagem torna o póster mais honesto, centrado na aceitação e na superação.

A partir desse momento, retomo a personagem do livro *A Arte de Recomeçar* como extensão visual dessa vivência. Decido representá-la **meio escondida**, deixando apenas **metade da cara exposta**. O objetivo é mostrar o medo subtil, a vulnerabilidade, a exposição e a sensação de estar “por metade” — porque a **Afasia** altera a forma como me apresento ao mundo. A ilustração torna-se assim uma síntese visual da jornada de recuperação, simbolizando tanto a fragilidade como o esforço contínuo de **reconstrução**.

O texto do poster organiza-se em pares contrastivos — **“Não é sobre... / É sobre...”** — que deslocam o foco da condição para a ação:

- Não é sobre o diagnóstico... é sobre a compreensão.
- Não é sobre o silêncio... é sobre voltar a ter voz.
- Não é sobre o desabar... é sobre a reconstrução do indivíduo.
- Não é sobre a Afasia... é sobre o que fazes com ela.

O objetivo do póster é precisamente esse: mostrar que o essencial não é a **Afasia** em si, mas a **forma como a aceito**, a **integro** e a **transformo**. A **Afasia** faz parte de mim, mas não me define. O que faço com ela — e a forma como continuo a avançar — é o que realmente importa.



Figura 46 – Isto não é sobre Afasia

Por fim, e como último pedido ao Instituto Português da Afasia, **solicitei a revisão completa do relatório teórico** por parte de uma terapeuta do IPA. O pedido foi aceite e resultou em várias sugestões que tornaram o projeto mais rigoroso, mais enquadrado clinicamente e mais alinhado com a perspetiva do Instituto. Esta revisão final foi fundamental para garantir que todo o trabalho tivesse um enquadramento mais sólido, personalizado e coerente com a prática profissional.

5.4 Resultados do Feedback com Utilizadores

A 3ª fase do projeto consistiu numa ronda de feedback com pessoas reais com **Afasia**. O objetivo era simples: **em duas sessões diferentes, convidámos utilizadores com Afasia a ler o livro e a partilhar as suas impressões**. Esta etapa permitiu-me não só recolher opiniões diretas, mas também observar como diferentes perfis de **Afasia** interagiam com o conteúdo.

Ao longo das quatro fases do meu processo, sempre reconheci que **poderia receber comentários menos positivos**. Ainda assim, quis avançar com esta ronda por duas razões principais: por um lado, **permitia-me contactar e aprender com outras pessoas que vivem a mesma condição**; por outro, queria confirmar **se o livro era realmente acessível para leitores com diferentes níveis de dificuldade linguística**. Como refiro várias vezes neste relatório, este é um livro sobre a minha experiência pessoal, e é natural que outras pessoas **possam ter desafios distintos**. Mesmo assim, acreditava que muitos se iriam identificar com o conteúdo, e isso confirmou-se.

Para garantir acessibilidade, o **formulário de feedback foi construído de forma muito simples**, com frases curtas, imagens e ilustrações diretas, facilitando a compreensão e reduzindo a carga linguística. Esta abordagem foi essencial para que pessoas com **Afasia** conseguissem participar de forma autónoma e expressar a sua opinião.



Nome: _____

Avaliação:

1

2

3

4

5

Leitura

☐☐☐☐☐

Ilustrações

☐☐☐☐☐

Do que **gostou** mais?



O que foi mais **difícil**?



Leu com **dificuldade**?

☐

Sim

☐

Não



Ficou **confuso** com as **ilustrações**?

☐

Sim

☐

Não



Figura 49 – Ronda de feedback IPA

Resultados do Feedback com Utilizadores						
Nome	Leitura (1-5)	Ilustrações (1-5)	Do que gostou mais?	O que foi mais difícil?	Leu com dificuldade? (Sim/Não)	Ficou confuso? (Sim/Não)
Mónica Barroso	5	5	As cores, as imagens, as ilustrações	-	Não	Não
Fernando Silva	5	4	A forma que transforma a Afasia; Falar sobre Afasia é difícil e o Hugo fez muito bem	-	Não	Não
Catarina Maldonado	5	5	-	-	Não	Não
Ruino	4	5	Explicação	O começo da vida após a Afasia	Não	Não
Ana Pereira	5	5	Identifiquei-me muito com as ilustrações; As cores, as expressões faciais e a escrita fizeram-me sentir que estavam a falar sobre mim! Parabéns!	-	Não	Não
Elisa Reis	5	5	Gostei de tudo - dos desenhos e da história	Nada	Não	Não
Joaquim da Silva	5	5	Gostei muito de tudo; Ilustrações e mensagem	Nada	Não	Não
António Reis	5	5	Muito boa	-	Não	Não
Salete	5	5	Muito boa; Ilustrações; Escrita	-	Não	Não
M. Teixeira	5	5	Ilustrações, leitura, escrita	Nem toda a gente sabe o que é Afasia	Não	Não
Sr. Silva	5	5	-	-	Não	Não
José Queirós	5	5	Simples; Frases curtas; Linguagem simples	-	Não	Não
Paula Monteiro	5	5	Gosto de tudo	-	Não	Não
Ruben Soares	4	5	Gostei	Nada	Não	Não
Elsa Reis	5	5	Gostei de tudo desde a apresentação e os desenhos	Não tive dificuldade em nada	Não	Não
Firmino	4	5	Falar sobre Afasia	O que foi mais difícil compreender ou ler leitura é difícil	Não	Não
António Terra	3	5	Gostei	Leitura	Sim	Não

Figura 50 – Ronda de feedback IPA

A ronda de feedback **é constituída por 18 participantes**, divididos em dois grupos separados (nove pessoas por sessão). Todas as pessoas que realizam esta análise de feedback **são pessoas Afásicas**, com idades entre os 40 e os 70 anos. Optamos por analisar o livro em conjunto, apresentando-o primeiro em formato PDF para que todos o possam ver ao mesmo tempo e interagir conforme achassem necessário. Mais tarde, damos a oportunidade a cada participante de pegar no livro, tocar, folhear e explorar livremente, conforme as suas necessidades.

De forma geral, o feedback no **IPA** correu bem e revelou **dois aspetos importantes** que vale a pena destacar. Por um lado, **o retorno foi maioritariamente positivo**. Admito que tinha algum receio de receber comentários mais críticos, não por falta de confiança no livro, mas porque a **Afasia** manifesta-se de formas muito diferentes e, mesmo com símbolos simples e diretos, poderia haver pessoas que não conseguissem acompanhar o conteúdo. Felizmente, isso não aconteceu: todas as pessoas conseguiram envolver-se com o livro e reconheceram-se em várias partes da narrativa, ainda que com níveis diferentes de aceitação.

Por outro lado, notei que, no momento de escrever o feedback, especialmente nas perguntas sobre o que gostaram mais ou o que acharam mais difícil, **muitas respostas eram curtas, com apenas duas ou três palavras**. Isto é compreensível, tendo em conta as **dificuldades linguísticas associadas**. Ainda assim, quando escreviam, a maioria deixava comentários positivos e, nos pontos negativos, muitas vezes não tinham nada a apontar. Interpreto isto como um sinal de que o livro foi bem recebido e que as pessoas se sentiram representadas, identificando nos conteúdos desafios semelhantes aos que elas próprias vivem. Várias pessoas se mostraram interessadas em comprar um exemplar do livro para ter em casa.

Apesar de esta ronda não ter como objetivo validar ou alterar o livro, considero que foi um passo essencial no processo. O feedback final foi uma mais-valia importante, não só pela confirmação da acessibilidade do conteúdo, mas também pelo impacto emocional que o livro teve nas pessoas com **Afasia**.

6. Conclusão

Este projeto é, para mim, um dos desafios mais difíceis que alguma vez enfrentei.

A combinação entre um projeto prático, escrita de um relatório de mestrado e as minhas **dificuldades pós-AVC** criou, no início, um cenário que pensei ser complicado de conseguir ultrapassar. No entanto, foi precisamente essa dificuldade que **deu sentido ao processo**.

O objetivo central foi **experienciar e comunicar a vivência da Afasia** através de um livro ilustrado que cruzasse a minha experiência. Para isso, precisei primeiro de **compreender profundamente o que é a Afasia**, quais as suas causas, como afeta a comunicação e de que forma poderia criar um livro que **descomplicasse esta condição** ao mesmo tempo que oferecia **conteúdo de valor** para leitores com **Afasia e público geral**.

A investigação teórica foi essencial para orientar o projeto. Destaco a *Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)*, um modelo centrado na pessoa, na participação social e na comunicação funcional.

Com base nesta investigação, defini um quadro metodológico composto **por quatro eixos principais**:

- **Invisibilidade e Acessibilidade** — A **Afasia** torna-se invisível aos olhos dos outros, gerando frustração e incompreensão. O LPAA reforça a comunicação como prática social, motivando a criação de um livro acessível que devolve voz e reconhecimento à condição.

- **Estrutura e Desenvolvimento do Livro** — O livro divide-se em duas partes: uma narrativa autobiográfica sobre viver com **Afasia** Anômica e outra focada em estratégias práticas (textos simples, temas organizados, capítulos por cor) que facilitam a comunicação no quotidiano.
- **Validação com Utilizadores** — A autenticidade e acessibilidade do livro são testadas com pessoas com **Afasia** através de leituras assistidas, feedback direto e sessões de análise, com apoio do **Instituto Português da Afasia** (IPA).
- **Produção e Impacto** — O artefacto final traduz os princípios do LPAA numa narrativa visual clara, promovendo literacia emocional e comunicação acessível. A divulgação é feita através de canais digitais, apresentações e redes colaborativas, reforçando o impacto social do projeto.

As **referências visuais**, como *Não Leias Este Livro* e *Perhaps F* Off Might Be Too Kind**, influenciaram a abordagem expressiva. Estes livros mostraram-me que a **simplicidade**, o **humor** e a **clareza** podem ser ferramentas poderosas para comunicar temas complexos.

O desenvolvimento do livro consolidou todo este percurso. **Escrever os textos, ilustrar cada página e estruturar a narrativa** permitiu-me transformar a teoria em prática. A minha experiência pessoal tornou-se o **eixo central do projeto** e considero isso um diferencial importante face aos tradicionais livros e artigos sobre **Afasia**.

Em síntese, sinto que consegui construir uma **base teórica sólida** e, a partir dela, desenvolver um **artefacto gráfico coerente** e acessível. Este

projeto não é apenas um livro: **é uma forma de tornar visível aquilo que tantas vezes permanece invisível** e de mostrar que a **Afasia** pode ser comunicada com clareza.

É o fim? Sim e não...

Sim, é o fim do meu livro. É o fim de um processo longo. É o primeiro livro totalmente desenvolvido por mim, desde a investigação até às ilustrações, desde a escrita até ao design final. Já tinha criado livros e ilustrações para outros projetos, mas nunca tinha construído um **livro inteiro, de raiz e com minha experiência.**

Ao longo deste processo, percebi que **respirar a Afasia** me permitiu criar algo que não seria possível se estivesse a trabalhar sobre uma condição que não fosse minha. Viver esta realidade deu-me acesso a emoções e detalhes que só quem passa por isto consegue compreender. De certa forma, o livro tornou-se uma **extensão da minha própria reconstrução**, uma forma de transformar aquilo que me aconteceu em algo comunicável e visualmente honesto.

Por isso, sim, **este livro termina aqui.**

Mas, ao mesmo tempo, **não, não é o fim.**

Não é o fim porque este projeto nunca foi apenas sobre a **Afasia. Foi sobre o que faço com ela**, sobre como a transformo em narrativa, em desenho, em comunicação. Estive tão mergulhado neste tema que, agora que o livro termina, percebo que preciso de recuperar espaço mental, mas também reconheço que esta experiência continua comigo.

Não é o fim porque este livro é também **uma prova**. Uma prova de que consegui fazer aquilo que algumas pessoas disseram que eu não conseguiria. Sei que muita gente pensou que eu não iria conseguir voltar a estudar num grau de mestre. E, mesmo sem ter certezas se era capaz, **fui contra isso, e fiz**. Consegui. E hoje, este livro é a prova disso.

Não é o fim porque este projeto não fecha portas... **abre portas**. Abre caminhos para novas formas de comunicar a **Afasia**, para novas investigações, para novas narrativas visuais. Abre espaço para continuar a crescer enquanto designer, enquanto ilustrador e enquanto comunicador.

Por isso, **não é o fim**. É apenas o **fim deste capítulo** — e o início de muitos outros que ainda quero escrever, ilustrar e viver.

Disseminação e partilha

A última fase do projeto centra-se na **disseminação e partilha**, com o objetivo de tornar o livro acessível a diferentes públicos. Esta etapa envolve divulgação digital e presencial, apresentações e todas as oportunidades relevantes para dar visibilidade ao trabalho, reforçando a importância da **acessibilidade comunicacional**.

Atualmente, tenho aberta uma **pré-venda do livro**, permitindo que qualquer pessoa interessada garanta uma cópia antecipada, e já conto com várias encomendas. Paralelamente, estarei presente nas **Jornadas do IPA**, nos dias 19 e 20 de junho, onde realizo pré-vendas e apresento o projeto no espaço de apresentação, partilhando o processo e os resultados com a comunidade.

Em formato online, participo também numa **live no YouTube do IPA**, onde falo sobre o projeto juntamente com uma terapeuta e outra pessoa com **Afasia**, ampliando o alcance da discussão e reforçando a relevância da participação ativa.

A médio prazo, pretendo avançar para a publicação formal do livro. O contacto com o IPA é fluído e construtivo. No final da ronda de feedback, depois de todo o material estar organizado, conversei com a diretora do IPA e manifestei o meu interesse em contactar editoras. Acredito que o livro pode ser relevante para muitas pessoas, sobretudo pela escassez de materiais acessíveis dedicados à **Afasia**. Existe abertura para explorar essa possibilidade, especialmente a partir de setembro, que será o momento mais adequado para procurar caminhos de publicação. Nada está garantido, mas há disponibilidade para apoiar o processo e avaliar o que é possível fazer.

Não preciso que o livro seja publicado para me sentir validado com o projeto. No entanto, esta abertura reforça que todo o percurso fez sentido e que existem esforços reais para que o trabalho ganhe força e chegue mais longe.

Retomando o póster que desenvolvi para as Jornadas, percebo que, no fundo, este projeto **não é sobre a Afasia em si, mas sobre aquilo que escolho fazer com ela**.

O que fiz foi simples: **agir**.

7. Esboços



Figura 51 – Diferentes propostas do VI Jornadas IPA 2026

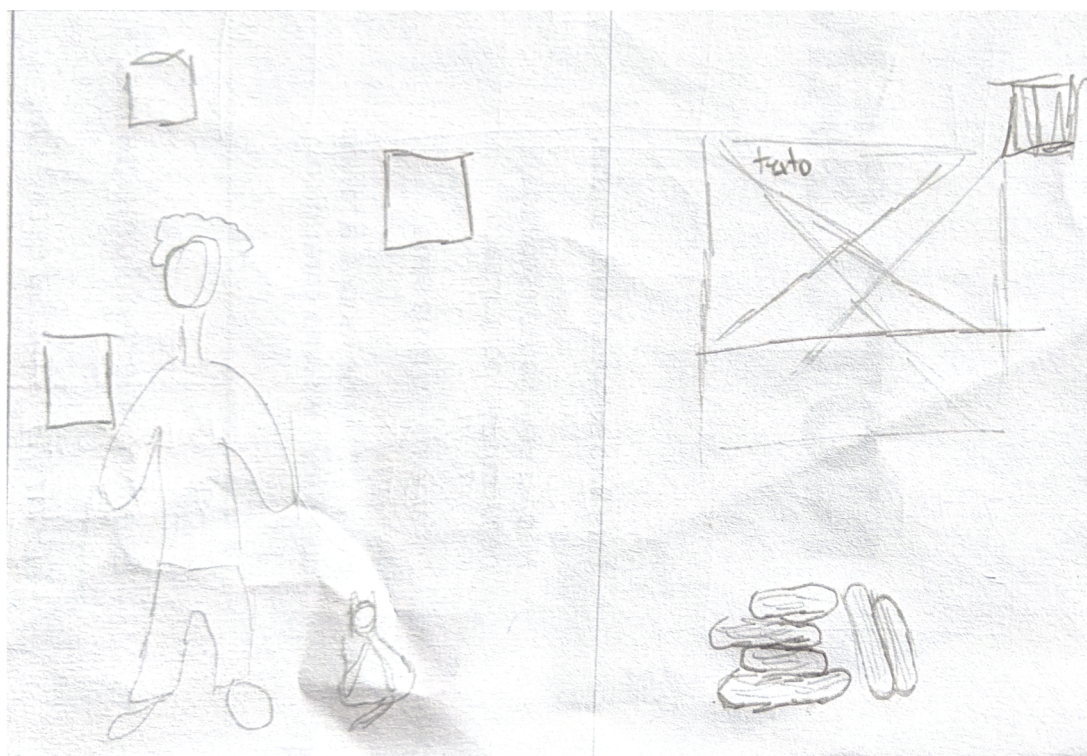


Figura 52 – Proposta de Spread 1

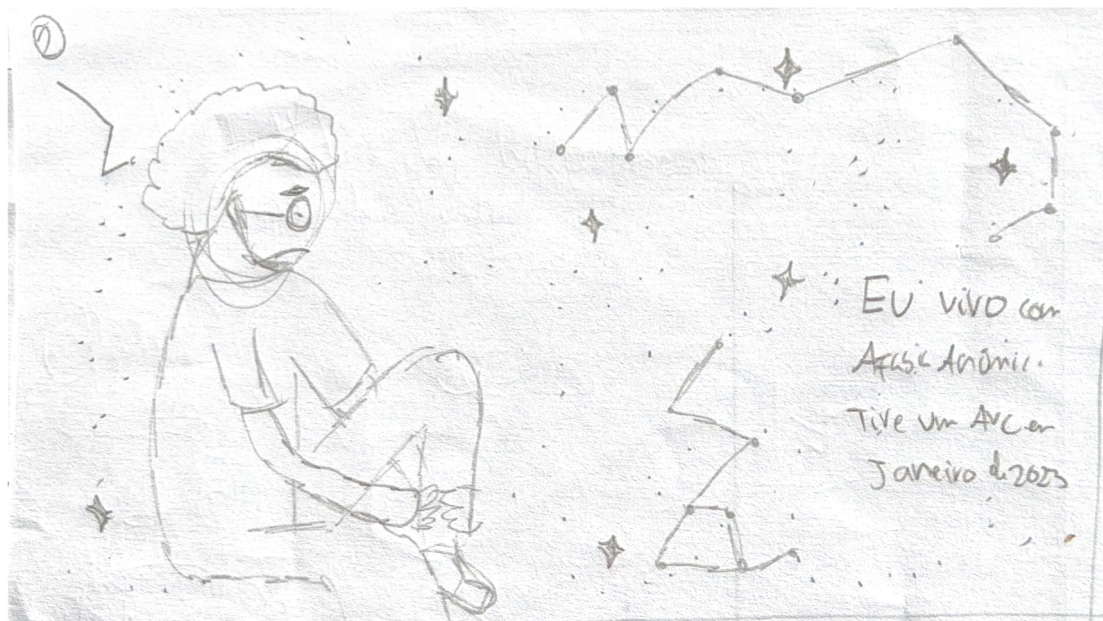


Figura 53 – Proposta de Spread 2

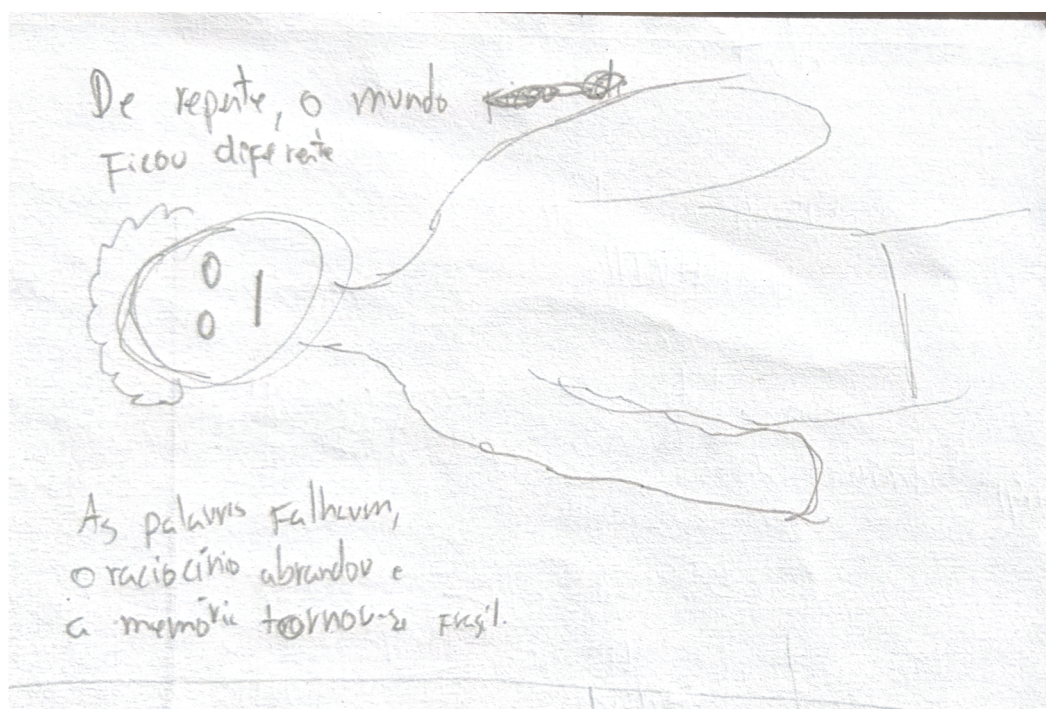


Figura 54 – Proposta de Spread 3

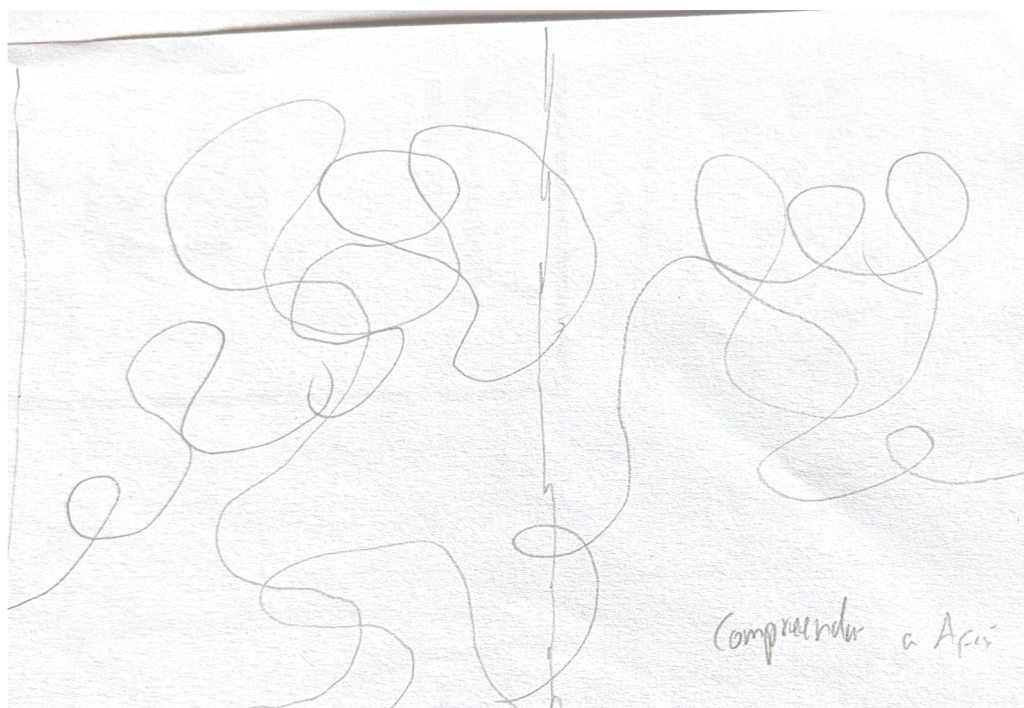


Figura 55 – Proposta de Capítulo 2

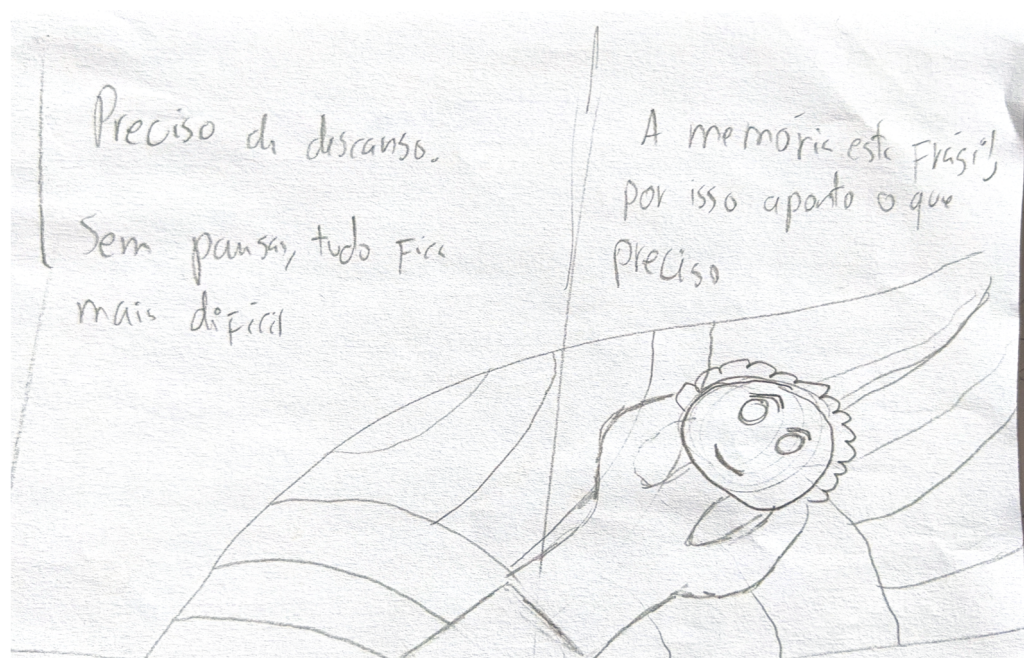


Figura 56 – Proposta de Capítulo 3

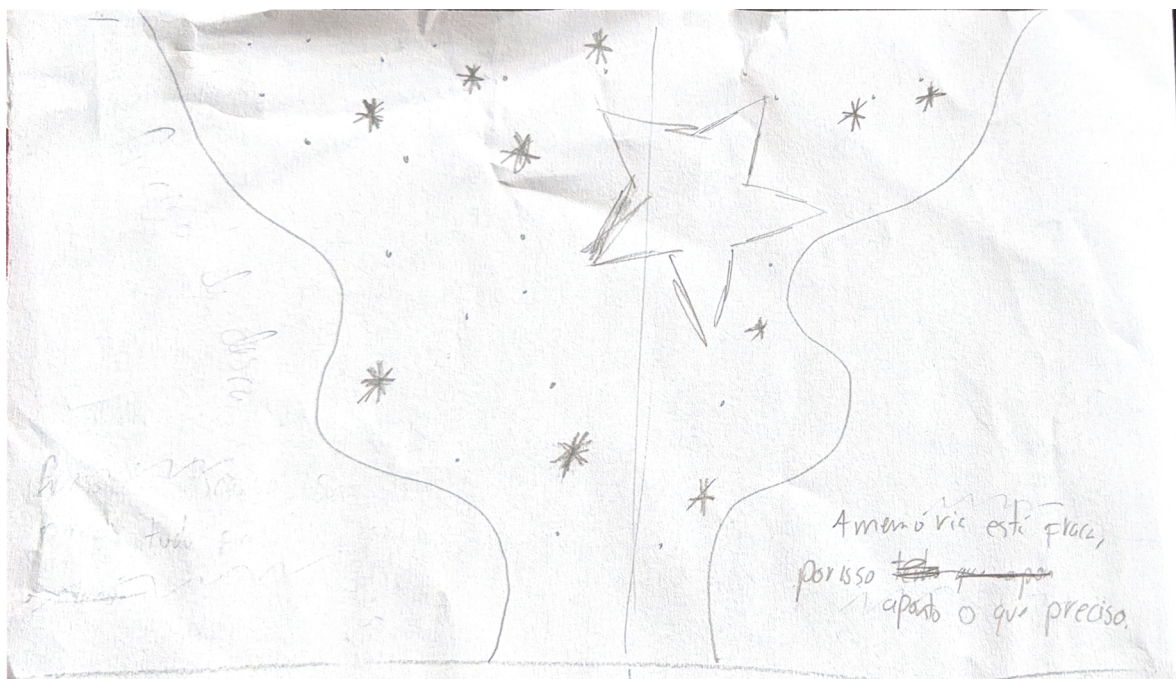


Figura 57 - Um spread que não avançou

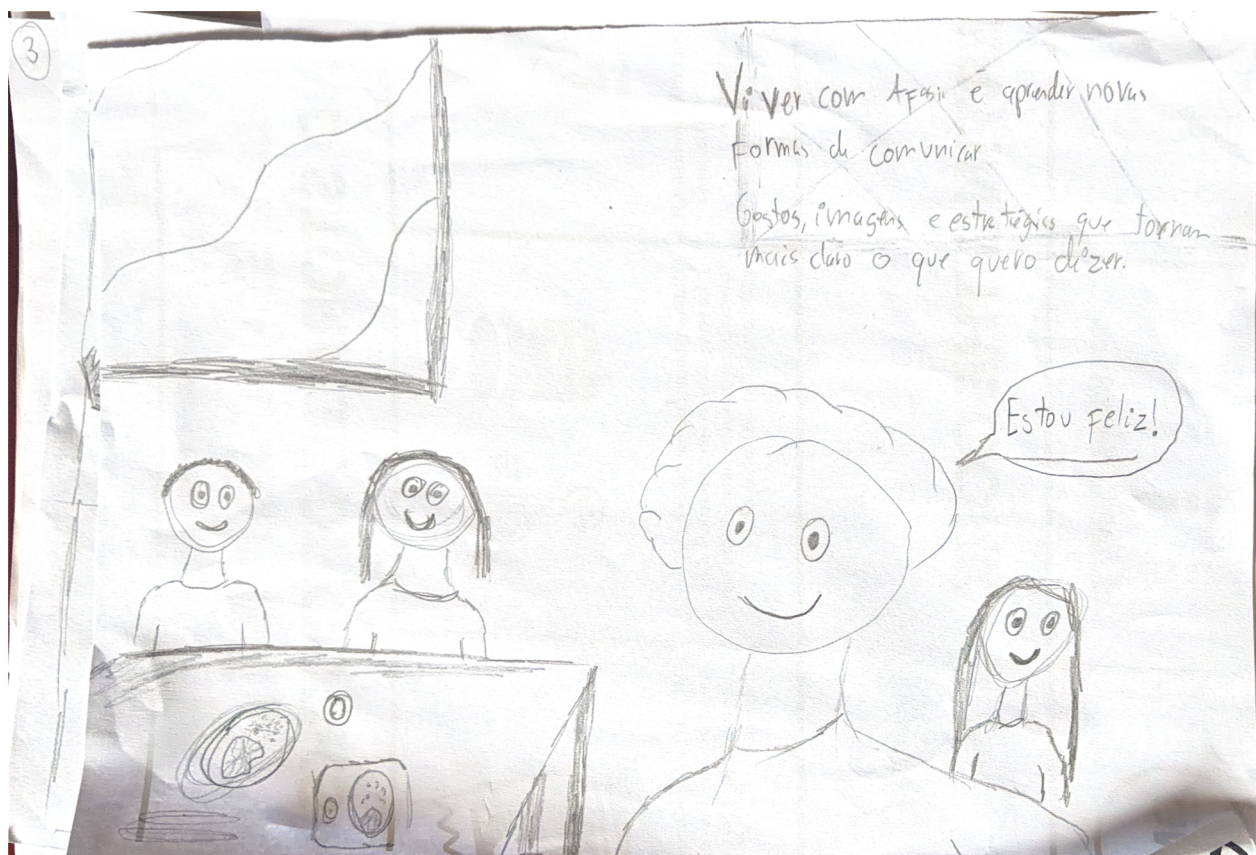


Figura 58 - Outro spread que não avançou

8. Bibliografia

Aguiar, L. (2024). **Portefólio de ilustração e design.**

<https://readymag.website/u3606437439/leonoraguiar/>

Aguiar, L. (2024). **Venham cá ter!**

<https://readymag.website/u3606437439/leonoraguiar/venhamcater/>

American Stroke Association. (n.d.). **Auditory overload.** American Heart Association. <https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/communication-and-aphasia/auditory-overload>

Aphasia Access. (n.d.). **Living with aphasia: Domains of the Life Participation Approach to Aphasia (LPAA)** [Figura].

<https://www.aphasiaaccess.org>

Aphasia Institute & Instituto Português da Afasia. (n.d.). **Fale com o seu terapeuta da fala: Ajude o seu terapeuta a ajudá-lo** [Recurso ilustrado]. Série “Talking To...”.

Araújo, A. L. F., Oliveira, A. J. D., Melo, D. C. S., Braga, T. C., Nicácio, A. M. F., & Machado, T. H. (2023). **Manual da afasia: Estimulação** [Manual de extensão]. Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais. <https://www.medicina.ufmg.br/fon/wp-content/uploads/sites/26/2023/06/Manual-estimulacao-para-impressao.pdf>

Associação Portuguesa de Afasia. (2021). **Afasia: Causas, tipos e consequências** [Folheto informativo]. IPAfasia. <https://ipafasia.pt/wp-content/uploads/2021/02/19.pdf>

Associação Portuguesa de Afasia. (n.d.). **Fale com o seu terapeuta da fala: Ajude o seu terapeuta a ajudá-lo** [Cartaz ilustrado]. Recursos Fotográficos para Pessoas que Sabem Mais do que Conseguem Dizer.

by.design.dsg. (n.d.). Instagram profile.

<https://www.instagram.com/by.design.dsg/>

Chapey, R., Duchan, J. F., Elman, R. J., Garcia, L. J., Kagan, A., Lyon, J. G., & Mackie, N. (2000). **Life participation approach to aphasia: A statement of values for the future**. *ASHA Leader*, 5(3), 4–6.

Cole, M. (n.d.). **Planilha de correspondência de palavra para imagem para crianças** [Imagem]. Vecteezy. <https://pt.vecteezy.com/artes-vetorial/1482076-planilha-de-correspondencia-de-palavra-para-imagem-para-criancas>

Ferro, J. M., & Crespo, M. (1988). **Aphasia in young adults**. *Stroke*, 19(8), 982–986).

Frascara, J. (2002). **Design and the social sciences: Making connections**. Taylor & Francis.

Friend, C. (2024). **Publicação no Instagram**. @carolinefriendart. <https://www.instagram.com/carolinefriendart/>

Holland, A. L., & Elman, R. J. (Eds.). (2020). **Neurogenic communication disorders and the life participation approach: The social imperative in supporting individuals and families**. Plural Publishing.

Hollowell, D. (2023). **David Hollowell – Artist Profile**. <https://www.harkawik.com/david-hollowell>

Instituto Português da Afasia. (2023). **Sobre o IPA**. <https://ipafasia.pt>

Kagan, A., Simmons-Mackie, N., Rowland, A., Huijbregts, M., Shumway, E., McEwen, S., & Sharp, S. (2001). **Counting what counts: A framework for capturing real-life outcomes of aphasia intervention**. *Aphasiology*, 15(10–11), 1059–1069. <https://doi.org/10.1080/02687040143000254>

Lamônica, D. A. C., Minervino-Pereira, A. C. M., & Ferreira, G. C. (2000). **Conversando sobre afasia: guia familiar**. EDUSC.

Lichtenberg, T. (2015). **Smoke Words: Living with Aphasia**. Recovery Press.

Lupton, E., & Phillips, J. C. (2011). **Graphic design: The new basics (2nd ed.)**. Princeton Architectural Press.

Ramos, M. (2014). **Conhecimento sobre afasia da população portuguesa adulta (Relatório de investigação de licenciatura)**. Universidade Atlântica.

Roos, D. (2016). **Don't read this book: Time management for creative people**. BIS Publishers.

SENNA, F. D., & Gomes, C. A. (2017). **Acesso lexical na afasia**. *Letrônica*, 10(2), 672–688.

Simmons-Mackie, N., Kagan, A., Victor, J. C., Carling-Rowland, A., Mackie, J., & Conklin, J. (2010). **The assessment for living with aphasia**. *Aphasiology*, 24(4), 465–478. <https://doi.org/10.1080/02687030903452632>