

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ
Curso de Bacharelado em Design Gráfico

LAURA LACERDA

TDAH PLANNER:
A Contribuição do Design Gráfico na Entrega de
Requisitos de Usabilidade para Usuários com TDAH

CURITIBA-PR

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao curso de Design
Gráfico da Universidade Federal do
Paraná como requisito parcial para
obtenção do Título de Bacharelado
em Design Gráfico.

Prof. Marcel Pauluk – Orientador
Universidade Federal do Paraná

Ivy Higino - Relatora
Universidade Federal do Paraná

Ana Valéria - Parcerista
Universidade Federal do Paraná

Aos familiares, amigos e professores.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a todos os desafios que encontrei durante a formação, mesmo aqueles que me levaram a trancar o curso. Foi nesse percurso que conheci amizades verdadeiras e valiosas, que tornaram a caminhada muito mais leve. Também agradeço aos meus familiares que incentivaram e deram suporte aos meus estudos e permanência na universidade, bem como a todos os professores que fizeram a diferença nessa minha trajetória.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso investigou a eficácia do *Design* Gráfico e do *Design* Empático no desenvolvimento de um planejador diário físico destinado a adultos com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). A pesquisa partiu da constatação de que as ferramentas de organização tradicionais frequentemente se mostram inadequadas ou causam sobrecarga cognitiva ao público-alvo, comprometendo suas funções executivas (planejamento, foco e organização) e impactando a vida pessoal e profissional. O objetivo central foi identificar as funcionalidades essenciais e os critérios de design que promovem a acessibilidade e o engajamento no apoio à rotina de adultos com TDAH. A metodologia adotada baseou-se no *Design* Empático, com uma abordagem qualitativa que incluiu a aplicação de questionários, entrevistas e a análise de produtos similares. Os resultados evidenciaram a necessidade de soluções que transcendam a mera listagem de tarefas, incorporando suporte emocional, flexibilidade e aversão a métodos rígidos. Os dados coletados fundamentaram a definição de requisitos cruciais, como a simplicidade visual, o uso de cores suaves, a personalização, o reforço positivo e a baixa carga de estímulos. O protótipo desenvolvido é um planejador físico e modular (caderno inteligente em formato A6) que integra elementos-chave: uma seção para *Braindump* (liberação de pensamentos) para reduzir a ansiedade mental, um sistema de priorização clara (numeração e destaques), e o uso de estratégias de gamificação, como adesivos de conclusão e atividades lúdicas, para fortalecer o senso de conquista e constância. A acessibilidade visual foi garantida com uma paleta cromática suave (azul, amarelo, verde) e diagramação simples. Conclui-se que a aplicação intencional do *Design* Centrado no Usuário é fundamental para a criação de um recurso que não apenas organize, mas também seja afetivo e motivacional, contribuindo significativamente para a autonomia, a produtividade e o bem-estar mental do adulto com TDAH.

Palavras-Chave: Acessibilidade Cognitiva; *Design* Centrado no Usuário; TDAH; Planejadores diários.

ABSTRACT

This Final Project investigated the effectiveness of Graphic Design and Empathy-Driven Design in developing a physical daily planner aimed at adults with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The research was based on the finding that traditional organization tools often prove inadequate or cause cognitive overload for the target audience, compromising their executive functions (planning, focus, and organization) and impacting their personal and professional lives. The central objective was to identify the essential features and design criteria that promote accessibility and engagement in supporting the routine of adults with ADHD. The methodology adopted was based on Empathy-Driven Design, with a qualitative approach that included the application of questionnaires, interviews, and the analysis of similar products. The results highlighted the need for solutions that transcend mere task listing, incorporating emotional support, flexibility, and an aversion to rigid methods. The collected data substantiated the definition of crucial requirements, such as visual simplicity, the use of soft colors, personalization, positive reinforcement, and low stimulus load. The developed prototype is a physical, modular planner (A6 smart notebook format) that integrates key elements: a section for Braindump (thought release) to reduce mental anxiety, a clear prioritization system (numbering and highlights), and the use of gamification strategies, such as completion stickers and playful activities, to mitigate the Zeigarnik effect and strengthen the sense of accomplishment and consistency. Visual accessibility was ensured with a soft color palette (blue, yellow, green) and simple layout design. It is concluded that the intentional application of User-Centered Design is fundamental for creating a resource that not only organizes but is also affective and motivational, significantly contributing to the autonomy, productivity, and mental well-being of the adult with ADHD.

Keywords: ADHD; Cognitive Accessibility; Daily Planners; User-Centered Design.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Diagrama geral.	11
Fonte: Elaborada pela autora (2025)	
Figura 2 – Metodologia de pesquisa.....	19
Fonte: McDonagh (2003); Lupton (2022); Design como narrativa (2003)	
Figura 3 – Metodologia adaptada aplicada	20
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 4 – Gráfico com respostas do questionário (parte 1).....	26
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 5 – Gráfico com respostas do questionário (parte 2).....	27
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 6 – Gráfico com respostas do questionário (parte 3)	27
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 7 – Gráfico com respostas do questionário (parte 4).....	28
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 8 – Gráfico com respostas do questionário (parte 5)	
Fonte: Google Forms (2025).	29
Figura 9 – Análise de similares diretas (parte 1)	30
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 10 – Análise de similares diretamente (parte 2).....	31
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 11 – Análise de similares indiretos.....	32
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	

LISTA DE FIGURAS

Figura 12 – Painel semântico.....	37
Fonte: Elaborado pela autora (2025).	
Figura 13 – Moodboard.....	38
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 14 – Paleta de cores.....	39
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 15 – Protótipos iniciais A6	42
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	
Figura 16 – Resultados dos testes com usuários (parte 1).....	51
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 17 – Resultados dos testes com usuários (parte 2).....	51
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 18 – Resultados dos testes com usuários (parte 3).....	52
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 19 – Resultados dos testes com usuários (parte 4)	52
Fonte: Google Forms (2025).	
Figura 20 – Protótipo final.....	55
Fonte: Elaborada pela autora (2025).	

SUMÁRIO

• INTRODUÇÃO	10
• FUNDAÇÃO TEÓRICA	14
• METODOLOGIA DE PESQUISA	19
• ANÁLISES E PROCESSOS	17
• DESENVOLVIMENTO DO RASCUNHO	23
• PROPOSTA DE DESIGN	27
• TESTAGEM COM USUÁRIO E FEEDBACKS	30
• RETRABALHO	33
• CONCLUSÃO	34
• REFERÊNCIAS	35

1. INTRODUÇÃO

A vida cotidiana apresenta desafios relacionados à organização e ao gerenciamento de tarefas, intensificados em contextos de sobrecarga informacional e múltiplas demandas. Indivíduos com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) enfrentam essas dificuldades de forma acentuada, comprometendo sua autonomia e qualidade de vida (BIEDERMAN et al., 2006; CHEFFER et al., 2023). O TDAH é uma condição neurológica que afeta funções executivas, como memória de trabalho, controle de impulsos, planejamento e foco.

Planejadores diários, financeiros ou digitais surgem como um recurso estratégico para reduzir a desorganização, aumentar o foco e diminuir a ansiedade associada à execução de tarefas (LAMBERG, 2008; BARKLEY, 2015; SASSAKI, 2007). Longe de serem ferramentas complexas, os planejadores oferecem simplicidade, acessibilidade e personalização, integrando-se de forma gradual na rotina do usuário.

O Design Gráfico contribui para a criação desses planejadores, aplicando princípios de Design Centrado no Usuário (INTERACTION DESIGN FOUNDATION, 2021) e *Design* Emocional (NORMAN, 2008), visando clareza, conforto e motivação. Elementos como tipografia, cores e layout influenciam diretamente na adesão e uso contínuo. O público-alvo deste estudo são adultos de 20 a 55 anos, faixa na qual os sintomas do TDAH persistem e impactam a organização e o desempenho em atividades diárias, englobando demandas profissionais e pessoais relevantes (GUERRA; ALVES; JULIO, 2024; KESSLER et al., 2006; POLANCZYK et al., 2007; SIMON et al., 2009).

A presente pesquisa busca responder à seguinte questão-problema:

Quais funcionalidades devem ser prioritariamente incluídas em um planejador diário para que ele seja eficiente no apoio à rotina de adultos com TDAH, e como o *Design* Gráfico pode auxiliar nesse processo?

Objetivo geral:

Identificar e descrever funcionalidades essenciais para um planejador diário eficaz no apoio à rotina de adultos com TDAH, considerando os fundamentos do *Design* Gráfico.

Objetivos específicos:

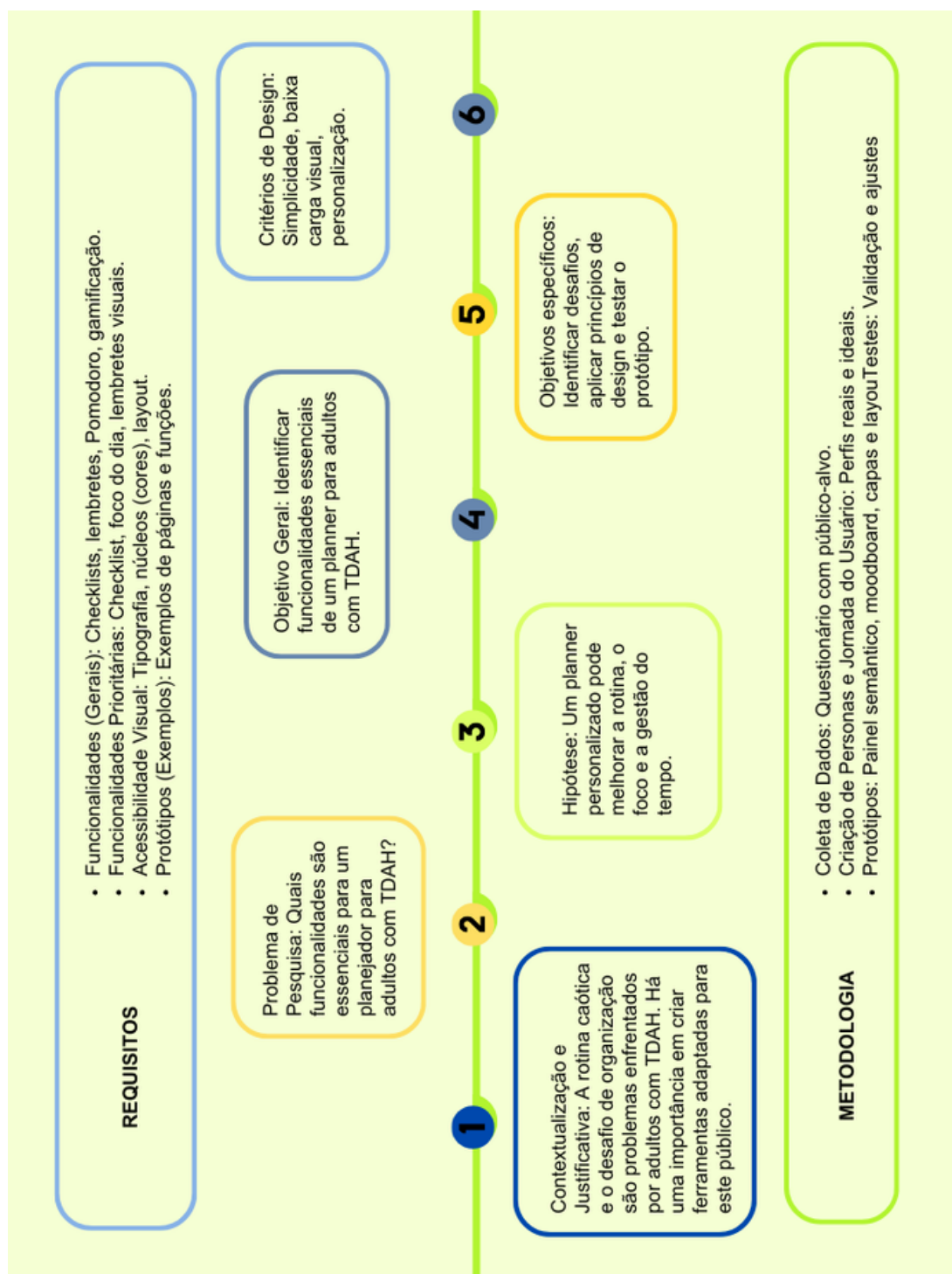
- a) Identificar necessidades e desafios diários do público-alvo;
- b) Aplicar princípios de *Design* centrado no usuário na criação de um produto acessível e funcional;
- c) Desenvolver e validar um protótipo físico do planejador por meio de testes com usuários do público-alvo, ajustando-o com base nos feedbacks coletados.

A metodologia utilizada baseia-se no *Design* Empático (MCDONAGH, 2003; LUPTON, 2022), com técnicas qualitativas como entrevistas, questionários, criação de personas e jornadas do usuário, visando o desenvolvimento de um produto funcional, acessível e emocionalmente acolhedor. A relevância do estudo é social, acadêmica e profissional. Socialmente, promove inclusão, autonomia e qualidade de vida (GENDRON, 2024). Academicamente, amplia o debate sobre acessibilidade informacional e *design* emocional. Profissionalmente, oferece referência para *designers*, educadores e terapeutas criarem soluções humanas e eficazes.

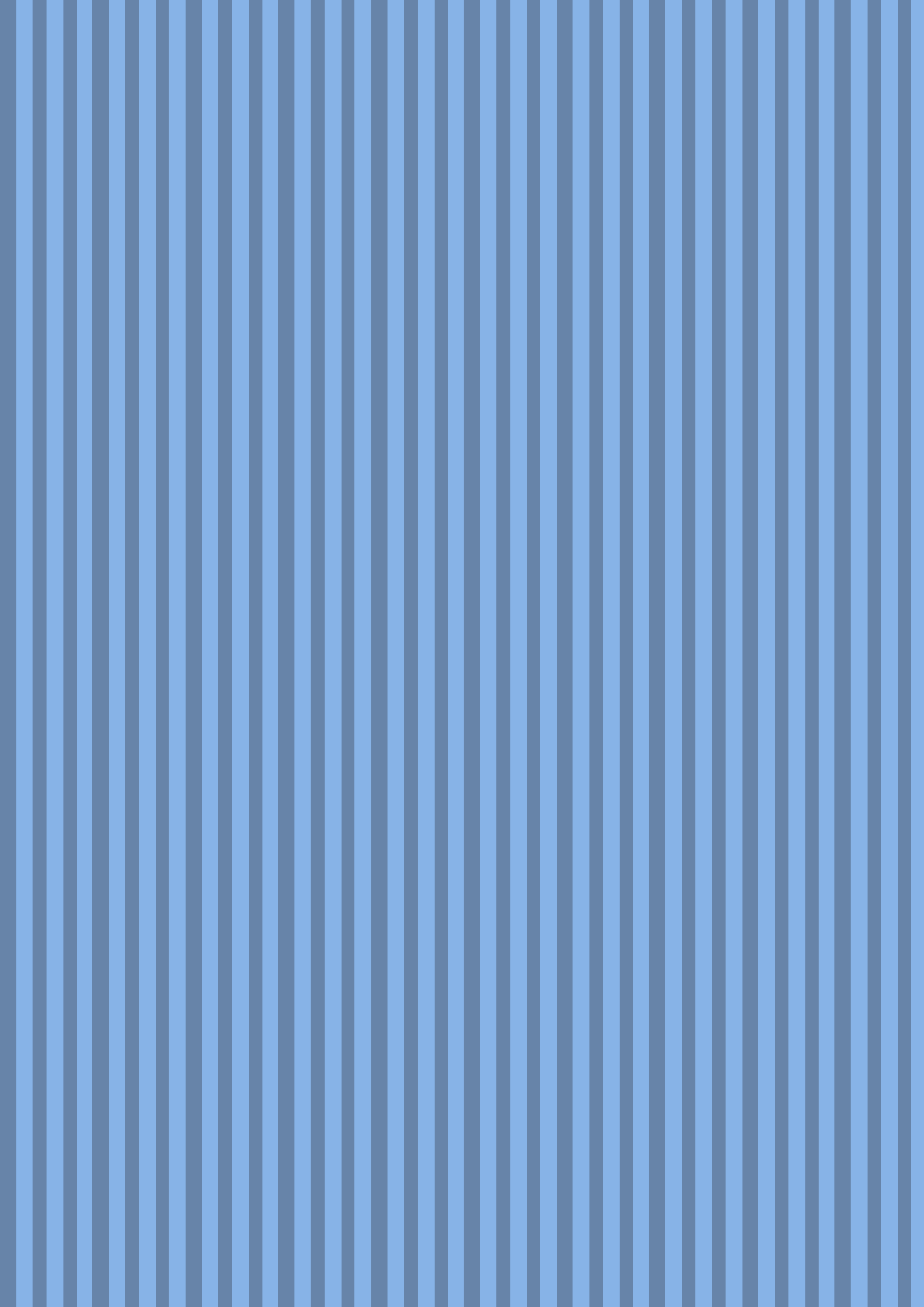
2. DIAGRAMA GERAL

Para facilitar a compreensão da estrutura e do fluxo do trabalho, apresenta-se a seguir o diagrama geral, que sintetiza as etapas e relações entre os elementos pesquisados. Esse diagrama fornece uma visão clara de como os processos estão interligados, permitindo identificar as fases do estudo e o caminho seguido para atingir os objetivos propostos. Para facilitar a visualização, o link para o diagrama encontra-se no anexo desse documento.

Imagem 1. Diagrama geral.



Fonte: Elaborada pela autora, 2025



3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Este capítulo apresenta a revisão de literatura que fundamenta o presente trabalho. Inicialmente, aborda-se o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), detalhando suas características e os impactos na vida adulta. Em seguida, discute-se a relevância de ferramentas de apoio, com foco em planejadores diários, e exploram-se as funcionalidades e estratégias de design que potencializam sua eficácia para este público. Por fim, são apresentados os princípios de Design Centrado no Usuário que norteiam o desenvolvimento de soluções empáticas e funcionais.

3.1 O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) e seus impactos na vida adulta

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é definido como uma condição neurobiológica cujas manifestações centrais incluem sintomas de desatenção, impulsividade e hiperatividade. Tais características impactam diretamente as funções executivas, afetando a capacidade de planejamento, organização e regulação emocional do indivíduo (CHEFFER et al., 2023).

Embora frequentemente associado à infância, o TDAH persiste na vida adulta, gerando desafios significativos. Em adultos, especialmente na faixa etária de 20 a 55 anos, essas dificuldades se manifestam na gestão da rotina, no cumprimento de prazos e na organização de tarefas, com implicações diretas na vida pessoal, acadêmica e profissional (GUERRA; ALVES; JULIO, 2024).

Adicionalmente, é comum a coexistência do TDAH com comorbidades como transtornos de ansiedade, depressão e fobia social. Júnior et al. (2024) apontam que essas condições associadas ampliam os desafios cotidianos e podem afetar negativamente a autoestima e a autoconfiança, o que reforça a necessidade de um suporte que transcenda a mera organização de tarefas.

3.2 A relevância dos planejadores como ferramenta de suporte

Diante dos desafios expostos, ferramentas de apoio estruturado tornam-se aliadas importantes. Os planejadores diários, em formatos físicos ou digitais, destacam-se como recursos eficazes para auxiliar na estruturação da rotina, no controle do tempo e na visualização de prioridades. O uso consistente desses instrumentos pode contribuir significativamente para a criação de hábitos, a redução da sobrecarga mental e o desenvolvimento da autonomia em indivíduos com TDAH.

A eficácia de um planejador, contudo, depende de sua capacidade de responder às necessidades específicas de seu público. Sua concepção deve ir além de uma simples lista de tarefas, incorporando funcionalidades que promovam o engajamento e considerem as dimensões cognitivas e emocionais do usuário.

3.3 Estratégias e funcionalidades para um planejador eficaz

A literatura especializada aponta para um conjunto de estratégias e funcionalidades que podem potencializar a adesão e a efetividade de planejadores destinados a pessoas com TDAH.

3.3.1 Gamificação como estratégia de engajamento

A integração de elementos lúdicos, ou gamificação, melhora o engajamento, a motivação e a adesão ao uso contínuo da ferramenta. Técnicas como sistemas de recompensas visuais (estrelas), marcação de progresso, desafios diários e lembretes motivacionais criam um ciclo de reforço positivo que facilita a formação e manutenção de hábitos (MATA; LIMA; MATA, 2023; CAMPOVERDE et al., 2024).

3.3.2 Acessibilidade e design inclusivo

Para um público neurodivergente, a acessibilidade é crucial. Recursos visuais como contrastes adequados, tipografia legível e estrutura clara são fundamentais para promover a inclusão (GUERRA; ALVES; JULIO, 2024). O uso de layouts simplificados, cores suaves e uma organização intuitiva previne a sobrecarga cognitiva causada por excesso de estímulos visuais.

3.3.3 Personalização e flexibilidade

A capacidade de personalizar a ferramenta é um fator chave para a adesão. Rodrigues (2023) reforça que oferecer opções como a escolha entre visualizações diárias ou semanais e o uso de ícones ou lembretes audiovisuais amplia a autonomia do usuário e respeita diferentes formas de processamento cognitivo. A flexibilidade também se manifesta na possibilidade de reestruturar tarefas e ajustar metas, reconhecendo o impacto de fatores externos e variações emocionais no funcionamento executivo, como ficou evidente durante a pandemia de Covid-19 (CHEFFER et al., 2023).

3.3.4 Suporte emocional integrado

Considerando a alta prevalência de comorbidades, é benéfico que o planejador incorpore mecanismos de suporte emocional. A inclusão de seções para autoavaliação, anotações reflexivas ou práticas guiadas de mindfulness pode auxiliar no gerenciamento da ansiedade e no fortalecimento do bem-estar emocional do usuário (JÚNIOR et al., 2024).

3.4 Design centrado no usuário: uma abordagem empática

O desenvolvimento de uma solução eficaz para o público com TDAH exige uma abordagem projetual que coloque suas necessidades, frustrações e expectativas no centro do processo. O Design Centrado no Usuário e o Design Emocional são fundamentais nesse contexto. Como destaca Lupton (2022), o design não é neutro; ele influencia comportamentos, emoções e percepções.

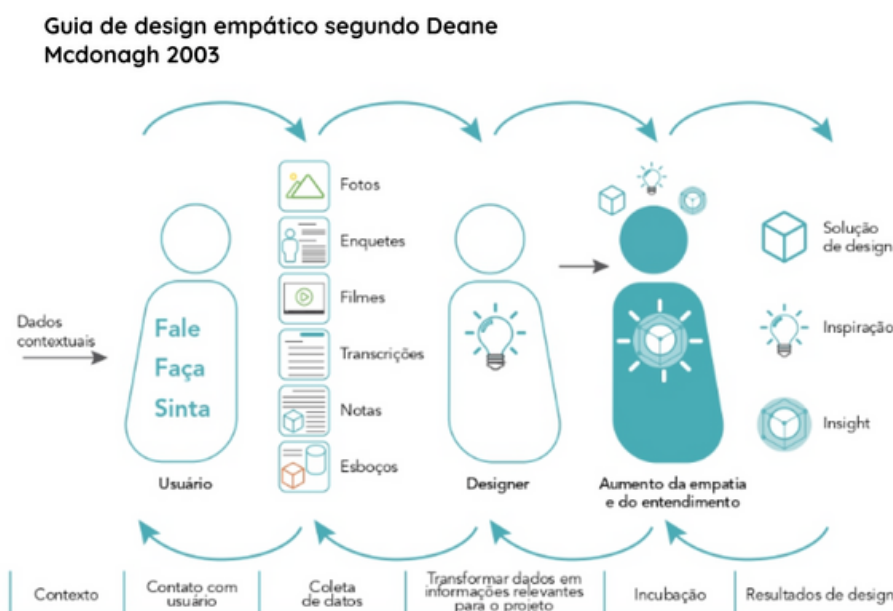
Para tanto, metodologias que promovem a empatia são valiosas. O Mapa da Empatia, proposto por Dave Gray (2025), permite aprofundar a compreensão sobre o que o usuário vê, ouve, sente e faz, transformando experiências subjetivas em diretrizes de projeto. Essa imersão no universo do usuário é essencial para criar uma ferramenta verdadeiramente útil.

Conclui-se, portanto, que não há uma solução única. Cada indivíduo vivencia o transtorno de forma particular, e a ferramenta ideal deve ser flexível o suficiente para se adaptar ao usuário, e não o contrário (GENDRON, 2024). A inovação não reside, necessariamente, na criação de algo inteiramente novo, mas na combinação criativa de referências existentes para responder a um problema real de forma mais humana e eficaz (KLEON, 2013).

4. METODOLOGIA DE PESQUISA

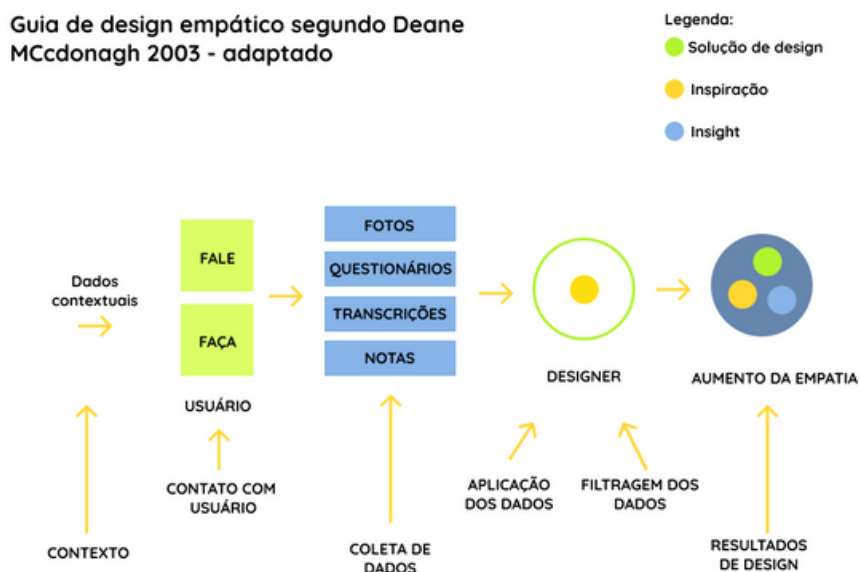
A pesquisa baseia-se nos princípios do Design Empático, buscando compreender profundamente sentimentos, comportamentos e contextos de usuários adultos com TDAH (MCDONAGH, 2003; LUPTON, 2022). A abordagem prioriza a escuta ativa, observação e imersão no universo do usuário para gerar soluções funcionais e emocionalmente acolhedoras. A metodologia original encontra-se na imagem a seguir.

Imagem 2. Metodologia de pesquisa.



Fonte: McDonagh (2003); Lupton (2022); Design como storytelling (2003).

Imagem 3. Metodologia adaptada aplicada.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

4.1 ESTRUTURAÇÃO DO PROCESSO.

O processo foi estruturado em seis fases adaptadas:

1. Contextualização:

- Definição do tema, problema central e público-alvo;
- Revisão da literatura sobre TDAH, design centrado no usuário, acessibilidade e planejamento pessoal.

2. Contato com os usuários:

- Aplicação de questionário *online* com 58 respostas válidas;
- Entrevistas com pessoas com TDAH e especialistas;
- Observação do uso de planejadores existentes.

3. Coleta de dados sensoriais e emocionais:

- Experimentação de simulações de TDAH;
- Consideração de preferências sensoriais;
- Registro de fotos, transcrições e esboços de *layouts*.

4. Análise e processamento:

- Organização de dados qualitativos e identificação de padrões;
- Criação de mapas de empatia, personas e jornadas do usuário;
- Análise de produtos similares (físicos e digitais);
- Geração de ideias de funcionalidades e *layouts*.

5. Transformação dos dados em critérios de *design*:

- Estabelecimento de critérios de *design*: simplicidade visual, cores suaves, personalização, lembretes visuais, reforço positivo e baixa carga de estímulos.
- Funcionalidades prioritárias: listas de tarefas, planejamento flexível, definição de foco diário e seções para registro de autopercepção.

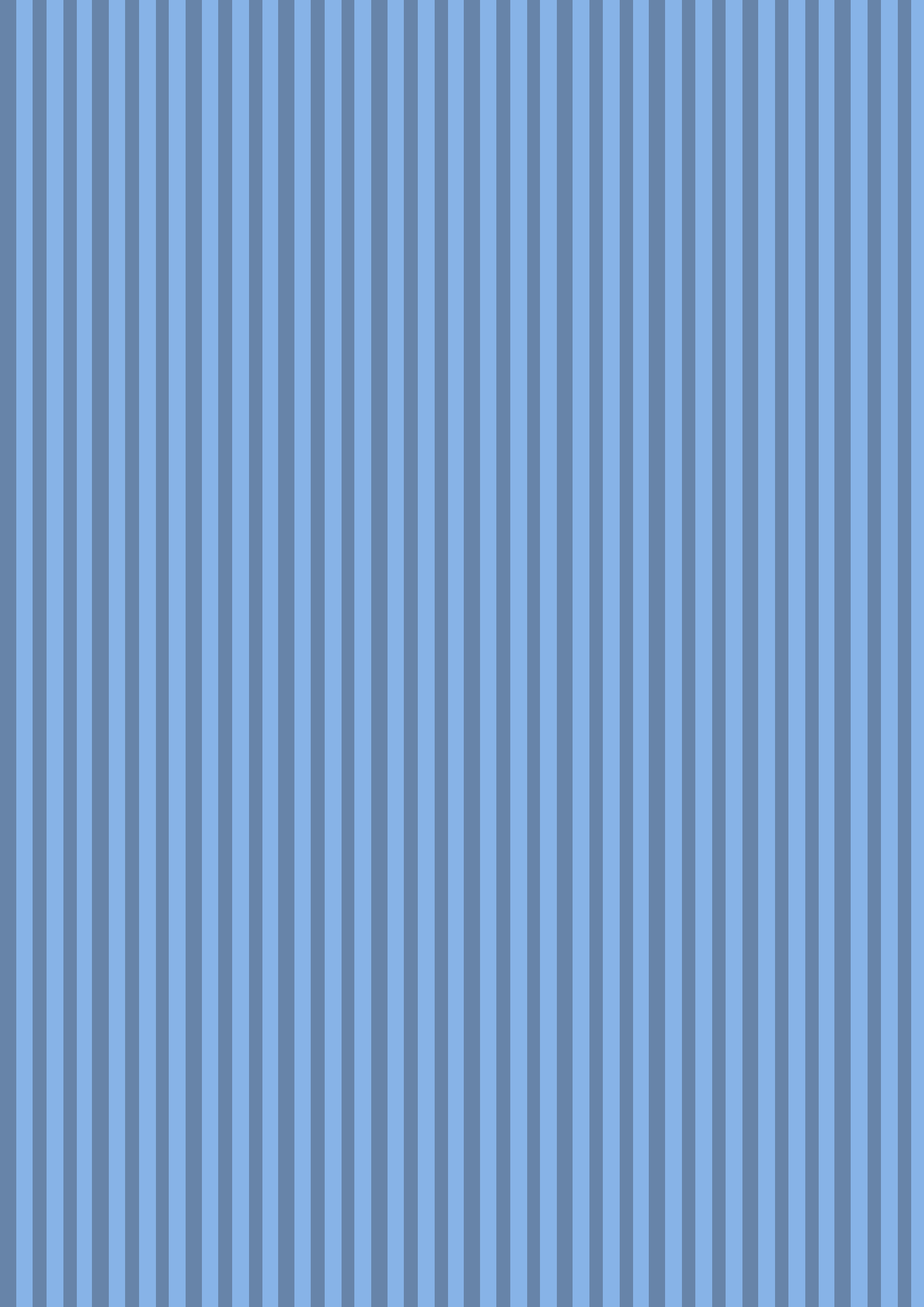
6. Desenvolvimento do conceito e validação:

- Concepção da proposta visual e funcional;
- Utilização de painéis semânticos e *moodboards*;
- Escolha do formato físico (A5);
- Apresentação do protótipo aos usuários e realização de ajustes com base nos *feedbacks*;
- Testes qualitativos de usabilidade para coletar dados sobre organização, produtividade e bem-estar.

5. RESULTADOS ESPERADOS

O desenvolvimento do protótipo visa criar um planejador que auxilia pessoas com TDAH a organizar suas rotinas, aumentar a produtividade e alcançar objetivos, promovendo bem-estar e clareza mental. Espera-se que a ferramenta possa:

- a) Contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos usuários por meio de um suporte contínuo à organização;
- b) Favorecer o engajamento emocional e a sensação de controle sobre a própria rotina;
- c) Proporcionar uma estrutura clara para o gerenciamento de tarefas, compromissos e prioridades;
- d) Ser adaptável às necessidades individuais, respeitando os diferentes estilos cognitivos de cada usuário (LANGBERG; EPSTEIN; GRAHAM, 2011; BARKLEY, 2015).



6. ANÁLISES E PROCESSOS

Para compreender melhor as necessidades de pessoas adultas com TDAH em relação à organização da rotina e uso de ferramentas de planejamento, foram aplicadas diferentes metodologias de coleta e análise de dados qualitativos, compatíveis com os princípios do Design Empático (MCDONAGH, 2003; LUPTON, 2022). Nesta etapa, foram utilizados: questionário online, análise de produtos similares (físicos e digitais), mapa de empatia, definição de personas e construção da jornada do usuário.

A primeira etapa consistiu na aplicação de um questionário online, estruturado com perguntas abertas e fechadas, com o objetivo de levantar hábitos, dificuldades e preferências do público-alvo. As perguntas iniciais visavam a coleta de dados e de contato para futuras etapas, garantindo o consentimento dos participantes. As questões de pesquisa iniciais foram relativas a coleta de informações pessoais, como nome e email e a partir disso os seguintes questionamentos foram feitos:

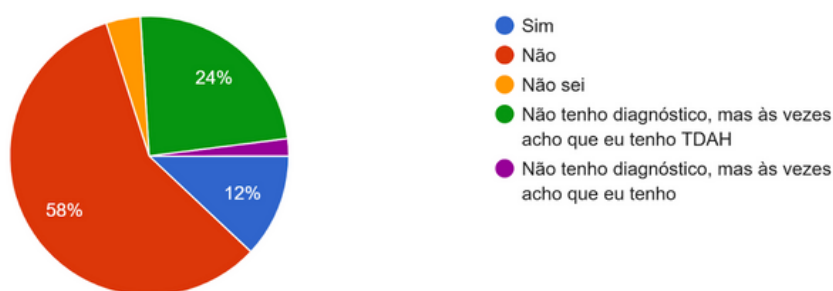
- Pergunta 05: Você é diagnosticado com TDAH? (Sim; Não; Não sei; Não tenho diagnóstico, mas às vezes acho que eu tenho TDAH)
- Pergunta 06: Em uma escala de 0 a 5 o quão difícil é para você organizar sua rotina? (0 = muito fácil e 5 = muito difícil)
- Pergunta 07: Justifique, brevemente, sua resposta anterior.
- Pergunta 08: E como é para você manter e seguir a organização feita, ao longo do dia?
- Pergunta 09: Qual a sua maior dificuldade quando o assunto é organização e rotina? (Vida pessoal; Vida profissional; Ambas; Nenhuma)
- Pergunta 10: Você usa ou já usou alguma coisa (Ex.: planners, agendas, etc.) para ajudar na sua organização? (Sim; Não; Às vezes)
- Pergunta 11: Se a resposta anterior foi sim ou às vezes, qual/quais?

- Pergunta 12: Caso tenha respondido a pergunta anterior, os meios organizacionais usados, são/foram efetivos para você?
- Pergunta 13: Me conta o que funciona e o que não funciona para você, nesses métodos, ou o por que você não os usa!
- Pergunta 14: Você possui alguma estratégia de organização própria? Me conta, mesmo que acredite que funcione apenas para você!

O formulário foi veiculado via redes sociais entre os dias 15 e 28 de março de 2025, com tempo estimado de resposta entre 4 e 6 minutos. A participação foi voluntária, totalizando 58 respostas válidas. A maioria dos respondentes se identificava ou possuía diagnóstico confirmado de TDAH. As perguntas abordaram aspectos como grau de dificuldade para se organizar, ferramentas já utilizadas, efetividade percebida e estratégias pessoais. Os resultados quantitativos detalhados podem ser observados nos gráficos a seguir.

Imagem 4. Gráfico com respostas do questionário.

Você é diagnosticado com TDAH?
50 respostas

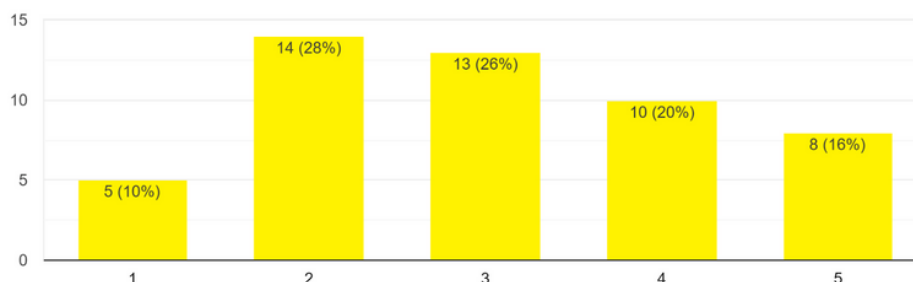


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 5. Gráfico com respostas do questionário.

Em uma escala de 0 a 5 o quão difícil é para você organizar sua rotina? (0 = muito fácil e 5 = muito difícil)

50 respostas

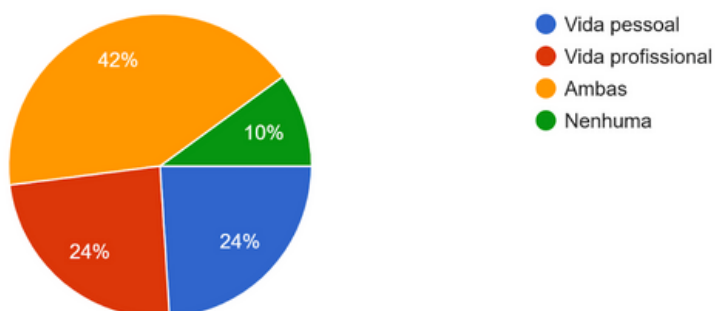


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 6. Gráfico com respostas do questionário.

Qual a sua maior dificuldade quando o assunto é organização e rotina?

50 respostas

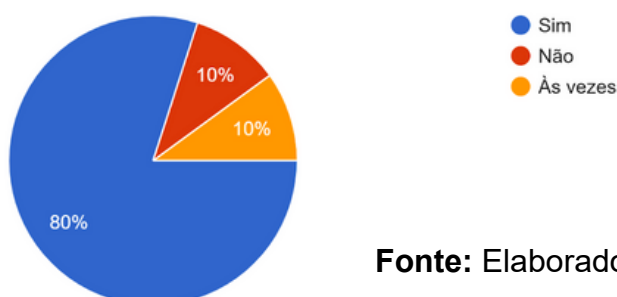


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 7. Gráfico com respostas do questionário.

Você usa ou já usou alguma coisa (Ex.: planners, agendas, bloco de notas, calendários, aplicativos) para ajudar na sua organização?

50 respostas

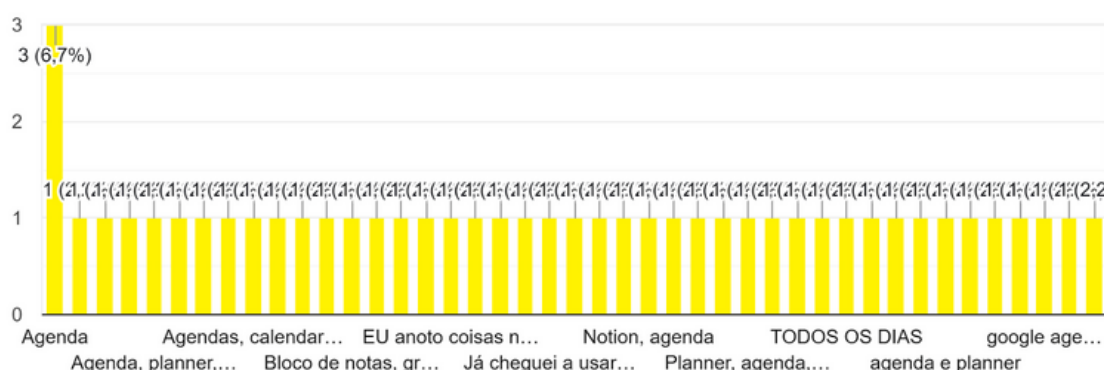


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 8. Gráfico com respostas do questionário.

Se a resposta anterior foi sim ou às vezes, qual/quais?

45 respostas



Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

A pergunta “Você é diagnosticado com TDAH?” revelou que a maioria dos participantes declarou possuir diagnóstico de TDAH ou identificar-se fortemente com os sintomas, conforme indicado pelos gráficos., mesmo sem laudo formal. Em uma escala de 0 a 5, a maioria avaliou sua dificuldade de organização entre os níveis 4 e 5. Quando perguntados sobre quais métodos de organização já haviam utilizado, a maioria relatou já ter tentado mais de uma ferramenta, mas com baixa constância no uso, abandono ou dificuldade de adaptação.

A análise das respostas abertas permitiu identificar padrões recorrentes, como:

- A frustração com ferramentas muito rígidas ou com excesso de informações;
- A preferência por métodos visuais e objetivos;
- A importância de lembretes visuais e estímulos positivos;
- O desejo por mais flexibilidade e personalização.

Em paralelo, como consta nas seguintes imagens, foi realizada uma análise comparativa de produtos similares, divididos em dois grupos:

- Similares indiretos: aplicativos e plataformas digitais de produtividade.
- Similares diretos: sete marcas de *planners* físicos encontrados no mercado nacional.

Imagem 9. Análise de similares diretos parte 01.



Imagem 10. Análise de similares diretos parte 02.

Planner TDAH Templatables

- espaço para liberar a mente
- foco do dia
- listagem de prioridades
- checklist
- “fazer depois”
- hábitos
- espaço para escrever “tudo”



Planner financeiro Jandaia

- organização em tabelas
- Formato e diagramação vertical



Planner TDAH Publicação independente

- espaço para descrever os passos da realização das tarefas



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Imagem 11. Análise de similares indiretos.

Monday • categorização por etiquetas • data de começo e fim • checklist • espaço grande para anotações • separação por cores • marcação de progresso da tarefa • separação por tabela vertical	
Notion • categorização por etiquetas • data de começo e fim • espaço pequeno para anotações • separação por cores • marcação de progresso da tarefa • separação por tabela vertical	
Trello • Separação por cards verticais, lado a lado na horizontal • categorização por etiquetas • data de começo e fim • checklist • espaço grande para anotações • separação por cores • marcação de progresso da tarefa	
Me+ Lifestyle Routine • perfil do usuário antes do uso • cronometra as tarefas • mensagens motivacionais • uso de poucas cores • uso de stickers • categorização por etiquetas • data de começo e fim • separação por cores • marcação de progresso da tarefa	

Fonte: Elaborada pela autora (2025).

A análise visual revelou que os planners com maior aderência entre o público neuro divergente apresentavam:

- Pouca densidade visual por página;
- Presença de lembretes, seções modulares e espaços em branco;
- Elementos lúdicos ou ilustrados;
- Cores suaves e fontes legíveis;
- Personalização das seções.

Com base nesses dados, definiu-se que o produto seria um planejador diário físico, priorizando elementos gráficos acessíveis e conteúdos personalizáveis, seguindo os seguintes critérios de *Design*:

Legendas coloridas; Tamanho funcional; Lista de verificação; Visualmente atraente; Uso intuitivo; Linguagem simples; Diagramação simples; Sem adornos e distrações; Área de prioridades; Separadores e marcadores visuais (vida pessoal e profissional); Área geral para escrever todos os compromissos; *Gamificação* do controle das atividades; Área para separar as tarefas por horários; Área de destaque para objetivos diários e prioridades.

Para aprofundar a compreensão emocional, foi elaborado um mapa de empatia (DAVE GRAY, *GAMESTORMING*, 2010), que evidenciou as dores e ganhos do público, como descrito a seguir:

O que eles dizem?

- “Eu esqueço as coisas com muita facilidade.”
- “Minha mente está sempre acelerada, cheia de ideias.”
- “Já tentei mil planners e nenhum funcionou.”
- “Preciso de algo prático, visual e leve.”
- “Organização é minha maior dificuldade, mas também meu maior desejo.”

O que eles veem?

- Outras pessoas produtivas nas redes sociais.
- Ferramentas muito complexas que não se adaptam à sua rotina.
- Inspirações visuais e criativas no Instagram, Pinterest e TikTok.
- Muitos *planners* não funcionam para o jeito como pensa.

O que eles pensam?

- “Será que consigo dar conta de tudo sozinho(a)?”
- “Quero crescer, mas o caos do dia a dia me atrapalha.”
- “Eu sou criativo(a), mas me falta estrutura.”
- “Eu poderia estar mais longe se fosse mais organizado(a).”
- “Planejamento me assusta... mas também me atrai.”

O que eles ouvem?

- “Você precisa se organizar melhor.”
- “Empreender não é pra qualquer um.”
- “TDAH não é desculpa.”
- “Você deveria tentar uma ferramenta digital.”
- “Já tentou terapia?”

O que eles sentem?

- Frustração com a dificuldade de manter o foco.
- Ansiedade com as tarefas acumuladas.
- Alívio ao conseguir registrar ideias e estruturar seus dias.
- Esperança ao perceber que existe um *planner* feito para sua realidade.
- Motivação ao ver progresso pequeno, mas contínuo.

Quais suas dores?

- Dificuldade de manter uma rotina constante.
- Esquecer tarefas importantes.
- Procrastinação por sobrecarga mental.
- Sentimento de improdutividade mesmo trabalhando o dia todo.
- Falta de ferramentas adaptadas ao TDAH e ao empreendedorismo.

Quais seus ganhos?

- Clareza mental e foco ao usar um *planner* visual e adaptado.
- Sentir-se mais no controle da própria vida.
- Registrar ideias com praticidade.
- Alcançar metas de forma realista e leve.
- Conectar vida pessoal e profissional com equilíbrio.

Com base nos dados, foram criadas as três personas distintas a seguir:

Persona 01

- Nome: Andreia Lima (47 anos)
- Conscientização: Percebe que está negligenciando o autocuidado.
- Busca: Procura formas de melhorar sua produtividade sem cair em ciclos de exaustão.
- Descoberta do planner: Se depara com um planner que une produtividade e bem-estar, com linguagem acolhedora.
- Adoção: Divide os dias em blocos com espaço para autocuidado, programação de conteúdo e exercícios.
- Transformação: Sente-se com mais controle, volta a fazer atividades físicas e ganha confiança no seu processo.

Persona 02

- Nome: Giovana Lorena (22 anos)
- Conscientização: Percebe que está perdendo oportunidades por falta de planejamento.
- Busca: Conversa com a mãe, que sugere que ela procure algo que funcione “do jeito dela”.
- Descoberta do planner: Vê uma propaganda simples e objetiva com exemplos visuais, se identifica de imediato.
- Adoção: Usa o planner de forma funcional, anotando por dia as demandas e lembretes.
- Transformação: Sente-se mais profissional, começa a melhorar na faculdade e render mais no estágio.

Persona 03

- Nome: Amanda Ribeiro (28 anos)
- Conscientização: Lê um post no Instagram sobre como TDAH impacta a vida profissional e percebe que “só intuição” não está funcionando.
- Busca: Procura por ferramentas que ajudem a equilibrar intuição e organização sem ser engessado.
- Descoberta do planner: Encontra o planner específico para empreendedores com TDAH e se sente compreendida de cara.
- Adoção: Começa a usar o planner como ritual matinal, adaptando os quadros semanais para combinar com sua energia do dia.
- Transformação: Consegue organizar seus cursos, separar tempo para autocuidado e sentir menos culpa por não ser 100% produtiva o tempo todo.

Por fim, foi construída uma jornada geral do usuário, mapeando as etapas desde a conscientização do problema, passando pela Busca por soluções, Descoberta do *planner*, Teste e adoção, até o Engajamento e transformação. Essa jornada ajudou a identificar pontos críticos, como o medo de abandonar a ferramenta, influenciando a diagramação e o uso de estímulos positivos na proposta final. A estrutura dessa jornada foi constituída da seguinte maneira:

1. Conscientização

- Ação: O usuário percebe que está sobrecarregado, esquecendo compromissos ou sentindo a mente caótica.
- Sentimentos: Frustração, culpa, ansiedade.
- Ponto de dor: Falta de estrutura, ferramentas tradicionais não funcionam.
- Oportunidade: Mostrar que existe uma solução feita especialmente para pessoas com TDAH.

2. Busca por soluções

- Ação: Pesquisa na internet, redes sociais ou conversa com alguém sobre como organizar melhor a vida.
- Sentimentos: Esperança, dúvida, desconfiança.
- Ponto de dor: Muitos métodos são rígidos ou não se encaixam em sua realidade autônoma.
- Oportunidade: Posicionar o planner como acessível, adaptável e acolhedor.

3. Descoberta do *planner*

- Ação: Encontra o planner por indicação, anúncio ou conteúdo educativo.
- Sentimentos: Curiosidade, identificação, alívio.
- Ponto de dor: Falta de um método que respeite sua energia, mente criativa e múltiplas funções.
- Oportunidade: Mostrar como o planner integra foco e flexibilidade tudo voltado para o público com TDAH.

4. Teste e adoção

- Ação: Começa a usar o planner com expectativa, testando aos poucos no dia a dia.
- Sentimentos: Cautela, empolgação, surpresa positiva.
- Ponto de dor: Medo de abandonar a ferramenta, dificuldade em manter a constância.
- Oportunidade: Criar sistemas de apoio, dicas de uso, personalização e reforço positivo.

5. Engajamento e transformação

- Ação: O *planner* se torna parte da rotina. Há progresso nas entregas, na gestão da energia e na clareza mental.
- Sentimentos: Orgulho, confiança, tranquilidade.
- Ponto de dor: Querer ir além, manter o ritmo sem rigidez.
- Oportunidade: Oferecer conteúdos de continuidade (vídeos, dicas, desafios), comunidade e versões complementares.

6. Indicação

- Ação: Compartilha com amigos, posta nas redes ou indica para quem também passa pelos mesmos desafios.
- Sentimentos: Gratidão, pertencimento.
- Ponto de dor: Desejo que outras pessoas também encontrem esse tipo de apoio.
- Oportunidade: Criar campanhas de indicação, mostrar histórias reais e co-criar com a comunidade.

O desenvolvimento do protótipo teve como base o conceito de criar um *planner* multifuncional, que atendesse simultaneamente às demandas profissionais e pessoais de pessoas com TDAH. O objetivo principal foi projetar um recurso atrativo visualmente, capaz de promover o sentimento de pertencimento e acolhimento, além de mostrar ao usuário que é possível organizar sua rotina sem sobrecarga excessiva (LANGBERG; EPSTEIN; GRAHAM, 2011). Dessa forma, o produto busca contribuir para que o indivíduo se sinta mais produtivo e menos estressado diante das obrigações cotidianas (BARKLEY, 2015). Partindo disso, um painel semântico foi criado para focar na representação dos significados e valores do projeto, representado na imagem a seguir:

Imagem 12. Painel semântico.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Além disso, o moodboard a seguir também foi criado, sendo composto por uma seleção de imagens, texturas, tipografias e outros elementos gráficos que transmitem a essência emocional e estética do projeto. A definição dos elementos gráficos foi cuidadosamente planejada. No campo tipográfico, para títulos e destaques optou-se pela Comic Sans, que apresenta maior clareza visual e menor densidade, reduzindo distrações (RELLO; BAEZA-YATES, 2013). Para o corpo do texto, foi escolhida a Arial, reconhecida pela boa legibilidade (BERNARD et al., 2002).

Imagem 13. Moodboard .



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Já a paleta cromática, baseou-se nos efeitos das cores sobre o humor, e ficou definida nas seguintes cores:

Imagem 14. Paleta de cores.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

O azul foi selecionado por sua associação com a tranquilidade; o amarelo por favorecer a energia; e o verde por remeter ao equilíbrio (ELLIOT; MAIER, 2014). Foram usados tons suaves para evitar sobrecarga sensorial (MAHNKE, 1996).

O protótipo incorporou estratégias de *gamificação*, como cartelas de adesivos temáticos e desenhos surpresa de "ligar os pontos", desbloqueados após a conclusão de tarefas para fortalecer a sensação de conquista (DETERDING et al., 2011; WERBACH; HUNTER, 2012).

Quanto à estrutura física, o protótipo foi planejado em tamanho A6 para facilitar sua portabilidade, permitindo o transporte em bolsas e mochilas (COOPER; REIMANN; CRONIN, 2014). Optou-se pelo formato de caderno inteligente, possibilitando a reorganização das páginas e maior flexibilidade.

Assim, o capítulo evidencia que o produto não é apenas um mero objeto organizacional, afirmando-se como uma ferramenta afetiva e motivacional, alinhada aos princípios do design centrado no usuário.

Sua concepção abrange tanto os aspectos funcionais quanto os emocionais, materializados na gamificação, nas recompensas gráficas e no mascote. Dessa forma, o *planner* prototipado representa uma síntese entre estética, funcionalidade e empatia, com potencial para impactar positivamente a rotina de pessoas com TDAH.

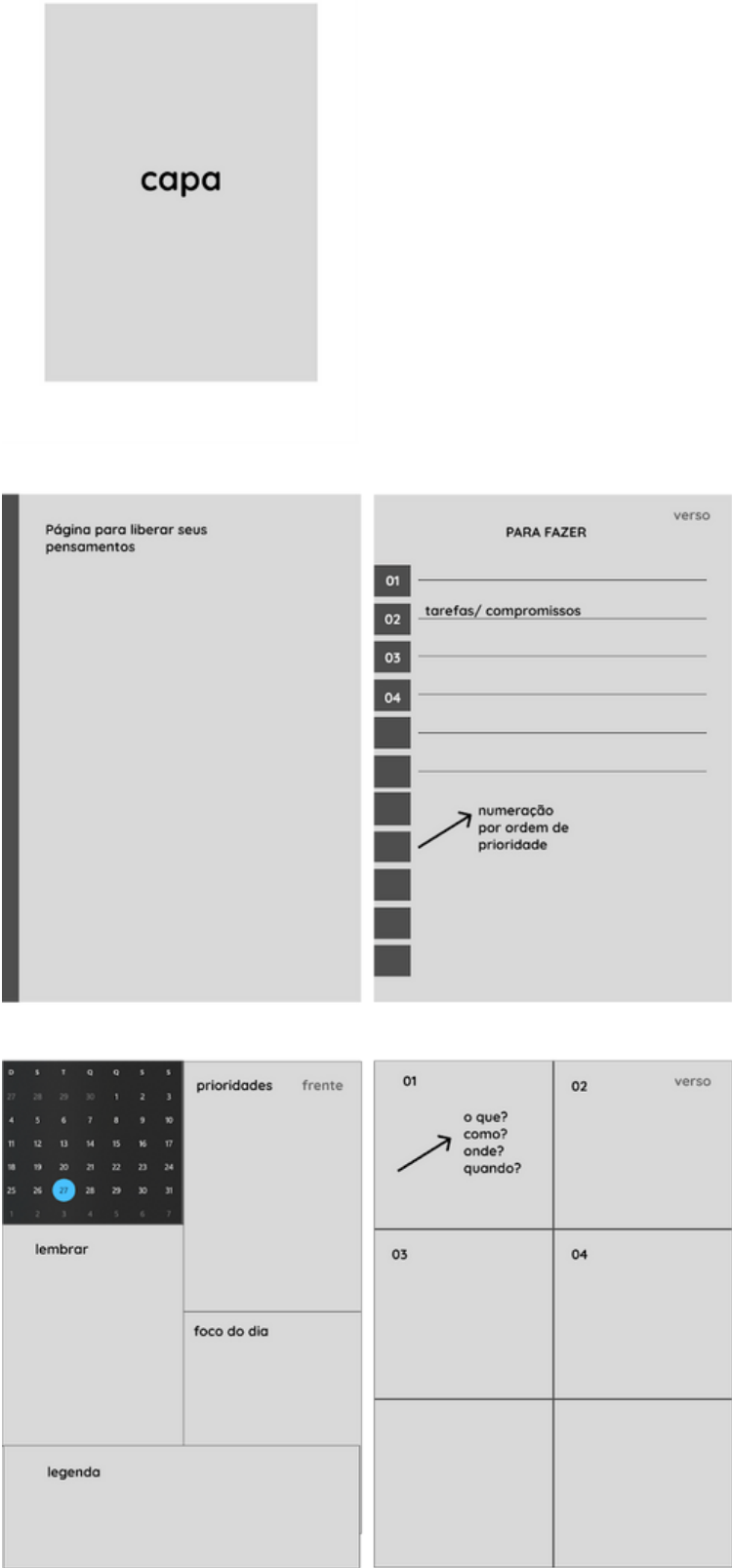
7. DESENVOLVIMENTO DO RASCUNHO

A construção do protótipo inicial levou em consideração a jornada do usuário. O planner foi desenhado para atuar como ferramenta de suporte contínuo, fornecendo clareza mental, foco e registro prático de ideias, com um caráter acolhedor e adaptado às especificidades do TDAH (BARKLEY, 2015).

Com base na pesquisa e nas diretrizes de design definidas, a primeira versão do protótipo foi estruturada com as seguintes funcionalidades principais, também ilustrado na imagem a seguir:

- Página de *Braindump* (Liberar Pensamentos): Um espaço livre, sem regras ou ordem, para que o usuário possa escrever tudo o que vier à mente. O objetivo é diminuir a ansiedade, reduzir o estresse mental e "limpar" a mente antes de iniciar o planejamento.
- Lista de Tarefas Priorizada: Uma seção central para listar as atividades do dia, com um sistema de numeração que permite ao usuário definir a ordem de prioridade de execução.
- Destaques do Dia: Campos específicos para definir o Foco do Dia, as três Prioridades principais e Lembretes importantes, garantindo que o mais crucial receba atenção especial.
- Legenda de Cores: Um sistema de legendas personalizável para que o usuário possa categorizar tarefas visualmente (ex: trabalho, pessoal, urgente), facilitando a rápida identificação.
- Grade Secundária de Tarefas: Um espaço adicional para tarefas menores ou de baixa prioridade, evitando que a lista principal fique visualmente sobrecarregada.

Imagem 15. Protótipos iniciais A6.



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

8. PROPOSTA DE DESIGN

Os critérios definidos nas etapas anteriores são agora aplicados à construção do planner, orientando forma, cor, tipografia e interação. A proposta de design deste *planner* se apoia em princípios de Usabilidade (NORMAN, 2013), Gestão do Tempo e Priorização (EISENHOWER, s.d.) e Design Comportamental (FOGG, 2009), visando criar uma ferramenta que não apenas organize, mas também promova o bem-estar psicológico do usuário. As versões preliminares foram testadas nos formatos A5 e A6. Após os testes com usuários, definindo-se o formato final 14 × 15,5 cm, que oferece melhor equilíbrio entre portabilidade e espaço de escrita, impresso em papel sulfite 180 g/m², com diagramação frente e verso, para otimizar o uso do espaço e manter a continuidade visual das páginas. A encadernação foi realizada no modelo de caderno inteligente, permitindo a configuração e reorganização das folhas conforme a necessidade do usuário.

8.1 ESTRUTURA DE CAPA: VISIBILIDADE, FOCO E PRIVACIDADE

A. Capa Transparente

O uso da capa transparente é uma aplicação direta do conceito de "Visibilidade" em *Design* de interação. Donald Norman (2013), em seus estudos sobre design de objetos cotidianos, argumenta que os objetos devem tornar suas funcionalidades e informações essenciais facilmente perceptíveis. Ao manter as prioridades e lembranças visíveis, o *planner* reduz a necessidade de memória de curto prazo e o esforço cognitivo (NORMAN, 2013, p. 18). Essa exposição constante reforça o foco na priorização, uma etapa importante para a gestão do tempo eficaz (EISENHOWER, s.d.).

B. Capa de Segurança para privacidade

A inclusão de uma página opaca e rígida serve como um "escudo de privacidade". Embora o conceito de *Privacy by Design* (CAVOUKIAN, 2011) seja comumente aplicado a sistemas digitais, ele pode ser transposto para o design físico, onde a privacidade das informações pessoais é protegida pelo Design.

Essa capa confere ao usuário o controle sobre quem acessa suas informações sensíveis (metas, tarefas, finanças), um pilar fundamental da autonomia e da segurança de dados, mesmo em formato analógico.

8.2 ADESIVOS DE CONCLUSÃO: REDUÇÃO DA FRUSTRAÇÃO E REFORÇO POSITIVO

A. Eliminação da Frustração e Sobrecarga Cognitiva

A lista de tarefas não concluídas é uma fonte notória de ansiedade de estado (*State Anxiety*) e sobrecarga cognitiva. O cérebro humano, ao visualizar pendências (efeito Zeigarnik), tende a manter esses itens em um loop mental, gerando estresse. Ao cobrir fisicamente o que não foi feito, o *planner* permite que o usuário realize um fechamento visual (WICKENS et al., 2004), eliminando o gatilho visual da frustração.

B. Ritual de Conclusão e Hábito

O ato de aplicar o adesivo transforma a finalização de um ciclo em um ritual de conclusão. Rituais são poderosas ferramentas para a formação de hábitos e para marcar transições psicológicas (CLEAR, 2018). Este ritual de "virar a página" reforça o senso de realização, servindo como um reforço positivo que motiva o usuário a iniciar o próximo ciclo com uma sensação de desfecho, e não de dívida.

8.3 ORIENTAÇÕES MODULARES: USABILIDADE E ERGONOMIA

O design das orientações em páginas reposicionáveis atende aos princípios de Usabilidade e Ergonomia Cognitiva. A Usabilidade defende que as instruções devem ser acessíveis, mas não intrusivas. Manter instruções permanentes ocupa espaço e adiciona volume desnecessário, violando o princípio de Minimalismo Cognitivo. Ao torná-las removíveis, o *planner* se adapta ao estágio de proficiência do usuário: o iniciante usa as orientações, fica experiente e depois, às remove, resultando em um produto mais leve, focado e ergonômico para o uso contínuo.

Diante disso, as seguintes dicas e instruções foram propostas:

- Algumas dicas para usar seu planner da melhor maneira possível! Tudo aqui foi projetado para ser o mais intuitivo, atrativo, fácil de ser usado e principalmente, personalizável, para pessoas com TDAH.
- Use a página para liberar pensamentos para liberar sua mente e escrever tudo o que está ocupando seus pensamentos. Após se livrar deles, temporariamente, vai ser mais fácil focar!
- Numere suas prioridades por ordem de importância, para isso, use o campo prioridades, bem como seus lembretes, no campo lembretes.
- Use o campo legenda, para criar sua própria legenda de identificação e organização
- Use os campos circulares da página de tarefas para numerar seus compromissos e ações, ou crie uma legenda própria de identificação.
- Reproduza essa numeração ou legenda da dica anterior, nos campos das páginas divididas em quadrados, mantendo a ordem de prioridade. Esses campos servem para você descrever o que, como, onde e quando você fará suas tarefas.
- Cada conjunto de páginas está separado por cores, para facilitar sua organização cotidiana de tarefas profissionais e pessoais.
- Lembre que esse planner, funciona como um caderno inteligente, ou seja, você pode mudar as páginas de lugar.
- Ao final de cada conjunto de páginas separadas por cores, tem uma atividade de ligar os pontos, o objetivo é que você ligue dois pontos (ou um número definido por você), a cada tarefa cumprida. Terminar o desenho, ou passar a página para as próximas sessões, fica a seu critério.
- Use os adesivos para fazer colagens e relaxar a mente, após concluir as tarefas. Cole em cima das páginas cheias de anotações e afazeres. Você também pode desenhar e rabiscar direto nessas próprias páginas, elas são mais espessas, justamente para isso!

8.4 ELEMENTO LÚDICO: "LIGAR OS PONTOS" E GAMIFICAÇÃO

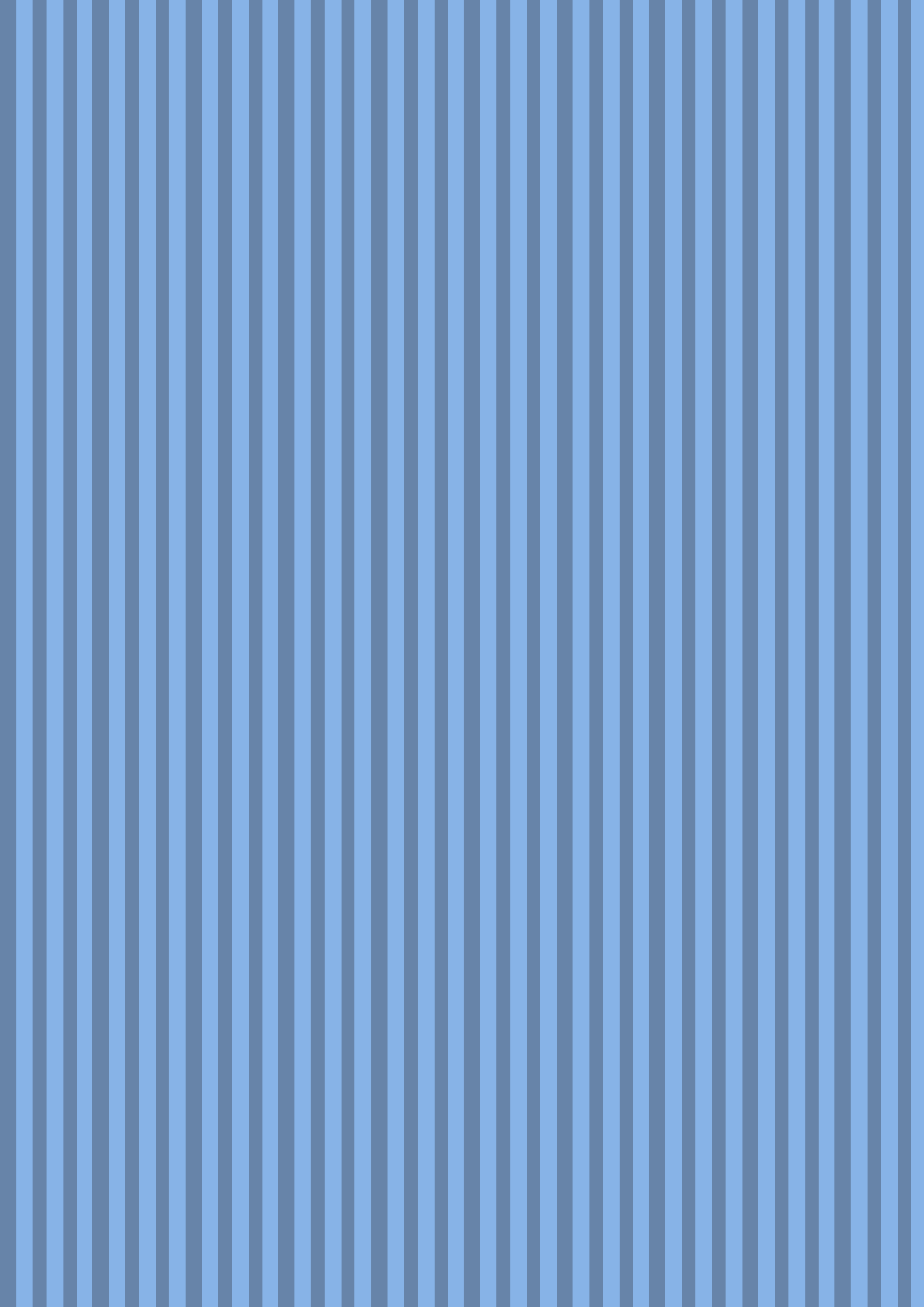
A inclusão do "Ligar os Pontos" insere um elemento de Gamificação (ZICHERMANN & CUNNINGHAM, 2011) no *planner*.

A Gamificação é a aplicação de elementos de jogos em contextos não lúdicos (WERBACH & HUNTER, 2012) para aumentar o engajamento e a motivação. No contexto da produtividade, o desenho de "Ligar os Pontos" atua como uma micropausa estruturada.

- Pausa e Foco: É uma atividade que exige foco no momento presente e atenção detalhada, servindo como uma forma de descanso ativo (OPPEZZO & SCHWARTZS, 2014) que combate a fadiga mental.
- Recompensa Intrínseca: O desafio da conclusão do desenho (a mecânica do jogo) fornece uma recompensa de satisfação incentivando o usuário a fazer pausas necessárias sem desviar totalmente o foco da ferramenta de produtividade.

Todos os elementos citados e ordem de estruturação, estão representados nas imagens da proposta de *Design*, presentes no anexo desse documento.

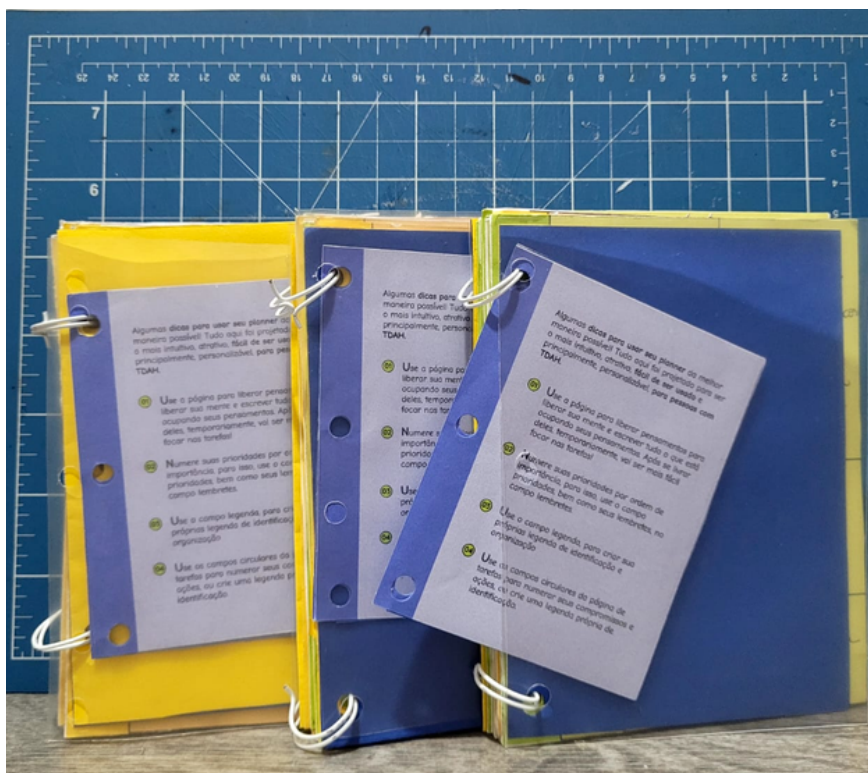
A estrutura exige um conjunto de páginas por dia, divididas pela alternância das cores verde e amarelo. Para suportar o grande volume de situações diárias, as páginas devem ser repostas semanalmente, garantindo a quantidade ideal para o uso durante uma semana.



9. TESTAGEM COM USUÁRIO E FEEDBACKS

Para realizar a pesquisa e testagem com os possíveis futuros usuários, três protótipos idênticos foram construídos, conforme mostram as imagens a seguir.

Imagem 16. Protótipos iniciais .



Fonte: Elaborada pela autora (2025).

Cada protótipo foi entregue a uma pessoa pertencente ao público-alvo da pesquisa e testado durante uma semana. Após o período de avaliação, o seguinte questionário foi submetido, com o objetivo de extrair possíveis alterações e as opiniões dos usuários, contendo perguntas iniciais para coleta de dados pessoais como nome e e-mail

- Pergunta 03: Você é diagnosticado com TDAH? (Sim; Não; Não sei; Não tenho diagnóstico, mas às vezes acho que eu tenho TDAH)
- Pergunta 04: Qual sua primeira impressão do planner?
- Pergunta 05: Visualmente falando, qual sua opinião?

:

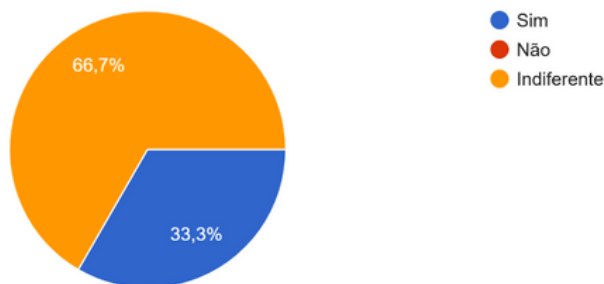
- Pergunta 06: Você usaria esse *planner*? Por quê?
- Pergunta 07: Algo relacionado a estrutura, layout das páginas, cores, etc, incomodou você?
- Pergunta 08: Você acha que ele seria útil no seu dia a dia? Por quê?
- Pergunta 09: O que você achou do tamanho?
- Pergunta 10: Acha que o formato de fichário e a possibilidade de movimentar as páginas, foi uma boa escolha? Por quê?
- Pergunta 11: O que você achou das atividades de interação? (ligar os pontos, adesivos, etc)
- Pergunta 12: Qual sua opinião sobre a capa ser transparente?
- Pergunta 13: Gostaria da possibilidade de usar uma capa não transparente em algumas situações, caso haja necessidade? (Sim; Não; Indiferente)
- Pergunta 14: As orientações iniciais estão claras?
- Pergunta 15: Acha que esse planner é intuitivo e de fácil uso? Por quê?
- Pergunta 16: Você mudaria algo nesse planner? Tem alguma sugestão?
- Pergunta 17: Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acredita que os elementos de design do planejador (por exemplo, layout, cores) promovem o foco e reduzem as distrações? (Sendo 1 nada favorável e 5 extremamente favorável).
- Pergunta 18: Qual das seguintes atividades interativas você acharia mais benéfica para gerenciar a rotina de alguém com TDAH?
- Pergunta 19: Independentemente de ser ou não diagnosticado com TDAH, o quanto você concorda que o planejador aborda desafios específicos que você já enfrenta no seu planejamento diário? (Linhas: Dificuldade em iniciar tarefas; Dificuldade em manter o foco; Esquecimento de compromissos; Problemas com organização/ Colunas: Discordo totalmente; Discordo; Neutro; Concordo; Concordo totalmente).

Já com relação às perguntas objetivas, as seguintes respostas foram dadas, conforme mostra as imagens e os resultados foram sintetizados qualitativamente conforme padrões recorrentes.

Imagem 17. Gráfico com respostas do questionário.

Gostaria da possibilidade de usar uma capa não transparente em algumas situações, caso haja necessidade?

3 respostas

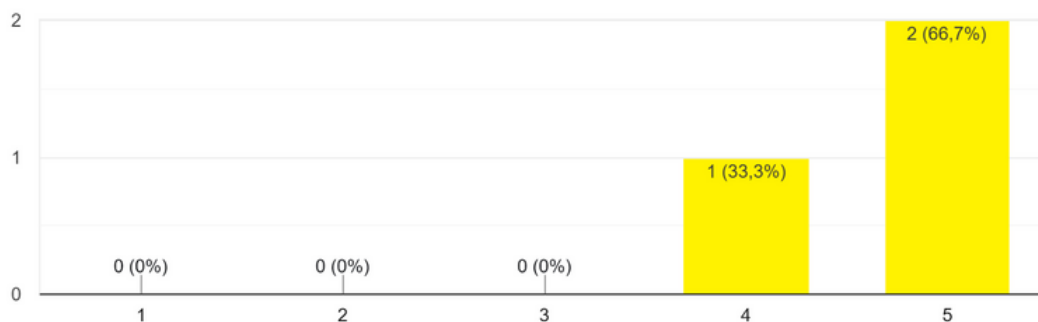


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 18. Gráfico com respostas do questionário.

Em uma escala de 1 a 5, o quanto você acredita que os elementos de design do planejador (por exemplo, layout, cores) promovem o foco e reduzem as distrações?

3 respostas

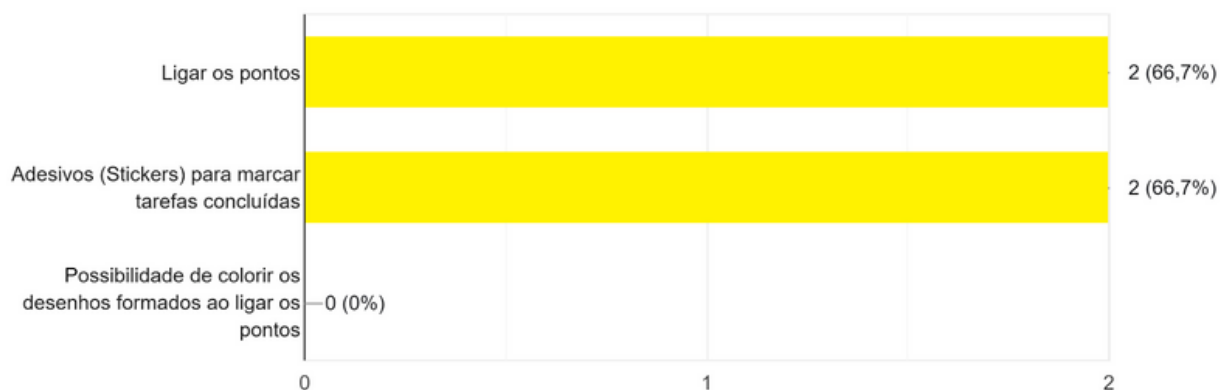


Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 19. Gráfico com respostas do questionário.

Qual das seguintes atividades interativas você acharia mais benéfica para gerenciar sua rotina com TDAH?

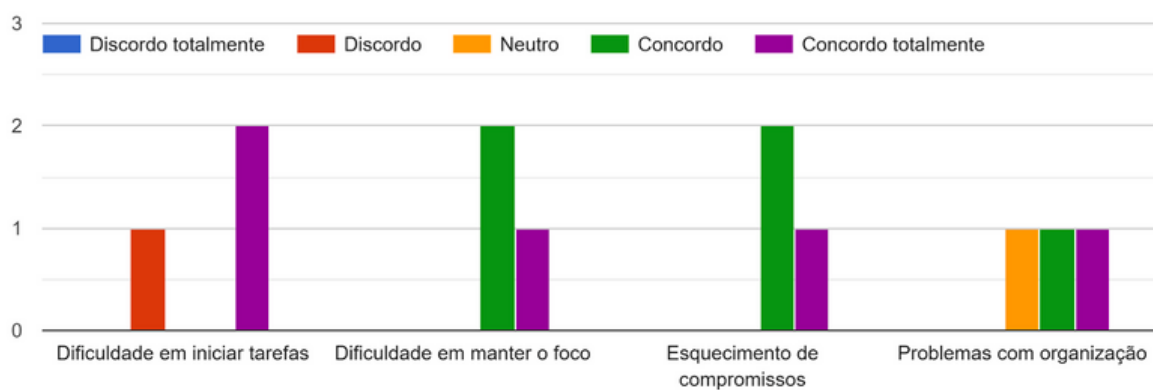
3 respostas



Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

Imagem 20. Gráfico com respostas do questionário.

Independentemente de ser ou não diagnosticado com TDAH, o quanto você concorda que o planejador aborda desafios específicos que você já enfrenta no seu planejamento diário?



Fonte: Elaborado pelo Google Forms (2025).

- A partir disso as seguintes frases parafraseadas e palavras descrevem as respostas e feedbacks foram coletados:
- No aspecto visual: Simples, objetivo e bonito.
- Primeira impressão: Funcional, organizado, auxilia na organização.
- Usabilidade: Prático com destaque para a forma de fazer as anotações e adaptabilidade por conta da personalização.
- Layout: Sugestão de deixar a página de tarefas ao lado da página quadriculada, para facilitar a visualização das tarefas.
- Utilidade: Ajuda a tirar as ideias do papel, ajuda a liberar a mente.
- Gamificação: Curioso e atrativo para conclusão das tarefas.
- Orientações iniciais: Especificar melhor quantas páginas consistem em um dia da semana.
- Tamanho: Compacto, bom para carregar na bolsa e seria melhor se fosse do tamanho comum de um caderno.

Para melhor visualização dos protótipos construídos, das páginas da primeira versão, bem como o protótipo final e a estruturação de suas páginas, estes estão localizados no anexo desse documento.

10. RETRABALHO

Com base nas análises do comportamento e maneira de uso durante a testagem com os usuários e nas sugestões dadas por eles, as seguintes alterações foram feitas e com elas a versão do protótipo final permaneceu:

- Aumentar o tamanho do planner como um todo, para
- Modificar a ordem da página de anotações e da página quadriculada, conforme a posição sugerida pelo *feedback* dos usuários.
- Mudar a orientação número 03 para “Use o campo legenda, para criar sua próprias legenda de identificação e organização”
- Mudar a orientação 08 para “Ao final de cada semana, tem uma atividade de ligar os pontos, o objetivo é que você ligue dois pontos (ou um número definido por você), a cada tarefa cumprida. Terminar o desenho, ou passar a página para as próximas sessões, fica a seu critério.”

A proposta final do *planner*, está no anexo desse documento.

11. CONCLUSÃO

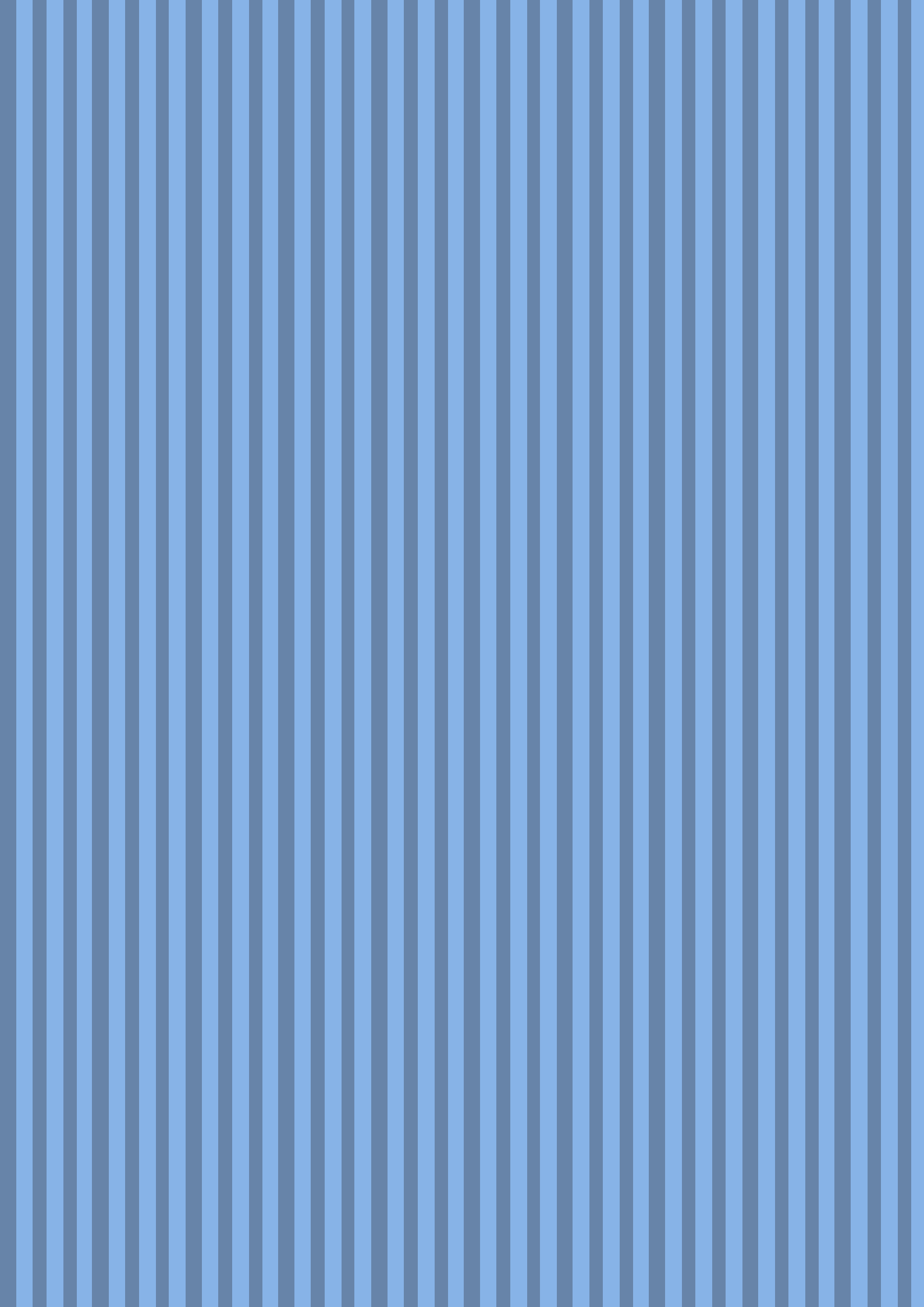
O presente trabalho teve como propósito investigar de que forma o Design Gráfico, aplicado sob a ótica do Design Centrado no Usuário e do Design Empático, pode contribuir para o desenvolvimento de um planejador diário físico voltado a adultos com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). A partir da pesquisa teórica, da análise de produtos similares e dos testes práticos com usuários, foi possível compreender que a eficácia de uma ferramenta organizacional para esse público depende menos da quantidade de funcionalidades e mais da qualidade da experiência cognitiva e emocional que ela proporciona.

Os resultados obtidos demonstram que o público-alvo valoriza simplicidade visual, clareza estrutural, personalização e estímulos positivos, elementos que reduzem a sobrecarga cognitiva e facilitam a constância no uso. A incorporação de estratégias de gamificação, como adesivos de conclusão e atividades de ligar os pontos, mostrou-se eficaz para aumentar o engajamento e reforçar o senso de conquista, diminuindo os sentimentos de frustração comuns em indivíduos com TDAH. Do mesmo modo, a inclusão de uma página de Braindump (liberação de pensamentos) e de campos específicos para foco e prioridades diárias contribuiu para a clareza mental e a autogestão da rotina.

A testagem com usuários confirmou a pertinência das decisões: todos os participantes destacaram o *planner* como uma ferramenta funcional, intuitiva e visualmente agradável, apontando que o formato de fichário e a possibilidade de mover páginas foram diferenciais positivos. As sugestões de melhoria, como reposicionar as páginas de tarefas, oferecer opção de capa opaca e tornar a legenda mais clara, reforçam o valor do processo iterativo e validam o uso do Design Empático como método central da pesquisa.

Conclui-se, portanto, que o design gráfico orientado pela empatia e pela acessibilidade cognitiva é essencial para criar produtos que dialoguem com as particularidades neuro diversas do público com TDAH. O planner desenvolvido vai além de uma simples ferramenta de organização: ele se configura como um recurso afetivo, motivacional e de apoio psicológico leve, capaz de promover, produtividade e bem-estar emocional.

Como perspectivas futuras, recomenda-se ampliar o número de testagens, e investigar o impacto do uso prolongado do *planner* na manutenção de hábitos e redução da ansiedade cognitiva. Assim, este estudo reafirma o papel do Design Gráfico como agente de inclusão e qualidade de vida, contribuindo para a construção de soluções que unem funcionalidade, empatia e humanidade.



12. REFERÊNCIAS

BARKLEY, R. A. Attention-Deficit Hyperactivity Disorder: A Handbook for Diagnosis and Treatment. 4. ed. New York: Guilford Press, 2015.

BARBOSA, C. R. A. Guia prático para a categorização da metodologia do trabalho de conclusão de curso de graduação: explicações simples com exemplos de aplicação. São Paulo: Uiclap, 2023.

BERNARD, M.; LIDA, B.; RILEY, S.; HACKLER, T.; JANZEN, K. A comparison of popular online fonts: Which size and type is best? Usability News, v. 4, n. 1, 2002.

BIEDERMAN, J. et al. Deficiências funcionais em adultos com autorrelato de TDAH diagnosticado: um estudo controlado com 1.001 adultos na comunidade. Jou, v. 4, p. 524–540, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.n>. Acesso em: 7 ago. 2025.

CAMPOVERDE, B. et al. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em adultos: novas estratégias de tratamento. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/download/4373/4365>. Acesso em: 19 fev. 2025.

CAMPOVERDE, P. et al. Dificuldades organizacionais em adultos com TDAH: um estudo qualitativo. Revista Latino-Americana de Psicologia, v. 52, n. 2, p. 230–245, 2024.

CANVA. Moodboard: significado e modelos grátis de moodboard. Disponível em: <https://www.canva.com/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

CHEFFER, A. et al. Impactos do TDAH nas funções executivas: uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Neurologia, v. 59, n. 2, p. 123–136, 2023.

REFERÊNCIAS

CHEFFER, A. et al. Impactos do TDAH nas funções executivas: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Neurologia*, v. 59, n. 2, p. 123–136, 2023.

CHEFFER, H. et al. Dimensões biopsicossociais na rotina escolar de crianças e adolescentes com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade durante a pandemia de Covid-19. *Saúde e Meio Ambiente: Revista Interdisciplinar*, Curitiba, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2023.

Disponível em:

<http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/download/4764/1997>

. Acesso em: 20 fev. 2025.

CONTEÚDO ROCK. Moodboard: o que é, como fazer e exemplos para se inspirar. Rock Content. Disponível em:

<https://rockcontent.com/br/blog/moodboard/>. Acesso em: 29 maio 2025.

COOPER, A.; REIMANN, R.; CRONIN, D. *About Face: The Essentials of Interaction Design*. 4. ed. Wiley, 2014.

CORDEIRO, T.; PLOTEGHER, B.; VALLE, D. Vinculação da escala de autorrelato de sintomas de TDAH para adultos ASRS-18 com a Classificação Internacional de Funcionalidade, Incapacidade e Saúde (CIF). *Revista CIF Brasil*, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/cifbrasil.2023005>. Acesso em: 19 fev. 2025.

DETERDING, S.; DIXON, D.; KHALED, R.; NACKE, L. From game design elements to gamefulness: defining “gamification”. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, p. 9–15, 2011.

ELLIOT, A. J.; MAIER, M. A. Color psychology: Effects of perceiving color on psychological functioning in humans. *Annual Review of Psychology*, v. 65, p. 95–120, 2014.

REFERÊNCIAS

ESTÚDIO EM DESIGN. Prancha conceito, mood board e painel semântico. Estúdio InDesign. Disponível em: <https://www.estudioindesign.com.br/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

GENDRON, A. O pequeno livro do TDAH. Rio de Janeiro: Best Seller, 2024.

GRAY, D. Mapa da empatia. Xplane.com. Disponível em: <https://www.fenixeducacao.org.br/blog/mapa-da-empatia>. Acesso em: 20 fev. 2025.

GUERRA, L.; ALVES, M.; JULIO, R. TDAH na vida adulta: desafios e estratégias para a organização da rotina. *Psicologia & Saúde*, v. 16, n. 1, p. 45–60, 2024.

GUERRA, R.; ALVES, B.; JULIO, M. Os núcleos de acessibilidade pedagógica nas instituições do ensino superior na cidade de São Paulo. *Revista de Gestão e Secretariado*, São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://ojs.revistagesec.org.br/secretariado/article/download/3784/2357>. Acesso em: 18 fev. 2025.

INTERACTION DESIGN FOUNDATION. Design centrado no usuário. Disponível em: <https://www.aela.io/pt-br/blog/conteudos/design-centrado-no-usuario-como-utiliza-lo-no-dia-a-dia>. Acesso em: 20 fev. 2025.

JÚNIOR, C. et al. Transtornos de ansiedade e fobia social em crianças com TDAH: implicações psicossociais. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2024. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih/article/download/4480/4463>. Acesso em: 18 fev. 2025.

KLEON, A. Roube como um artista. Rio de Janeiro: Rocco, 2013.

REFERÊNCIAS

LACERDA, L. et al. Pesquisa TCC_Laura Lacerda. Google Forms. Disponível em:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/1snHYEd1vIqYuiXJ0u5VMOB7hLdns14N2nTs9IG30fh8/edit?usp=sharing>. Acesso em: 20 fev. 2025.

LANGBERG, J. M.; EPSTEIN, J. N.; GRAHAM, A. J. Avaliação especializada do neurodesenvolvimento. Revista Especializada em Neuroterapia, v. 8, n. 10, p. 1549–1561, 2008.

LANGBERG, J. M.; EPSTEIN, J. N.; GRAHAM, A. J. Organizational skills interventions in adolescents with ADHD. Child and Adolescent Psychiatric Clinics, v. 20, n. 2, p. 349–361, 2011.

LUPTON, E. Design como storytelling. São Paulo: Olhares, 2022.

LUPTON, E. Design is storytelling. 2. ed. New York: Cooper Hewitt, Smithsonian Design Museum, 2022.

MAHNKE, F. H. Color, Environment, and Human Response. New York: John Wiley & Sons, 1996.

MATA, A.; LIMA, E.; MATA, A. Desenvolvimento de uma aplicação gamificada utilizando os frameworks Angular e Nest.js para auxiliar no tratamento de crianças com TDAH. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2023. Disponível em:

<https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/12134/5597>.

Acesso em: 20 fev. 2025.

MCDONAGH, D. Emphatic Design: Design for the Whole User Experience. London: Springer, 2003.

REFERÊNCIAS

NORMAN, D. A. Emotional Design: Why We Love (or Hate) Everyday Things. New York: Basic Books, 2008.

NORMAN, D. A. The Design of Everyday Things: Revised and Expanded Edition. New York: Basic Books, 2013.

PIXCAP. 10 melhores fontes de fácil leitura para site e impressão. Disponível em: <https://pixcap.com/br/blog/fontes-de-facil-leitura>. Acesso em: 20 fev. 2025.

POLANCZYK, G. et al. The worldwide prevalence of ADHD: a systematic review and metaregression analysis. American Journal of Psychiatry, v. 164, n. 6, p. 942–948, 2007.

RELLO, L.; BAEZA-YATES, R. Good fonts for dyslexia. Proceedings of the 15th International ACM SIGACCESS Conference on Computers and Accessibility, p. 1–8, 2013.

REIS, M.; MERINO, E. Moodboard: significado, objetivos, conceito e exemplos. Estudos em Design, 2020. Disponível em: <https://estudosemdesign.emnuvens.com.br/design/article/view/893>. Acesso em: 29 maio 2025.

RODRIGUES, A. Neuropsicopedagogia e as estratégias de intervenção para adultos com TDAH em ambientes híbridos de aprendizagem. Apresentações Trabalhos Científicos, Brasília, v. 1, n. 1, p. 1–10, 2023. Disponível em: https://proceedings.science/proceedings/100413/_papers/178243/download/fulltext_file1?lang=pt-br. Acesso em: 18 fev. 2025.

SASSAKI, R. K. Inclusão: construindo uma sociedade para todos. 6. ed. Rio de Janeiro: WVA, 2007.

REFERÊNCIAS

SIMON, V. et al. Prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, v. 194, n. 3, p. 204–211, 2009.

UNIFOA. A psicologia das cores no design: como as cores influenciam nossas emoções. UniFOA, 28 fev. 2025. Disponível em: <https://www.unifoa.edu.br/entenda-a-psicologia-das-cores-no-design/>. Acesso em: 20 fev. 2025.

VIEGAS, E. et al. A influência do gene MAOA em desordens mentais do indivíduo. *Revista de Divulgação Científica Sena Aires, Brasília*, v. 1, n. 1, p. 1–12, 2023. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/download/377/299>. Acesso em: 18 fev. 2025.

WERBACH, K.; HUNTER, D. *For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business*. Wharton Digital Press, 2012.

ANEXOS

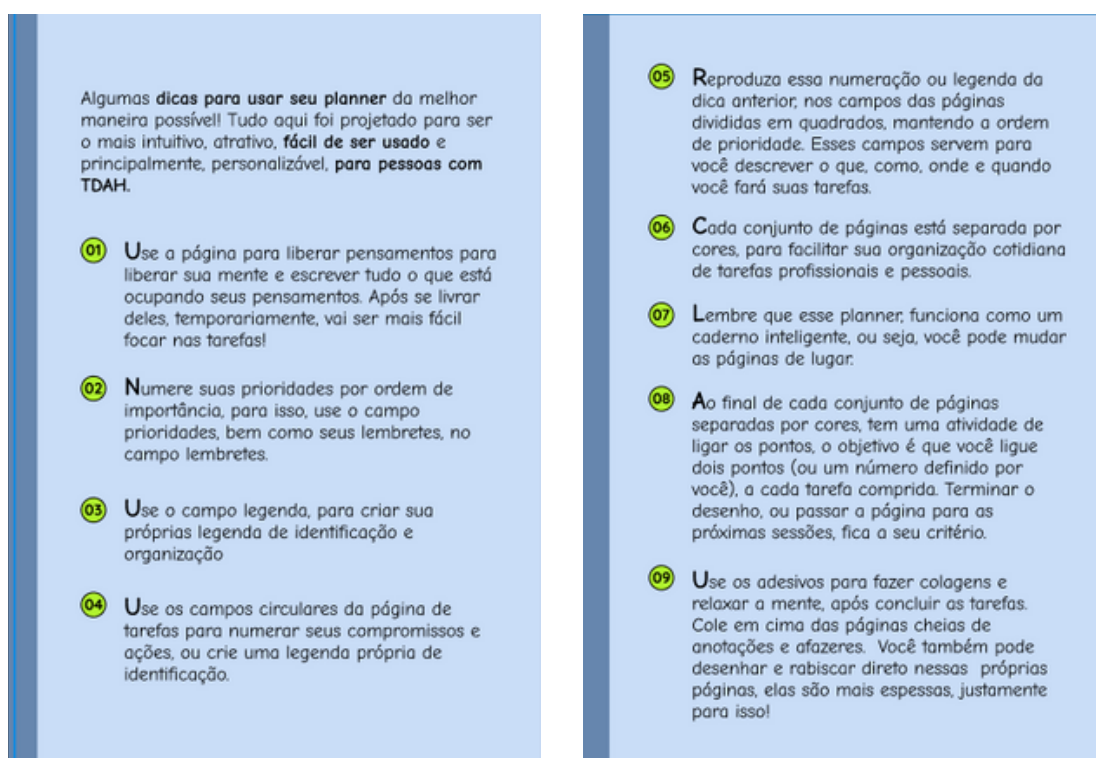
Link para diagrama geral:

https://drive.google.com/drive/folders/1y8DHVpQvEPb3_DmCTaV0qpgbsS8xtU6I?usp=sharing

Vídeo dos protótipos iniciais e final:

https://drive.google.com/file/d/1qTF1xH4nQn0Ogak_BveZiMVd-o1EWdgi/view?usp=sharing

Layout inicial do *planner*:



Janeiro														Prioridades													
D	S	T	Q	Q	S	S																					
				01	02	03																					
04	05	06	07	08	09	10																					
11	12	13	14	15	16	17																					
18	19	20	21	22	23	24																					
25	26	27	28	29	30	31																					
Lembrar							Foco do dia																				
							Legenda																				

Página para liberar seus pensamentos

[illegible]

página 05

página 06

página 01

Janeiro <table><tr><td>D</td><td>S</td><td>T</td><td>Q</td><td>Q</td><td>S</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>01</td><td>02</td><td>03</td></tr><tr><td>04</td><td>05</td><td>06</td><td>07</td><td>08</td><td>09</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table> Lembrar	D	S	T	Q	Q	S	S					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Prioridades Foco do dia Legenda
D	S	T	Q	Q	S	S																																					
				01	02	03																																					
04	05	06	07	08	09	10																																					
11	12	13	14	15	16	17																																					
18	19	20	21	22	23	24																																					
25	26	27	28	29	30	31																																					

página 02

Página para liberar seus pensamentos

Tarefas

Página 03

[illegible]

Layout final do planner:

Janeiro <table><tr><td>D</td><td>S</td><td>T</td><td>Q</td><td>Q</td><td>S</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>01</td><td>02</td><td>03</td></tr><tr><td>04</td><td>05</td><td>06</td><td>07</td><td>08</td><td>09</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></table>		D	S	T	Q	Q	S	S					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Prioridades
D	S	T	Q	Q	S	S																																						
				01	02	03																																						
04	05	06	07	08	09	10																																						
11	12	13	14	15	16	17																																						
18	19	20	21	22	23	24																																						
25	26	27	28	29	30	31																																						
Lembrar	Foco do dia																																											
	Legenda																																											

Página para liberar seus pensamentos

Tarefas	

Layout final do planner:

Janeiro <table border="1"> <tr> <td>D</td> <td>S</td> <td>T</td> <td>Q</td> <td>Q</td> <td>S</td> <td>S</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>01</td> <td>02</td> <td>03</td> </tr> <tr> <td>04</td> <td>05</td> <td>06</td> <td>07</td> <td>08</td> <td>09</td> <td>10</td> </tr> <tr> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> </tr> <tr> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td> <td>21</td> <td>22</td> <td>23</td> <td>24</td> </tr> <tr> <td>25</td> <td>26</td> <td>27</td> <td>28</td> <td>29</td> <td>30</td> <td>31</td> </tr> </table>		D	S	T	Q	Q	S	S					01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	Prioridades
D	S	T	Q	Q	S	S																																						
				01	02	03																																						
04	05	06	07	08	09	10																																						
11	12	13	14	15	16	17																																						
18	19	20	21	22	23	24																																						
25	26	27	28	29	30	31																																						
Lembrar		Foco do dia																																										
		Legenda																																										

Página para liberar seus pensamentos

[illegible]

Sugestão de adesivos personalizados

