



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
INSTITUTO DE CULTURA E ARTE
CURSO DE COMUNICAÇÃO SOCIAL - PUBLICIDADE E PROPAGANDA

GUSTAVO RODRIGUES DE LIMA

NAVEGANDO EM MARES APRESSADOS

Uma história em quadrinhos sobre saúde mental e redes sociais.

FORTALEZA

2021

GUSTAVO RODRIGUES DE LIMA

NAVEGANDO EM MARES APRESSADOS

Relatório apresentado ao Curso de Comunicação Social - Publicidade e Propaganda da Universidade Federal do Ceará como requisito para a obtenção do grau de Graduado em Publicidade.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Jorge de Lucena Lucas.

FORTALEZA

2021

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação
Universidade Federal do Ceará
Biblioteca Universitária
Gerada automaticamente pelo módulo Catalog, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

- D32 de Lima, Gustavo Rodrigues.
NAVEGANDO EM MARES APRESSADOS : Uma história em quadrinhos sobre saúde mental e redes sociais. / Gustavo Rodrigues de Lima. – 2021.
29 f. : il. color.
- Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Federal do Ceará, Instituto de Cultura e Arte, Curso de Comunicação Social (Publicidade e Propaganda), Fortaleza, 2021.
Orientação: Prof. Dr. Ricardo Jorge de Lucena Lucas.
1. Quadrinhos. 2. Redes Sociais. 3. Saúde Mental. I. Título.

CDD 070.5

GUSTAVO RODRIGUES DE LIMA

NAVEGANDO EM MARES APRESSADOS

Este relatório foi submetido ao Curso de Publicidade e Propaganda da Universidade Federal do Ceará como requisito para a obtenção do título de Graduado.

A citação de qualquer trecho deste relatório é permitida desde que feita de acordo com as normas da ética científica. Relatório apresentado à Banca Examinadora:

Prof. Dr. Ricardo Jorge de Lucena Lucas (Orientador)
Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. José Riverson Araújo Cysne Rios (Membro)
Universidade Federal do Ceará

Prof. Dra. Vlândia Jamile dos Santos Jucá (Membro)
Universidade Federal do Ceará

Prof. Dr. Felipe de Castro Muanis (Membro)
Universidade Federal de Juiz de Fora

FORTALEZA
2021

RESUMO

O referente projeto busca dialogar sobre o uso imersivo de redes sociais e sobre impactos dela na forma de pensamento e na saúde mental dos indivíduos por meio da história em quadrinhos *Navegando em Mares Apressado*. Uma história sobre como as tecnologias — em especial, as redes sociais — são capazes de transformar nosso comportamento sem ao menos percebermos essa mudança. Com base em autores como Nicholas G. Carr e Byung-Chul Han o projeto vem com o objetivo de discutir sobre a relação entre arte e liberdade.

Palavras-chave:: Redes sociais; cibercultura; saúde mental; quadrinhos.

SUMÁRIO

1. Introdução	06
2. Problematização	07
3. Justificativa	07
4. Objetivos	08
5. Referencial Teórico	09
6. Metodologia	11
7. Descrição do produto	15
8. Conclusões	27
9. Referências	27

1 INTRODUÇÃO

Vivenciamos uma profunda transformação na forma como nós nos comunicamos. A internet ajudou a ultrapassar a barreira do espaço e nos transformou em uma rede 24 horas conectada em tempo real. Os benefícios são muitos, mas será que somos capazes de prever, e até mesmo identificar em nós, os impactos que a conexão imersiva das redes podem gerar?

A mídia digital é uma mídia de presença. A sua temporalidade é o presente imediato (HAN, 2018). Nossa presença é cobrada. A comunicação, de fato, é facilitada, mas ela pressupõe o agora. Notificações, curtidas, mensagens e muita informação. Hoje, estamos vulneráveis a estímulos que vão além do espaço físico que alcançamos, que vivemos, somos, mais que as antigas gerações, vulneráveis aos estímulos do mundo.

Nem mesmo McLuhan poderia ter previsto o banquete que a Internet tem colocado diante de nós: um prato seguido de outro, cada um mais suculento que o anterior, quase sem tempo para se recuperar o fôlego entre as mordidas (CARR, 2011). A sociedade contemporânea ampliou tanto as ofertas de produtos, serviços, entretenimento, tratamentos médicos, cuidados que colocou os indivíduos em uma experiência de excessos, o qual, ao invés de facilitar, muitas vezes dificulta as informações e as decisões.

O quão agitado é o mar que a gente navega? Expectativas irrealistas, mentes apressadas e estímulos rápidos. As redes sociais se transformaram em verdadeiras protagonistas do século XXI. Cada vez mais as pessoas dedicam parte do seu tempo a essas ferramentas, moldando seus comportamentos e suas relações sociais a partir destas.

A comunicação otimizada das redes sociais é um ambiente novo e tentador, e seus efeitos, ainda em processo de descoberta. Segundo a pesquisa¹ da FGV (Fundação Getúlio Vargas), 41% dos jovens dizem se sentir tristes, depressivos ou ansiosos em contato com as redes sociais. Ansiedade, depressão, SFI² (Síndrome da Fadiga de Informação) e FOMO (Fear of Missing out)³ são alguns exemplos de distúrbios que podem ser desencadeados ou fortalecidos pelo excesso de estímulos que existem nas redes.

Com intenção de trazer questionamentos sobre o assunto, surge, *Navegando em Mares Apressados*, resultado da minha pesquisa, uma história em quadrinhos. A narrativa traz uma reflexão sobre como as tecnologias — em especial, as redes sociais — são capazes de transformar nosso comportamento sem ao menos percebermos essa mudança.

¹ Os números são da edição de 2019 do Indicador de Confiança Digital (ICD), levantamento contínuo conduzido pela Fundação Getúlio Vargas (FGV) que avalia as perspectivas dos brasileiros em relação à tecnologia.

² Conceito criado por David Lewis

³ Expressão equivalente a “medo de estar por fora”. Conceito criado por Dan Herman.

2. PROBLEMATIZAÇÃO

A mão inquieta pega o celular, e quase de forma involuntária, abre o Instagram. Os dedos fazem um movimento repetitivo enquanto a face não expressa nada. Coraçõzinho⁴ no *post* de um desconhecido que está realizando a viagem dos sonhos. “Porque não eu?” Um pequeno estímulo de comparação negativa em um rápido segundo seguido de uma grande sequência de estímulos. Sabemos lidar com a grande quantidade de informações que recebemos em poucos minutos utilizando uma rede social? Somos capazes de filtrar as coisas que não fazem bem a nossa saúde mental?

Outros questionamentos válidos: Em que momento as redes sociais deixam de ser entretenimento e passam a ser um vício? Quando a informação deixa de ser comunicativa e passa a ser acumulativa? Está sempre atualizado a tudo em todos os momentos é necessário e saudável? Como entender os próprios limites para um uso saudável das mídias digitais?

3 JUSTIFICATIVA

Demorei um pouco mais que as crianças da minha época a entrar no mundo das redes. A minha geração cresceu com essa realidade. Depois de ceder aos encantos do Instagram, desconfieei que estava exagerando no consumo, e, de fato, estava. Quase três horas e meia, por média, de uso por dia, chegando a utilizar seis horas em um único domingo. Essa situação foi o gatilho que despertou o meu autocuidado e também o meu interesse pelo tema. Uma pesquisa⁵ do Fórum Econômico Mundial revelou que a Geração Z⁶, exatamente a que estou inserido, utiliza, em média, 2 horas e 55 minutos de redes sociais por dias.

Depois que percebi meus excessos e olhei um pouco para o meu psíquico comecei a perceber o custo de tanta exposição: inquietação constante, baixa auto estima e muita insônia. Foi necessário desconectar por um tempo e ficar mais atento ao uso. Não é sobre sair das redes, é sobre, simplesmente, utilizá-las de forma consciente e atenta, cuidando da saúde mental. É uma jornada constante, que possivelmente será necessária pelo resto da vida, já que caminhamos para um mundo cada vez mais conectado. Por isso resolvi estudar o assunto e criar um produto que seja útil para a comunidade, despertando o olhar e o cuidado interno em um mundo de tantos estímulos.

⁴ Ação de “curtir”

⁵ Pesquisa realizada em 2019.

⁶ A Geração Z é formada por pessoas nascidas, em média, entre a segunda metade dos anos 1990 até o início do ano 2010.

Sempre fui muito conectado ao visual, e talvez, seja exatamente por isso que naveguei tanto tempo entre *posts* do *Instagram*. A minha conexão com a imagem e com o desenho começou cedo, quando colecionava as revistas *Recreio*⁷, meu primeiro contato com os quadrinhos. Por se conectar com minha história sinto a necessidade de fazer um produto visual, sensível e que atravesse. Por acreditar que imagem e texto, juntos, podem gerar um produto imersivo, optei por utilizar as histórias em quadrinhos como linguagem para meu projeto, utilizando como referência maior a tese de doutorado em quadrinhos *Desaplanar*⁸ de Nick Sousanis.

A intenção principal é desenvolver uma história em quadrinhos que além de conversar com a comunidade acadêmica, ultrapasse as paredes da universidade e chegue até as pessoas que podem fazer bom uso desses questionamentos.

4 OBJETIVOS

4.1. Objetivos Gerais

1. Analisar e identificar as enfermidades psíquicas que afetam os jovens em um contexto de um mundo conectado com as redes sociais;
2. Criar uma revista em quadrinhos sensível que comunique e gere questionamentos sobre os processos comunicativos, dentro das redes, que afetam a nossa saúde mental.

4.2. Objetivos Específicos

1. Analisar as enfermidades psíquicas intensificadas pelas redes sociais e entender o processo comunicativo que as tornam possíveis;
2. Organizar as ideias estudadas e criar um roteiro que consiga, de forma didática e sensível, dialogar e trazer questionamentos;
3. Criar o storyboard baseado no roteiro;
4. Criar a arte final do quadrinho;
5. Revisar e ajustar texto e imagem;
6. Enviar para gráfica para produzir a versão física.

⁷ Revista infantil que foi publicada por dezoito anos.

⁸ A primeira dissertação da Universidade Columbia a ser apresentada em forma de quadrinhos.

5 REFERENCIAL TEÓRICO

5.1 Redes Sociais como ambiente propício a estímulos negativos

O uso de Redes Sociais é uma realidade crescente. Somos e estamos cada vez mais conectados. A instantaneidade da comunicação trouxe vários benefícios à interação do ser humano. Rompemos a barreira do espaço, da distância. Estamos sempre próximos. Ganhamos tempo, e ironicamente perdemos: “À medida que os usos da internet proliferaram, o tempo que dedicamos à comunicação cresceu proporcionalmente, apesar de conexões mais rápidas terem nos permitido fazer mais a cada minuto que estamos logados” (CARR, 2011, p.95).

Estamos logados, online, vulneráveis a estímulos que, muitas vezes, não controlamos. Ocupamos os espaços vazios do dia com uma “espiadinha” nas redes, descansamos dando algumas curtidas e lendo notícias do mundo inteiro, perdemos a noção de tempo e não entendemos como “alguns poucos” stories⁹ ocupam meia hora do nosso dia.

O tipo de conteúdo a que somos expostos pode ser muito impactante para a nossa saúde mental. Muitas publicações reforçam o narcisismo, padrões de vida e beleza, consumo e *status*. Somos vítimas da comparação constante, nos comparamos injustamente com o recorte de um todo. A mídia digital realiza uma inversão icônica, que faz com que as imagens pareçam mais vivas, mais bonitas e melhores do que a realidade deficiente percebida (HAN, 2018). Nossa saúde mental muitas vezes é rompida por aquilo que nem é real. A comparação ultrapassa o mundo das ideias e se torna enumerável, a fim de ser convertida na linguagem do desempenho e da eficiência .

5.2 Saúde mental no contexto das redes

Os problemas de saúde mental e comportamentais são caracterizados por mudanças na forma de pensar, agir ou sentir relacionadas a angústia e o desgaste do funcionamento psíquico global. As redes sociais não são a causa principal, mas elas podem intensificar o processo. É um problema biológico associado à sociedade e a fatores culturais. Existe uma cultura comportamental nas redes, e elas podem intensificar ou ser o estopim de uma enfermidade.

O SFI, por exemplo, é a Síndrome da Fadiga da Informação, enfermidade psíquica causada por excesso de informações que podem causar estupor das capacidades analíticas, déficit de atenção, inquietude generalizada e incapacidade de tomar decisões. Tornou-se muito difícil reduzir as coisas ao essencial devido à grande enxurrada de informações e

⁹ Uma ferramenta do Instagram que possibilita publicar fotos ou vídeos que ficam acessíveis por até 24 horas

possibilidades que temos. Existe uma negatividade na distinção da seleção, o pensamento é sempre exclusivo.

Outro distúrbio comum é FOMO, *Fear of missing out*, que pode ser entendido como o medo de estar perdendo. É a dificuldade de se desconectar por medo de perder uma notificação, mensagem por algo importante. Esse medo gera uma dependência, para muitos é impossível ficar um dia desconectado. O FOMO também é despertado quando o indivíduo se questiona sobre as possibilidades de algo que não aconteceu ou se sente excluído de uma situação, gerando assim a necessidade de estar “on”.

5.3 Quadrinho como forma de comunicação efetiva

A iconofobia, a desconfiança em relação ao visual e a logofolia, a sacralização da palavra, são hábitos (HUTCHEON, 2011) que influenciam a valorização da palavra na cultura ocidental. Porém o diálogo entre imagem e texto, quando juntos, podem ser muito efetivos na construção de um sentido:

Na ligação do *significado*, a palavra e imagem se acham em relação complementar, ambas fazem parte do sintagma superior da narração (...) Juntas são os motores da história, ambas constroem a narração, passo a passo, à medida que a leitura caminha de um quadrinho ao outro ao final da história (CAGNIN, 1975).

Imagem e texto podem ser indissociáveis e equivalentes na construção de uma ideia e os quadrinhos são efetivos no compartilhamento de conhecimentos. Novas possibilidades podem ser exploradas gerando um resultado único.

David Lewis chama a interação imagem-texto de “orientação dupla” - o “conferir de mais de uma direção ao mesmo tempo”. É igualmente apropriada nossos fins a descrição que Edward Tufte faz da interação entre palavras e imagens na qual elas agem como um só, como algo essencial para “fugir da planolândia¹⁰” que é o intercâmbio de informações para sondar profundezas maiores do discurso (SOUSANIS, 2015).

5.4 Desenho como ferramenta na construção do pensamento

O desenho é uma forte ferramenta para o conhecimento pessoal, é um “meio de orquestrar uma conversa dentro de si” (TVERSKY), conversa íntima na qual as ideias dançam e se materializam nas pontas dos dedos. O desenho é o produto e pode ter sido fruto de um grande debate interno sobre crenças, conceitos e dúvidas do indivíduo.

¹⁰ planolândia, conceito adotado por Nick Sousanis, é a terra de quem enxerga de forma plana incapaz de romper as fronteiras do pensamento.

Palavras como passamos a ver, não são o único veículo para comunicar o pensamento. Pois tal como termômetro, a modalidade só dá uma visão parcial. Os diversos caminhos possíveis dos quais construímos sentido são tão variados quanto ao sistemas que nos constituem, o sentido - tal como a consciência - surge da interação entre todos os elementos (SOUSANIS, 2015, pág. 65).

Desenhar é um modo de ver e, assim, um modo de conhecer. No qual tocamos de “forma mais direta nos processos perceptivos e corporativos que subjazem ao pensar” (SOUSANIS, 2015). Desenhar também é uma forma de pensar e sabemos que pensar é fundamental para o desenvolvimento crítico. Desenhar é organizar ideias. O desenho é, portanto, o “vínculo entre aquilo que será produzido e a imagem mental orientadora que, inicialmente, ainda não está totalmente formulada” (POEIRAS, 2009).

E não só o desenho vem como instrumento de construção do pensamento crítico, a arte em geral tem esse papel. A arte, segundo Albinati (2014) é “pioneira da generidade para si”, o seu papel estético é capaz de proporcionar à “consciência do indivíduo diante da sua situação particular”, ou seja, é capaz de produzir “revelação de novas possibilidades de se compreender no mundo” (ALBINATI, 2014. P.266).

6 METODOLOGIA

6.1 Processo Criativo

O primeiro passo, antes de pensar no quadrinho, foi aprofundar o meu conhecimento sobre o tema proposto. Quando surgia alguma ideia, eu separava no meu mural, para facilitar a visualização. Dediquei um bom tempo para esse processo de estudos e surgiram muitas ideias que precisaram ser filtradas.

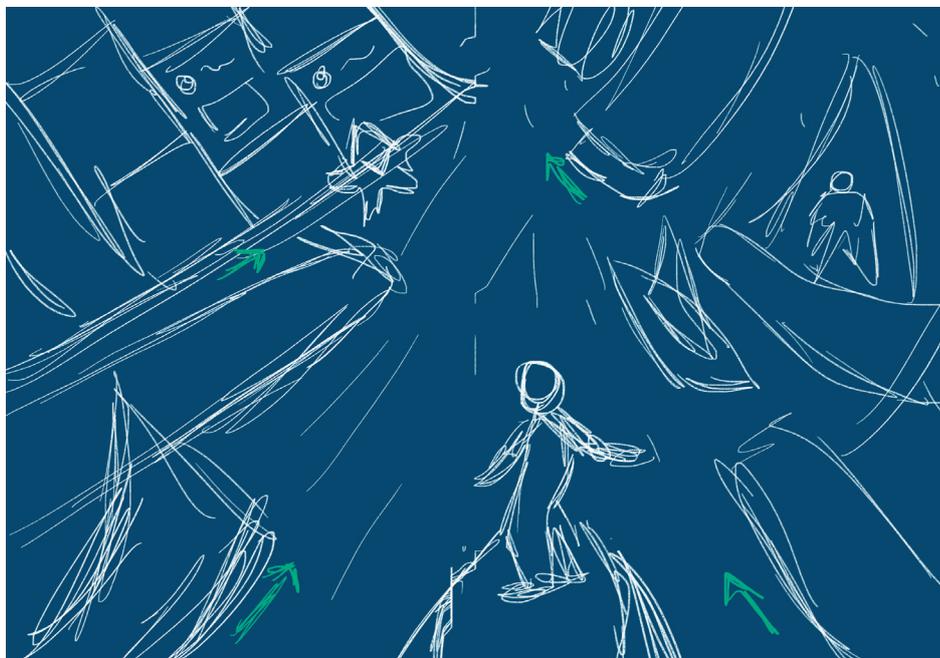
A elaboração do Roteiro foi a parte mais complicada do processo. A versão que deu origem a *Navegando em Mares Apressados*, é na verdade, o segundo roteiro que fiz. O primeiro tinha mais termos técnicos e o personagem não tinha uma narrativa, ele simplesmente ilustrava a parte verbal do trabalho. Não chegaria ao meu público.

Quando decidi ir para a segunda versão do roteiro, uma frase do meu orientador ficou ecoando na minha cabeça: “uma boa história conta no mínimo duas histórias ao mesmo tempo”. O meu personagem precisava ter uma narrativa que complementasse a parte teórica que eu queria apresentar. Foi desafiador criar um roteiro que fizesse sentido como narrativa, fosse sensível e ao mesmo tempo didático. Decidi incorporar, também, as minhas experiências pessoais, com a intenção de aproximar o leitor à história.

Com o roteiro pronto, passei para o *storyboard*. Algumas páginas eu já tinha rasurado enquanto fazia o roteiro, mas faltava organizar algumas. Nessa fase do processo, decidi que

teriam algumas páginas diferentes em termos de layouts. Fiz todos no *Adobe Photoshop* com o auxílio de uma mesa digital Wacom. No *Adobe InDesign* coloquei uma versão provisória das caixas de texto. Tinha em mão uma primeira versão do meu trabalho, não arte-finalizado.

Figura 01 - Storyboard

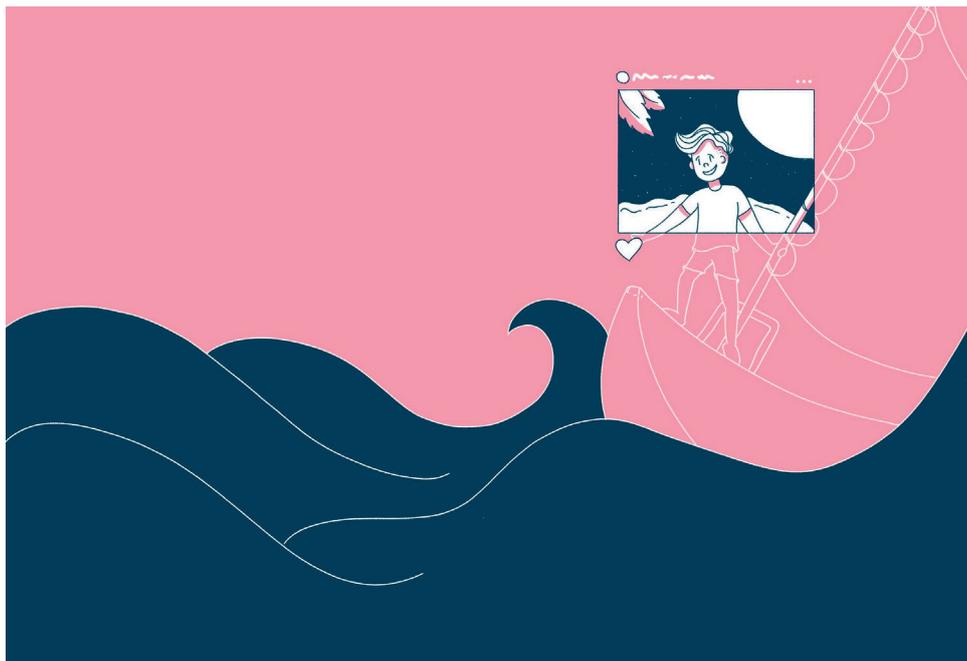


Feitos os storyboards, aproveitei para rever o trabalho geral. Ouvi as considerações do meu orientador e de alguns poucos amigos que ao qual mostrei essa etapa de trabalho, fiz alguns poucos ajustes e parti para a finalização da arte, todas também feitas no *Adobe Photoshop*.

Com as artes prontas, comecei a pensar no projeto gráfico e na estrutura do HQ. Sumário, prefácio, capas de capítulos, páginas de referências e algumas partes do processo que coloquei no final do livro. Convidei o professor Ricardo Jorge para escrever o meu prefácio. Fiz mais uma revisão geral do trabalho.

Feito todas as etapas do projeto, só faltava uma coisa: a capa. Passei alguns dias pensando no conceito e fazendo alguns rascunhos. Depois de testes cheguei em um resultado que conseguiu representar as ideias da minha história.

Figura 02 - Capa e contra capa



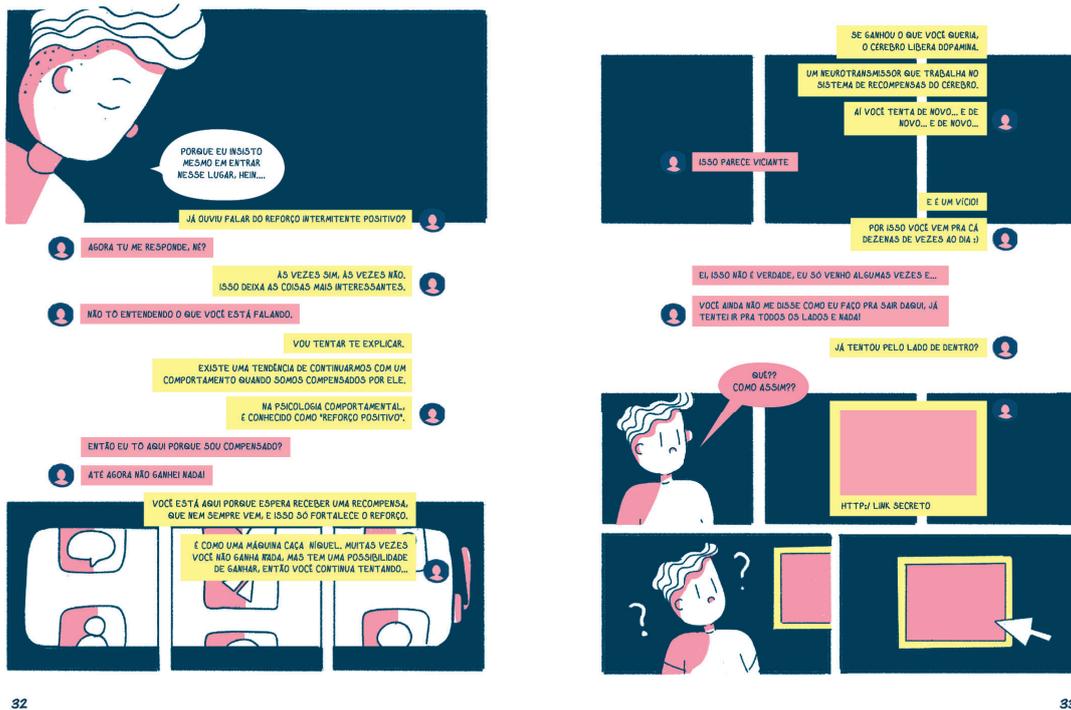
6.2 Escolhas Editoriais

Sempre senti falta de algo quando tentava me expressar só com palavras. Demorou, depois do ensino médio comecei a desenhar, fui percebendo facilidade de me expressar visualmente e chegar em resultados, que provavelmente, não conseguiria só com as palavras. Quando comecei a ousar misturar a linguagem visual e verbal percebi que os meus limites de criação foram vastamente expandidos. A possibilidade de ir além, como criador, me fez escolher a história em quadrinhos como linguagem.

Gosto muito de quadrinhos de folhas grandes, me sinto mais imerso quando leio, e me sinto com mais possibilidade quando crio. Por isso optei pelo tamanho 200mmx270mm, um pouco menor que uma A4, cada folha.

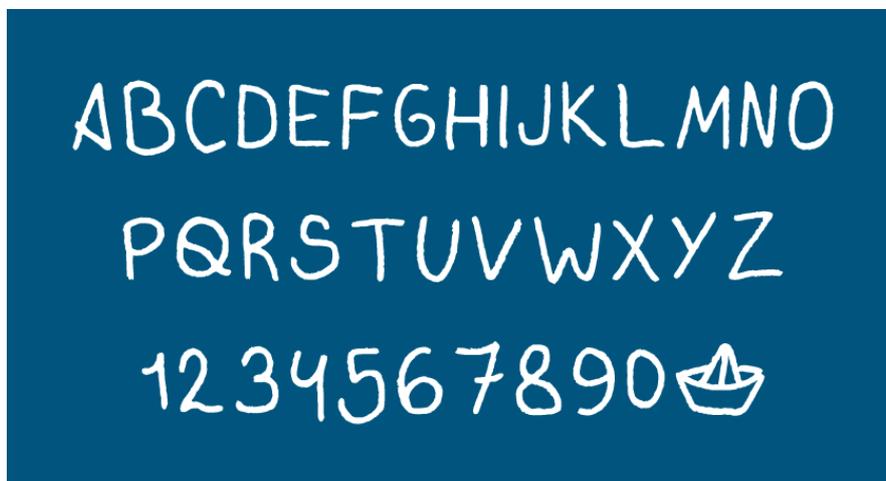
Inicialmente o projeto seria composto por apenas duas cores: azul marinho e vermelho coral, entretanto, durante o processo criativo do roteiro, o surgimento do cérebro como um novo personagem me inspirou a acrescentar a cor amarela na paleta. A cor amarelo serve como instrumento narrativo, para diferenciar o personagem do seu consciente.

Figura 03 - O uso do amarelo no quadrinho *Navegando em Mares Apressados*



No processo editorial, ao testar algumas fontes, percebi que faltava um toque orgânico. Parecia digital demais. Muitas quadrinistas desenhavam/escrevem a parte verbal durante o processo de arte final, para deixar o trabalho mais pessoal. Embora fosse uma ótima ideia, o trabalho e o tempo que seriam necessários não compensaria, e ainda dificultaria em caso de ajustes. Então tive a ideia de criar minha própria fonte baseada na minha letra de forma.

Figura 04 - Fonte *Paper Boat of Gugs*



7 DESCRIÇÃO DE PRODUTO

Navegando em Mares Apressados é um quadrinho, de 84 páginas, que traz questionamentos sobre a forma como utilizamos a tecnologia, em especial, a rede social, e de como ela pode afetar os nossos comportamentos e a nossa saúde mental. Ao observar as escolhas e as atitudes do personagem, a história em quadrinhos vai além de conscientizar a respeito dessas angústias e ansiedades que a tecnologia pode nos causar. *Navegando Mares Agitados* é sobre reconhecer o quão agitados são esses mares de informações que navegamos e, assim, entender os nossos limites. A versão digital tem 200mmx270mm, em cada página.

7.1 - Capa

Figura 05 - Capa de Navegando em Mares Apressados



A capa é um elemento fundamental de qualquer livro, é o portal que conecta o nosso mundo com a história que vamos ler. A capa da história em quadrinhos *Navegando em Mares Apressados* é o resultado de um denso trabalho para criação de ilustração que apresenta o universo proposto, tem um conceito e é esteticamente chamativo.

A capa retrata, conceitualmente, uma situação que faz parte das redes sociais: o recorte da realidade, a diferença entre o que postamos e o que vivemos. O personagem principal enfrenta um mar agitado, enquanto, dentro das margens do *post*, sorri em um ambiente aparentemente tranquilo. O *post*, colorido e com maior equilíbrio de cores, é a representação do cuidado estético que existe na edição dos *posts* para redes sociais, a tentativa de representar uma realidade mais bela que vivida. O fino traço em branco, que precisa de um pouco de esforço para ser visto, é uma representação da dificuldade de ver o que está além de uma foto bem tratada. A cor amarela não é usada na capa para não estragar o primeiro contato do leitor com a cor, que só deve acontecer no capítulo 2 da história.

7.2 - Sumário

Todas as páginas que antecedem e sucedem diegesis, a história em si, foram pensadas para serem mais simples possíveis, sem muita informação visual, para não confundir o leitor. A escolha quase minimalista do editorial dessas páginas, também, é uma forma de ritmo a leitura de quem vai do início ao fim de todo o quadrinho. O sumário, ao mesmo que é minimalista, traz elementos familiares a quem já está acostumado a utilizar a internet; é uma forma de ser receptivo ao público a qual a história é destinada.

Figura 06 - Sumário de *Navegando em Mares Apressados*



O sumário é apresentado em um fundo rosa claro. À esquerda, há uma coluna vertical de cartões brancos com cantos arredondados, cada um contendo um ícone, um título e o número da página. À direita, há dois cartões brancos com cantos arredondados, um para 'REFERÊNCIAS' e outro para 'EXTRAS', e um cartão azul escuro com cantos arredondados contendo créditos de produção.

PREFÁCIO PÁG. 07	
VOU DESCANSAR AQUI...10 MINUTINHOS PÁG. 11	
ME APRESSANDO EM PASSOS LENTOS PÁG. 23	
PENSANDO... PÁG. 35	REFERÊNCIAS PÁG. 74
PÁG. 47	EXTRAS PÁG. 78
ME ENCONTRANDO PÁG. 57	ROTEIRO, ARTE E DESIGN EDITORIAL: GUSTAVO RODRIGUES DE LIMA ORIENTAÇÃO: RICARDO JORGE DE LUCENA LUCAS REVISÃO DE TEXTO: ANA RITA MONTEIRO

7.3 - Prefácio

O prefácio, escrito pelo professor Dr. Ricardo Jorge, introduz perfeitamente o leitor que está prestes a desbravar as próximas páginas da história. Os barcos, que durante todo o livro, representam a navegação do mundo da Internet, aqui, representam a orientação e a companhia na jornada da criação de todo o trabalho.

Figura 07 - Primeira página dupla do prefácio de *Navegando em Mares Apressados*

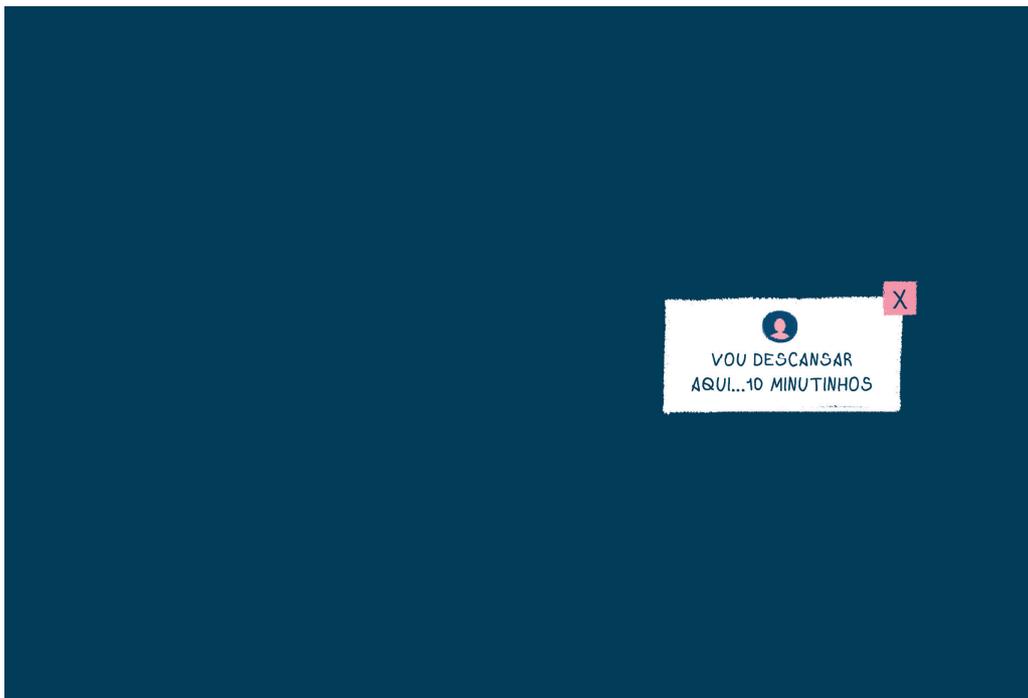


7.4 - Capítulos

7.4.1 - Vou descansar aqui... 10 minutinho

O nome do capítulo faz referência ao hábito, comum entre os jovens, de utilizar as redes sociais com um "descanso" entre atividades cotidianas. Os 10 minutinhos do "descanso" muitas vezes é alongado, a procrastinação muitas vezes tem seu estopim nesses momentos, a noção de tempo é perdida. A capa dos capítulos seguem a estética das páginas anteriores, sem muita informação visual. É uma forma de evidenciar as passagens de capítulos.

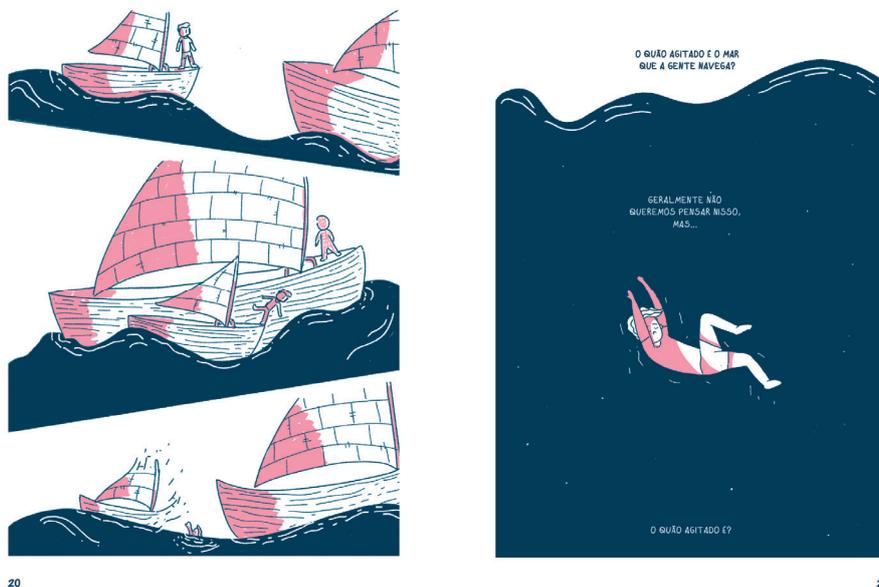
Figura 08 - Página de abertura do capítulo “Vou descansar aqui... 10 minutinho”



O primeiro capítulo é uma breve introdução visual ao conteúdo que será abordado em todo o projeto. Quase totalmente mudo, essa parte tem a intenção de conectar o leitor ao tema somente pelas imagens, que trazem por si, uma metáfora visual, que pode ter diferentes interpretações.

O personagem mergulha no ambiente virtual e se vê navegando no maravilhoso mundo da internet. O mar se agita. O personagem perde o controle do seu barco. Ele afunda. O capítulo se encerra com uma pergunta, desfazendo o silêncio de todo o capítulo, até então: O quão agitado é o mar que a gente navega?

Figura 09 - Quinta página dupla do capítulo "Vou descansar 10 minutinhos"

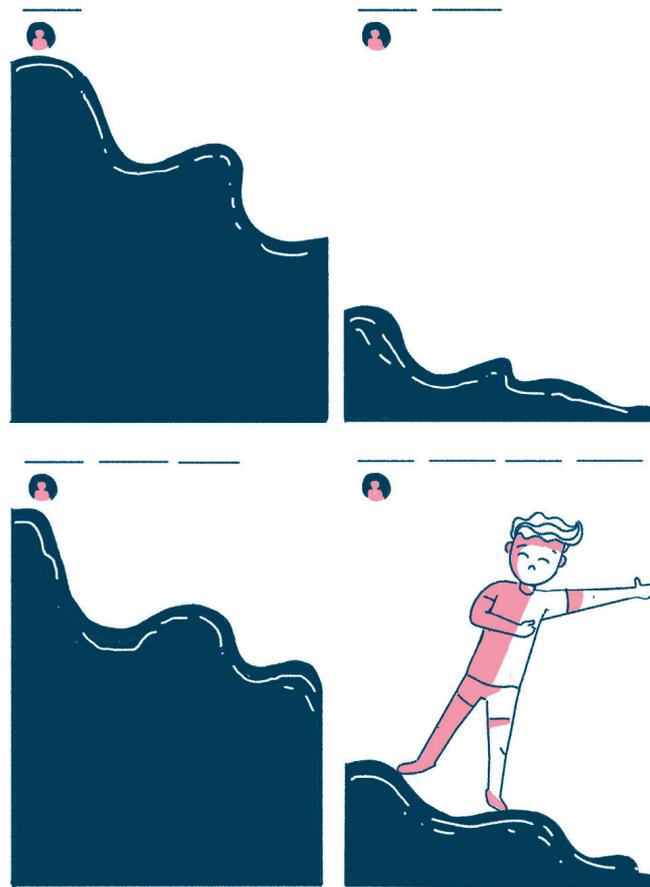


O primeiro capítulo foi construído para ser lido mais rápido que os outros, por isso, o capítulo quase não tem texto; é uma forma de acelerar a imersão do leitor na história. Começa rápida e vai ficando lenta aos poucos, até chegar no capítulo 4, o mais curto e o de mais demorada leitura.

7.4.2 - Me apressando em passos lentos

Esse capítulo é sobre as redes sociais, sobre a incrível capacidade de nos perdermos, em tempo e espaço, nesses ambientes virtuais que simulam uma comunicação otimizada. A primeira página desse capítulo é apresentada com elementos de uma das ferramentas que mais engajam e estimulam a interação em uma rede social: os *stories*. A sequencialidade dos *stories* é mesclada com a sequencialidade das histórias em quadrinhos.

Figura 10 - Primeira página do capítulo "Me apressando em passos lentos"



24

O nome do capítulo foi inspirado na música *Eu não sou boa influência pra você* da banda Seu Pereira e o coletivo 401. Esse é o capítulo que concentra o maior número de referências, por exemplo, o universo maravilhoso de Alice e as escadas impossíveis de Escher, representam, o encantamento e a confusão, a dificuldade de diferenciar a ficção da não ficção.

O coelho, que nas histórias de Lewis Carroll, é uma personagem sempre com pressa e atrasado, ganha mais característica: causador de distrações. Os olhos cobertos por curtidas representam a constante corrida por esses afetos virtuais. O coelho, que distrai, leva o personagem até a toca: um celular, o portal de entrada para as redes sociais.

Figura 11 - Segunda página do capítulo "Me apressando em passos lentos"



Entrando na rede social, o personagem se vê em um ambiente confuso e tentador. A forma indefinida da direção a seguir das escadas de Escher se assemelham com o caminho indefinido ao utilizar as redes sociais Para o lado, stories; para baixo, post antigos; para cima, atualiza a página e começa tudo de novo.

Figura 12 - Terceira página dupla do capítulo "Me apressando em passos lentos"



No fim do capítulo, um novo elemento visual é inserido, a cor amarela, introduzindo um novo personagem: o cérebro. Enquanto o personagem e o cérebro debatem sobre reforço intermitente, mais uma ferramenta comum nas redes sociais é explorada: o bate papo.

7.4.1 - Pensando...

A conversa deixa de ser nas Redes Sociais e passa a ser interna, entre o personagem e o seu próprio cérebro, cujo último, mescla o papel de personagem e cenário. O cérebro tem a capacidade de se remodelar e modificar os circuitos neurais a partir das experiências (CARR, 2011), representando metaforicamente, o cérebro do personagem se transformou em telas por conta da grande exposição a elas (FIGURA 13). Os quadros sem ambientes e personagens, apenas com a parte verbal, tem a intenção de simular uma conversa interna, um jogo de pensamentos. (FIGURA 14)

O capítulo é sobre pensar os nossos comportamentos nas redes e os impactos na forma como o nosso cérebro funciona. Didaticamente é explicada algumas sobre o cérebro e sobre a neuroplasticidade.

Figura 13 - Primeira página dupla do capítulo "Pensando..."

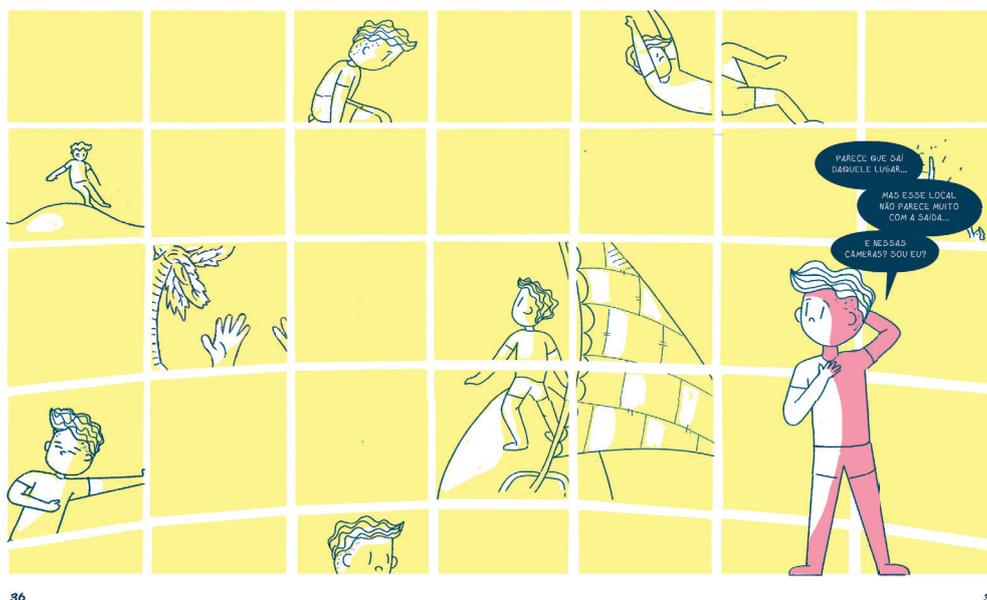
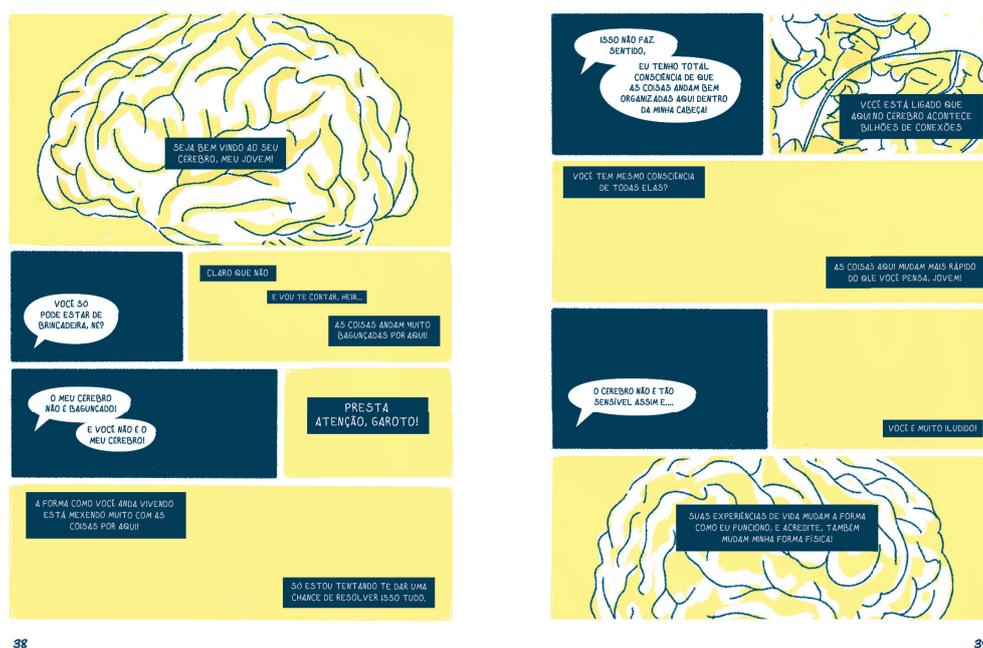


Figura 14 - Segunda página dupla do capítulo "Pensando..."



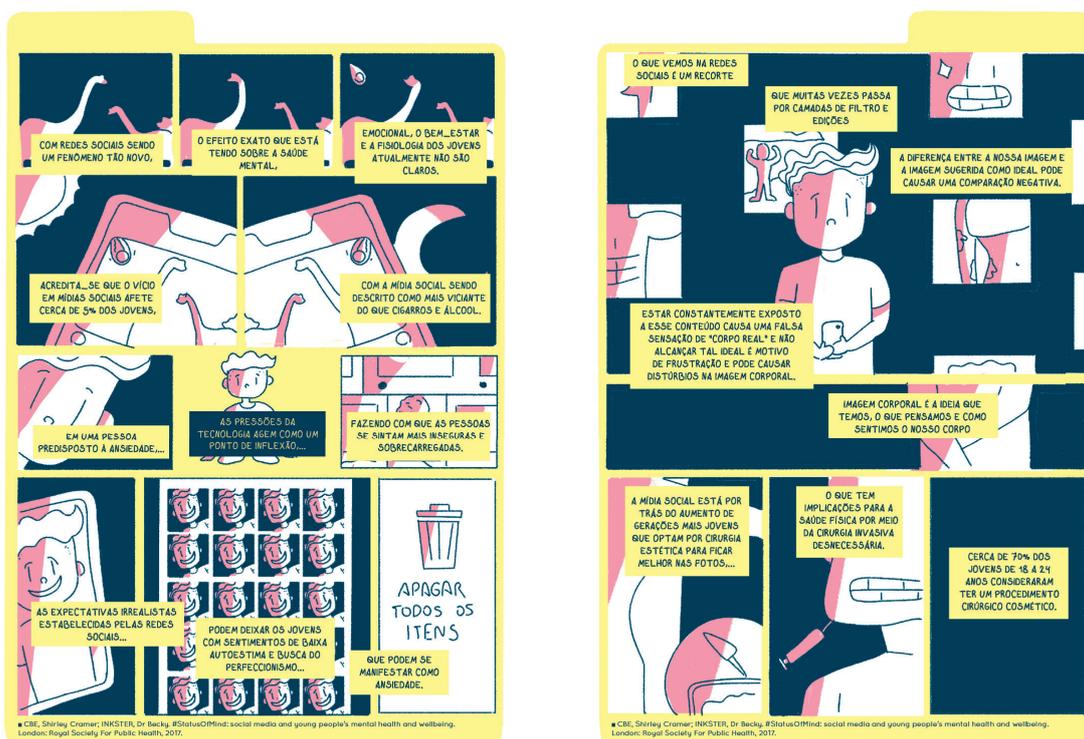
7.4.4 - Curta, comente e compartilhe

O nome do capítulo é inspirado nos comportamentos clássicos das redes sociais, e também, em chamadas para ação comuns em *post* que querem gerar engajamento do público. Um capítulo mais voltado para informação e divulgação de algumas pesquisas sobre o impacto das redes nas pessoas.

Como dito anteriormente, *Navegando em Mares Apressados* teve o seu ritmo bem planejado. Esse capítulo, embora curto na questão de páginas, é o de leitura mais lenta e demorada. O ritmo vem desacelerando desde o início da história até chegarmos aqui. As páginas também possuem mais elementos visuais que as anteriores, reforçando a leitura desacelerada. (FIGURA 15)

Questões importantes são abordadas de forma mais direta. Por ter uma pequena variação na abordagem, quando comparado a outros capítulos, um elemento visual é inserido para reforçar a diferença. As fontes das informações foram referenciadas no rodapé das páginas.

Figura 15 -Segunda página dupla do capítulo "Curta, comente e compartilhe”



7.4.5 - Me encontrando

Depois de atravessar todos os outros capítulos, o personagem principal corre atrás de repensar os seus comportamentos, mas, é mais uma vez distraído. O personagem agora é dois. Esse capítulo é sobre os opostos de um mesmo ser, o consciente e o inconsciente, o voluntário e o involuntário, mais uma conversa interna. Capítulo de interpretação mais livre e subjetiva.

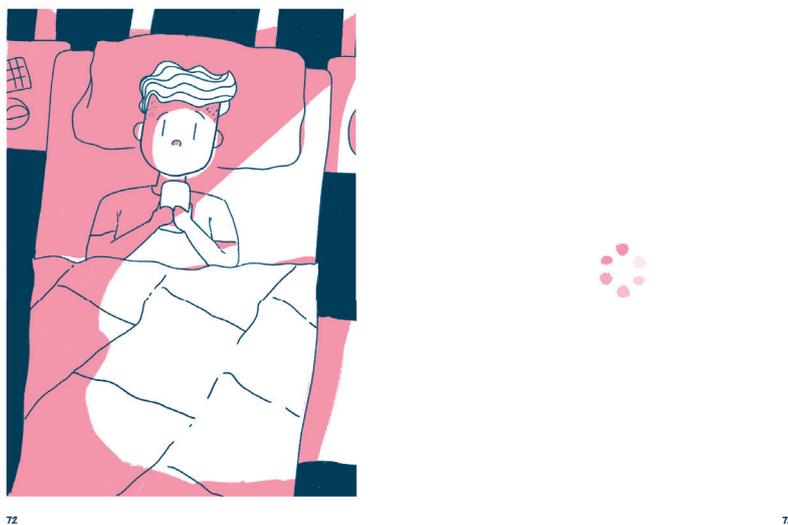
Essa parte foi construída para fechar algumas questões antes abordadas. Mais uma vez, o personagem de sombra rosa, é distraído pelo coelho do início da história, mas dessa vez, seu outro lado, o personagem de sombra amarela, o impede. Ele acabou de vencer a distração (FIGURA 16). Os personagens retornam à praia e conversam.

O capítulo conclui a jornada de percepção e descobrimento do personagem. O despertar é a consciência da navegação. Uma geração de pessoas cresceu com a tecnologia e com as redes sociais, e muitas vezes, é difícil tomar conhecimento do uso, dos excessos, pois muitas questões são normalizadas. O personagem acorda e volta para o controle de sua jangada, guiado dessa vez por um sol amarelo, que representa todo o aprendizado adquirido (FIGURA 18). A história finaliza com o mesmo quadro que a iniciou. (FIGURA 19)

FIGURA 18 -Segunda página dupla do capítulo "Curta, comente e compartilhe"



FIGURA 19 -Segunda página dupla do capítulo "Curta, comente e compartilhe"



7.4.5 - Referências e Extras

Todas as referências que foram utilizadas na construção do quadrinho foram inseridas após o fim da história. Seguidos por algumas páginas de rascunhos de variadas etapas do processo.

8. CONCLUSÕES

Criar uma história em quadrinhos é um trabalho desafiador, e na mesma proporção, prazeroso. Falar sobre um tema que sempre me inquietou e poder transformá-lo em um universo único; passar as ideias da minha mente, que dificilmente conseguiria transformar em palavras, para um ambiente visível a todos;

As histórias em quadrinhos também são uma forma de ensinar, essa linguagem possui um enorme potencial no compartilhamento de conhecimento. Assim como esse mesmo conhecimento eu adquiri em uma história em quadrinhos, no *Desaplanar*, acredito que os leitores de *Navegando em Mares Apressados* também aprenderão alguma coisa.

As informações sempre existiram, mas hoje, mais do que nunca, elas chegaram até a gente. Distrações, também, sempre existiram, mas nunca foi tão personalizada como é hoje.

As Redes Sociais, de fato, são ferramentas que auxiliam muito em uma necessidade básica do ser humano: a comunicação. Mas seu mau uso tem um impacto direto no nosso comportamento e na nossa saúde mental. Ferramentas não são só ferramentas. É necessário debater e refletir sobre esse tema, para uma navegação segura, para todos.

REFERÊNCIAS

ABJAUDE, Samir A. R.; PEREIRA, Lucas B.; ZANETTI, Maria O. B.; PEREIRA, Leonardo R. L. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** p. 1-3, 2020.

BACH, Benjamin; RICHE, Nathalie Henry; CARPENDALE, Sheelagh; PFISTER, Hanspeter. **The emerging genre of data comics.** IEEE Computer Society. p. 6-12, 2017.

CARR, Nicholas. **A geração superficial** – o que a Internet está fazendo com nossos cérebros. Trad. M.G.F. Friaça. Rio de Janeiro: Agir, 2011.

CARROLL, Lewis. **Alice: Aventuras de Alice no País das Maravilhas e Através do Espelho e o que a Alice encontrou por lá** (ed. bolso de luxo). Rio de Janeiro: Zatar, 2010.

CARVALHO, Denize; ESTRÁZULAS, Jimi; FERREIRA, João. O mundo digital e sua lógica não-linear. **Interin**, Curitiba, v. 7, n. 1, pp. 1-16, 2009.

CBE, Shirley Cramer; INKSTER, Dr Becky. **#StatusOfMind**: social media and young people's mental health and wellbeing. London: Royal Society For Public Health, 2017.

COELHO, Pietro Giuliboni Nemr. **FOTOS, FACHADAS E PERSONAS**: a construção identitária por meio do uso do aplicativo instagram. 2016. 93 f. Dissertação - Curso de Comunicação e Práticas de Consumo, Espm, São Paulo, 2016.

CUNHA, Mônica Ximenes Carneiro da. Impactos do uso das redes sociais virtuais na saúde mental dos adolescentes: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Educação, Psicologia e Interfaces**, Alagoas, v. 3, n. 3, p. 204-217, 2019.

DANTON, Gian. **O roteiro nas Histórias em Quadrinhos** - 2ed. / Gian Danton, pseud. Ivan Carlo Andrade de Oliveira. Paraíba: Marca de Fantasia, 2016.

FERRARI, Elenice A. de Moraes; TOYODA, Margarete Satie S.; FALEIROS, Luciane; CERUTTI, Suzete Maria. **Plasticidade Neural**: Relações com o Comportamento e Abordagens Experimentais. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 17, n. 2, pp. 187-194, mai-ago 2001.

GHIRARDI, José Garcez. Importante, Desimportante: Alice no País das Maravilhas como antecipação crítica das premissas do positivismo de Kelsen. **Revista Direito & Práxis**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p. 232-260, 2016.

HAN, Byung-chul. **No Enxame**: perspectivas do digital. Trad. Lucas Machado. Petrópolis: Vozes, 2018.

HUTCHEON, Linda. **Uma teoria da adaptação**. Trad. André Cechinel. Florianópolis: UFSC, 2013.

JENKINS, Henry. **Cultura da Convergência**. Trad. Susana Alexandria. São Paulo: Aleph, 2008.

KAUFMAN, Dora. **Processo de tomada de decisão no ciberespaço**: o papel das redes sociais no jogo das escolhas individuais. 2010. 139 f. Mestrado em Comunicação, PUC-SP, São Paulo, 2010.

LIRA, Ariana Galhardi; GANEN, Aline de Piano; LODI, Aline Sinhorini; ALVARENGA, Marle dos Santos. Uso de redes sociais, influência da mídia e insatisfação com a imagem corporal de adolescentes brasileiras. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v.66, n.3, Rio de Janeiro, jul./set. 2017

McCLOUD, Scott. **Desvendando os quadrinhos**. Trad. H. de Carvalho. São Paulo: Makron Books, 1995.

MENEGHEL, Andrea; SILVA, André Luiz B.; AYER, Gabriela. Alice num País sem Maravilhas. **Intercom**. Caxias do Sul, RS, p. 1-12, set. 2010.

MICELI, André L. **Indicador de Confiança Digital**. Rio de Janeiro: Sas, 3 v. (Institute For Technology Entrepreneurship Culture), 2019.1.

O DILEMA das Redes. Direção de Jeff Orlowski. Estados Unidos: Netflix, 2020. (89 min.), color.

O IMPACTO das redes sociais no cérebro. Rio de Janeiro: Supera Comunicação, 2016.

OLIVEIRA, Gilberto Gonçalves de. **Neurociências e os Processos Educativos**: um saber necessário na formação de professores. 147 f. 2011. Dissertação - Programa de Mestrado em Educação. Universidade de Uberaba, Minas Gerais, 2011.

OLIVEIRA, Juracy. Facebook: a apresentação de si entre o público e o privado. **Mediação**, Belo Horizonte, v. 19, n. 25, p. 103-116, jul. 2017.

POLIVANOV, Beatriz Brandão; CARRERA, Fernanda Ariane Silva. Rupturas performáticas em sites de redes sociais: um olhar sobre fissuras no processo de apresentação de si a partir de e para além de Goffman. **Intexto**, Porto Alegre, n. 44, p. 74-98, jan. 2019.

PRZYBYLSKI, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. **Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out**. *Computers in Human Behavior*, v. 29, p. 1814-1848, 2013.

QUANTO tempo o tempo tem. Direção de Adriana Dutra, Walter Carvalho. Produção de Claudia Dutra, Alessandra Alli. Brasil: Netflix, 2015. (75 min.), color.

QUEIROGA, Cíntia Silva; BARONE, Leda Maria Codeço e COSTA, Beethoven Hortencio Rodrigues da. Uma breve reflexão sobre a formação das massas nas redes sociais e a busca por um novo ideal do eu. **Jornal de Psicanálise**, v.49, n.91, pp. 111-126, 2016.

REIS., A., PETERSSON, K.M., & FAÍSCA, L. Neuroplasticidade: Os efeitos de aprendizagens específicas no cérebro humano. In C. Nunes, & S. Jesus (Eds.). *Temas atuais em Psicologia* (pp. 11- 26). **Faro**: Universidade do Algarve, 2009.

ROSA, Hana; FARINELLA, Matteo. **Neurocomic**: a caverna das memórias - uma história em quadrinhos sobre a máquina mais poderosa do corpo humano: o cérebro. Trad. Érico Assis. Rio de Janeiro: Darkside, 2018.

SCHÜTZ, Fabiane Friedrich. **Presença nas tecnologias ubíquas e suas relações com medo de ficar de fora, autoeficácia, apoio social e bem-estar**. 2018. 54 f. Tese (Doutorado) - Curso de Programa de Pós Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2018.

SILVA, José Roberto da. **A neuropsicologia e psicopatologia moderna**: Teoria e intervenções. Editora Produções Resiliência Livros, 2020.

SOCIAL, We Are. Digital 2021 Brazil (January 2021). New York: We Are Social, 2021. 102 slides, color. Disponível em:
<https://www.slideshare.net/DataReportal/digital-2021-brazil-january-2021-v01>.

SOUSANIS, Nick. **Desaplanar**. Trad. Érico Assis. São Paulo: Veneta, 2015.