

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Escola de Belas Artes

Projeto de monografia de graduação em Comunicação Visual Design

Orientadora: Irene Peixoto

Juliana de Lima Ferraz

**Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade: um relato em forma de
projeto gráfico de livro de artista que conta a experiência de crescer com
TDAH**

Rio de Janeiro

2025

F381t de Lima Ferraz, Juliana

TDAH: Um relato / Juliana de Lima Ferraz. – Brasília:
Escola Superior do Ministério Público da União, 2025.

51f.

Trabalho de conclusão de curso (Comunicação visual
design) – Escola Superior do Ministério Público da União:
Brasília, 2025.

Orientador(a): Dra. Irene Peixoto

1. TDAH e Design. I. Título.

Ficha catalográfica elaborada automaticamente, com
os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

Juliana de Lima Ferraz

TDAH: Um relato

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Escola de Belas Artes
da Universidade Federal do Rio de
Janeiro, como parte dos requisitos
necessários à obtenção do grau de
Bacharel em Comunicação Visual
Design.

Aprovado em: 9 de Julho de 2025

Documento assinado digitalmente
 **IRENE DE MENDONÇA PEIXOTO**
Data: 15/07/2025 12:24:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Drª Irene de Mendonça Peixoto (orientadora)
CVD/EBA/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 **JULIE DE ARAUJO PIRES**
Data: 14/07/2025 16:58:19-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª Drª Julie de Araújo Pires
CVD/EBA/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Documento assinado digitalmente
 **LEONARDO VENTAPANE PINTO DE CARVALHO**
Data: 14/07/2025 17:47:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. DrLeonardo Ventapane Pinto de Carvalho
CVD/EBA/ Universidade Federal do Rio de Janeiro

Agradecimentos

Eu não seria capaz de fazer e finalizar esse trabalho sem o apoio de muitas pessoas. Então meu sincero obrigado a todos abaixo.

A Irene Peixoto, minha orientadora, que me deu todo suporte e me encorajou a abraçar a bagunça do processo criativo.

A meus pais, que me apoiaram durante toda minha vida. E abraçaram a ideia de eu fazer essa formação na faculdade.

A meus amigos e namorado, que além de me ajudarem com ideias e feedbacks, também foram super solícitos quando pedi para eles participarem do projeto. E a todo suporte emocional, não teria terminado esse trabalho sem vocês.

A todas as pessoas, alunos e professores da UFRJ que também fizeram parte da minha trajetória. E me ensinaram muito.

E, finalmente, à EBA, que me proporcionou momentos e experiências incríveis que vou levar para toda a vida.

LISTA DE SIGLAS

TDAH - Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade

ADHD - Attention Deficit Hyperactivity Disorder

DDA - Distúrbio de Déficit de Atenção

ABDA - Associação brasileira de déficit de atenção

RESUMO

Esta monografia investiga o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), explorando suas manifestações, implicações sociais e representações simbólicas, com ênfase na subjetividade e no contexto sociocultural. Partindo de uma motivação pessoal da autora, que convive com o transtorno, o trabalho busca articular vivência individual, teoria e prática criativa, adotando o livro de artista como suporte expressivo. O estudo propõe uma abordagem multidisciplinar, que ultrapassa a perspectiva clínica tradicional e amplia a compreensão do TDAH a partir de uma visão mais empática e plural. Os capítulos discutem, ordenadamente, a caracterização do transtorno e suas especificidades em mulheres; os efeitos das mídias sociais na construção de discursos sobre o TDAH, com destaque para os riscos e potências dessas plataformas; e a intersecção entre design e arte, defendendo o livro de artista como meio eficaz para traduzir graficamente as experiências internas associadas ao transtorno. Por fim, apresenta-se a proposta do projeto prático, detalhando as etapas metodológicas e escolhas conceituais que orientaram a criação do livro. A monografia busca contribuir para a sensibilização do público e a valorização de formas alternativas de comunicação e expressão no campo do design e da arte.

Palavras-chave: arte; design; livro de artista; mídias; TDAH.

ABSTRACT

This monograph explores Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), examining its manifestations, social implications, and symbolic representations, with an emphasis on subjectivity and sociocultural context. Motivated by the author's personal experience with the disorder, the work seeks to articulate individual experience, theoretical reflection, and creative practice, adopting the artist's book as an expressive medium. The study proposes a multidisciplinary approach that goes beyond the traditional clinical perspective and offers a more empathetic and plural understanding of ADHD. The chapters discuss, respectively, the characterization of the disorder and its specificities in women; the effects of social media on the construction of discourses around ADHD, highlighting both the risks and potential of these platforms; and the intersection between design and art, defending the artist's book as an effective medium for graphically translating the internal experiences associated with the disorder. Finally, the practical project is presented, detailing the methodological steps and conceptual choices that guided the creation of the book. The monograph aims to raise public awareness and promote alternative forms of communication and expression within the fields of design and art.

Keywords: ADHD; art; artist's book; graphic design; social medias

Sumário

1. INTRODUÇÃO	8
2. TDAH	10
2.1. O que é TDAH?	10
2.2. O TDAH em mulheres	14
3. MÍDIA E TDAH	17
3.1. Prós e contras das mídias sociais	17
3.2. Representação do TDAH na mídia	18
3.3. Pessoas com TDAH e sentir-se representado	19
4. DESIGN, ARTE E LIVRO DE ARTISTA	22
4.1. Fronteiras do design com a arte	22
4.2. Livro de artista	24
4.3. Por que livro de artista?	26
5. O PROJETO	28
5.1. Métodos	28
5.2. Materiais, tipografia e cores	30
5.3. A Capa	32
6. TDAH: Um relato – O projeto final	33
7. CONCLUSÃO	48
8. REFERÊNCIAS	49

Figuras

Figura 1.....	26
Figura 2.....	26
Figura 3.....	27
Figura 4.....	28
Figura 5.....	29
Figura 6.....	30
Figura 7.....	31
Figura 8.....	31
Figura 9.....	31
Figura 10.....	32
Figura 11.....	33
Figura 12.....	33
Figura 13.....	34
Figura 14.....	34
Figura 15.....	35
Figura 16.....	35
Figura 17.....	36
Figura 18.....	36
Figura 19.....	37
Figura 20.....	37
Figura 21.....	38
Figura 22.....	38
Figura 23.....	39
Figura 24.....	39
Figura 25.....	40
Figura 26.....	40
Figura 27.....	41
Figura 28.....	41
Figura 29.....	42
Figura 30.....	42
Figura 31.....	43
Figura 32.....	43
Figura 33.....	44
Figura 34.....	44
Figura 35.....	45

Figura 36.....45
Figura 37..... 46
Figura 38..... 46
Figura 39..... 47
Figura 40..... 47

1. INTRODUÇÃO

Esta monografia tem como objetivo principal discutir o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), explorando suas manifestações, implicações sociais e representações, especialmente sob a ótica da subjetividade e da produção simbólica. Paralelamente, investiga-se o suporte escolhido para a realização do projeto final — o livro de artista — e as relações conceituais e práticas entre arte e design.

Este trabalho nasce também de uma motivação pessoal: sou uma pessoa com TDAH e, ao longo da minha trajetória, enfrentei desafios que impactaram diretamente minha vida acadêmica, afetiva e social. A elaboração desta monografia é, portanto, uma tentativa de dar forma, sentido e expressão às experiências que envolvem esse transtorno. O desejo de compreender melhor minha própria vivência motivou a escolha do tema e também a opção por um suporte sensível, como o livro de artista — uma forma de transformar o que é vivido internamente em linguagem gráfica e poética.

No entanto, além da motivação pessoal, este projeto também se justifica por seu caráter social. De acordo com a ABDA (Associação brasileira de déficit de atenção) o TDAH afeta milhões de pessoas no Brasil e no mundo, e ainda é alvo de desinformação, preconceito e estigmatização. Discutir esse transtorno em uma perspectiva que vá além da clínica, contemplando aspectos sociais, culturais e simbólicos, é contribuir para ampliar o debate e promover uma compreensão mais empática e diversa sobre o tema.

No capítulo 2, intitulado “TDAH”, abordamos o que caracteriza esse transtorno, problematizando sua nomenclatura, discutindo os principais sintomas e suas formas de manifestação. A seção também enfatiza as especificidades do TDAH em mulheres, refletindo sobre os impactos do diagnóstico tardio, os preconceitos de gênero e os estigmas sociais frequentemente direcionados ao público feminino. A intenção é oferecer uma visão mais plural do transtorno, reconhecendo a diversidade de vivências entre os indivíduos que convivem com ele.

No capítulo 3, “A Mídia e o TDAH”, analisamos os efeitos positivos e negativos das mídias sociais na construção de visibilidade e discurso em torno do TDAH. O capítulo discute como essas plataformas podem servir como ferramentas de conscientização, acolhimento e representatividade, mas também podem reforçar estereótipos e promover autodiagnósticos equivocados. A representação midiática do TDAH, especialmente em redes como o *TikTok*, é

debatida criticamente, junto com a valorização de figuras históricas e contemporâneas que apresentam, ou apresentaram, características compatíveis com o transtorno, demonstrando que ele não é sinônimo de limitação intelectual ou criativa.

O capítulo 4, “Fronteiras entre o design e a arte” desloca o foco da abordagem clínica para uma discussão estética e conceitual. Discutimos as definições e sobreposições entre design e arte, refletindo sobre como esses campos dialogam, se cruzam e, por vezes, se confundem. A partir desse ponto, introduzimos o livro de artista como suporte escolhido para o projeto prático da monografia. Apresenta-se a origem histórica dessa forma de expressão, suas características principais e a razão pela qual ela se mostra adequada para abordar um tema tão subjetivo e multifacetado como o TDAH.

O capítulo 5 e final apresenta a proposta do projeto em si. Nele, são descritas as etapas metodológicas empregadas na criação do livro de artista final, além das decisões conceituais e estéticas tomadas ao longo do processo. O capítulo propõe uma reflexão sobre como o fazer artístico e o pensamento projetual podem colaborar para traduzir em forma gráfica, visual e tátil as experiências internas associadas ao TDAH.

Dessa forma, essa monografia busca reunir teoria, vivência pessoal e prática criativa, com o intuito de informar sobre o transtorno, mas também de sensibilizar o leitor para suas nuances emocionais e cognitivas, utilizando o livro de artista como linguagem expressiva que transita entre o design e a arte.

2. TDAH

2.1 O que é TDAH?

Agitada, sonhadora, esquecida, criativa... são diversos rótulos que chamam diariamente uma criança com TDAH. Esse transtorno vem ganhando mais visibilidade principalmente com o crescimento do uso da internet e das redes sociais, mas o que realmente é TDAH?

Ao andar pelo mundo do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, podemos encontrar diversas controvérsias quando falamos sobre o que ele realmente é. E uma das maiores discussões é sua nomenclatura, já que existe diversas variações como, DDA, DA/HI. Também existem profissionais que defendem a ideia de que o nome TDAH ou DDA (em inglês ADHD) é impreciso e, pior ainda, pode ser errôneo.

Na matéria “*ADHD Needs a Better Name. We Have One*” (2024) no site *ADDitude*, os psiquiatras Edward Hallowell e John Ratey comentam que, apesar do TDAH ser um transtorno, o termo “transtorno de déficit” transmite uma ideia de doença ou uma patologia, mas indivíduos com TDAH não apresentam uma doença, nem mesmo um déficit de atenção, o que o nome dá a entender. Na verdade, o TDAH é um transtorno que leva a uma mistura de traços onde a pessoa tem estímulos de atenção variáveis, ou seja, ela possui uma atenção abundante e difícil de controlar, assim não consegue canalizá-la de maneira eficaz. Portanto, o nome TDAH seria um nome impreciso e prejudicial, pois traria uma visão errada sobre o que significa realmente ter este transtorno.

Então, o que seria ter TDAH? No livro “*Mentes inquietas*” (2014), da psiquiatra Ana Beatriz B. Silva, o DDA é dividido em 3 grupos: 1) desatentos, 2) hiperativos, e 3) mistos. As pessoas do grupo “desatentos” ainda possuem hiperatividade, mas tendem a ser sintomas mais internalizados. Essa variação é normalmente a que se vê em mulheres e, também a que mais passa despercebida. Já no grupo “hiperativo”, são os conhecidos “*pestinhas*”, os que atrapalham a aula, não ficam parados. Como já diz o nome, são as pessoas em que a hiperatividade é completamente externalizada, e normalmente é o grupo mais fácil de ser diagnosticado. Já o tipo misto é autoexplicativo, a pessoa apresenta sintomas equilibrados, tanto desatentos quanto hiperativos. E nessas três grandes divisões existem os grupos de sintomas que são divididos em três principais: sintomas de *desatenção*, de *impulsividade* e de *hiperatividade*.

O grupo da impulsividade é o que menos vem à mente quando pensamos no TDAH clichê e midiático de um “menino pestinha que não para quieto na sala de aula”. É um grupo muito apagado, especialmente porque nem contemplam essa dificuldade do nome do transtorno.

Esse grupo de sintomas são os que causam mais impacto na autoestima do paciente, já que são responsáveis pelo falar sem pensar, envolvimento em situações perigosas e reações exageradas. A Doutora Ana Beatriz Barbosa traz uma comparação didática em seu livro “Mentes inquietas”:

Sua mente funciona como um receptor de alta sensibilidade, que, ao captar um pequeno sinal, reage automaticamente sem avaliar as características do objeto gerador do sinal captado. Um exemplo simples dessa situação seria o caso de um caçador que, ao detectar um pequeno ruído na floresta, põe em disparo uma AR-15 a fim de abater sua caça. Poucos minutos após a rajada de tiros, descobre que a sua grande presa não passava de um inofensivo tatu que apenas abriu um buraco no solo com o intuito de se abrigar (Silva, Dra. Ana Beatriz Barbosa. pg. 23-24).

Esses atos impulsivos, além de gerarem culpa e angústia, também podem render à pessoa uma má impressão social, sendo taxada de grosseira, egoísta, ou má educada. Alguns dos sintomas que esse grupo contempla são: baixa tolerância à frustração; hipersensibilidade; hiper-reatividade; compulsividade; impaciência marcante, entre outros.

A parte da impulsividade é o que faz pessoas que vivem com TDAH, por exemplo, gastarem muito dinheiro de forma inconsequente, trocarem de *hobby* toda semana, romperem relacionamentos por pequenos detalhes e reagirem de maneira tida exagerada à críticas e à rejeição. Mas, apesar dos lados negativos, também é o que os torna muito criativos, interessados pela vida e demasiadamente intuitivos.

O grupo da hiperatividade se manifesta de duas formas: a mental e a física. A hiperatividade física tem sintomas mais fáceis de identificar. São aquelas crianças que não param quietas, não conseguem ficar sentadas, estão sempre brincando, se pendurando em algo, correndo de um lado para outro independente do lugar em que esteja. Com o tempo e a idade, essa hiperatividade pode se tornar mais contida, como adultos que sacodem intensamente as pernas, estão sempre com as mãos ocupadas, ou mudam muito de posição em suas cadeiras de trabalho. Em seu livro sobre TDAH a doutora Ana Beatriz Barbosa descreve bem como é a hiperatividade:

Por vezes chegam a andar aos pulos como se seus passos fossem lentos demais para acompanhar a energia contida em seus músculos. Em ambientes fechados, mexem em vários objetos ao mesmo tempo, derrubando grande parte deles no ímpeto de checá-los simultaneamente. São crianças que costumam receber designações pejorativas como: “bicho-carpinteiro”, “elétricas”, “desengonçadas”, “pestinhas”, “diabinhos”, “desajeitadas”, entre outros (Silva, Dra. Ana Beatriz Barbosa. pg. 26).

Já a hiperatividade mental é mais sutil, mas isso não significa que cause menos sofrimento do que a física. Por serem sintomas menos perceptíveis, pessoas que apresentam mais hiperatividade mental podem passar despercebidas por pais e educadores, o que atrapalha

seu desenvolvimento e retarda o diagnóstico. A hiperatividade mental funciona como uma “eterna estática” em suas mentes, atrapalhando, principalmente, a área de aptidão social dos pacientes, já que esse barulho constante as impede de interpretar bem as funções sociais, fundamentais para a manutenção das relações humanas. Algumas das características hiperativas que o TDAH pode gerar são: monopolização de conversas por falar demais; envolver-se em vários projetos ao mesmo tempo; dificuldade em permanecer sentado, entre outras. Isso pode gerar muita angústia para as pessoas com TDAH, mas também significa que elas têm muita energia. Se forem ajudadas a canalizar essa energia para seus objetivos, podem alcançar muito sucesso em suas vidas.

O grupo da desatenção são os sintomas mais importantes e os mais famosos quando se fala de TDAH, já que é a base para o diagnóstico do transtorno. Pessoas com TDAH podem não apresentar, por exemplo, hiperatividade física, mas sempre terão dificuldades em manter a atenção. Mas, diferente do que o senso comum acredita, o TDAH não é uma falta de atenção ou uma inabilidade em focar, mas uma incapacidade de regular sua atenção quando necessário. Por isso, pessoas com TDAH podem não conseguir ficar cinco minutos estudando a matéria que não os interessa, mas podem passar horas lendo um livro sobre um tema que os interessa e acabar se sobressaindo muito quando se trata de assuntos que geram curiosidade. Esse grupo e suas dificuldades podem ser bem ilustrados por essa passagem do livro “Mentes inquietas”:

Tal situação pode ser comparada a um carro cujo motor desregulado consome bem mais combustível e submete suas peças a um maior desgaste, resultando em menor durabilidade e desempenho. Muitos DDA descrevem períodos de profundo cansaço mental e às vezes físico. Alguns usam a expressão “cansaço na alma” para descrever seu estado mental após a realização de tarefas nas quais se forçaram a permanecer concentrados por obrigação (Silva, Dra. Ana Beatriz Barbosa. pg. 21).

A desatenção é a principal causa dos problemas enfrentados por pessoas com TDAH. É ela que gera a desorganização, responsável por fazer com que essas pessoas gastem a maior parte de sua energia esquecendo, tentando lembrar e tentando priorizar. Como seus cérebros funcionam como uma grande tempestade de informações constante, torna-se difícil canalizar a energia para um único objetivo quando a mente quer realizar três trabalhos ao mesmo tempo e ainda tem mais duas ideias de novos projetos para começar. Isso gera diversos problemas, como a dificuldade de priorizar tarefas, o que faz muitos dos DDA perderem prazos e metas pré-estabelecidos.

No entanto, como já foi dito, o TDAH não é um déficit de atenção, e sim uma inabilidade de controlá-la. Assim, se em algumas situações essas pessoas não conseguem se concentrar em nada, em outros momentos estão tão imersas em uma atividade que todo o resto se torna

inexistente. Alguns indivíduos com TDAH chegam a esquecer de comer ou de ir ao banheiro quando entram nesse tipo de transe atencional. Essas paixões e interesses espontâneos são chamados de *hiperfocos*. Eles, somados às ideias errôneas que circulam sobre o TDAH, levam as pessoas com o transtorno a acreditarem que são apenas preguiçosas ou que lhes falta disciplina, já que sabem que são capazes de focar — mas esse foco está completamente fora de seu controle.

Devido aos seus sintomas, pessoas com TDAH tendem a ser mais suscetíveis a erros, o que faz com que cresçam sendo rotuladas de diversas maneiras, com a crença de que não conseguem acertar, sofrendo consequências sociais e acadêmicas recorrentes em função do transtorno. Além de serem diariamente massacradas por seus erros, não recebem suporte sobre como melhorar, para onde direcionar seus esforços — sendo apenas constantemente chamadas à atenção quando erram.

Contudo, mesmo diante desses diversos obstáculos que afundam ainda mais a pessoa em sua própria mente, desenvolvendo baixa autoestima, sensação de culpa e vergonha, a maioria das pessoas com TDAH ainda recebe o diagnóstico com base no quanto está sendo inconveniente para os outros, e não no quanto os sintomas afetam sua própria vida. Quando esses sintomas impactam o cotidiano, elas são taxadas de preguiçosas, exageradas, “reclamonas”, e costumam ter seus problemas diminuídos, o que gera ainda mais culpa e vergonha, ao ouvirem frases como: “*Mas é simples, como você não entendeu?*”, “*É só focar na aula*”, “*Se você não tentar estudar, não vai dar em nada na vida.*”

Porém, quando se trata de uma deficiência física e visível, ninguém diz a um cadeirante: “*Mas você já tentou andar?*”, ou a uma pessoa cega: “*É tão fácil, é só enxergar*”, ou a um surdo: “*Bem, se você não tentar escutar, nunca vai aprender a matéria.*” Ou seja, ao invés de acolher pessoas com uma deficiência invisível como o TDAH, elas são jogadas à margem da sociedade, julgadas por problemas que não sabem controlar — e com os quais os outros não sabem lidar.

Mas, a partir do momento em que esses comportamentos começam a incomodar terceiros, o transtorno passa a ser percebido: quando a criança atrapalha na aula, machuca os colegas sem querer, coloca outras pessoas em risco, ou gera estresse para os pais, então algo parece estar “errado” com ele. Porém, quando ele tira notas ruins, perde amizades, desenvolve baixa autoestima, ele simplesmente “não está tentando o suficiente”.

Em conclusão, o TDAH é um transtorno psicológico que afeta diariamente a vida de diversas pessoas ao redor do mundo. A origem e o tratamento do TDAH ainda são temas que precisam ser profundamente pesquisados, uma vez que a saúde mental é um tópico que

começou a ser discutido apenas recentemente. Sendo assim, ainda temos um longo caminho pela frente.

2.2 O TDAH em mulheres

A doutora Katia Beatriz Correia e Silva, psiquiatra e membro do Conselho Científico da ABDA, diz em sua matéria “*TDAH em meninas e mulheres*”, postada em <https://tdah.org.br>, na data de Dez 16, 2024 que atualmente as proporções do Diagnóstico de TDAH entre meninos e meninas é de quatro meninos para uma menina (4:1). Logo, seria fácil chegar à conclusão de que o transtorno é mais fácil de acometer meninos. Todavia, os estudos preliminares e a maior parte da literatura sobre TDAH é voltada para o gênero masculino, o que pode levar a uma falta de diagnóstico feminino.

Como dito anteriormente, existem três tipos de TDAH, e cada pessoa expressa seus sintomas de maneiras diferentes. A doutora Correia e Silva também afirma em sua matéria que pesquisas mais recentes indicam que a proporção de mulheres para homens com TDAH é, na verdade, de 1:1. Devido à forma diferente como os sintomas se manifestam nas mulheres, elas tendem a não chamar tanta atenção, recebendo o diagnóstico muito mais tarde — isso quando recebem!, o diagnóstico em meninas é tão dificultado que é comum mulheres adultas nem saberem que podem ser portadoras do transtorno e seguem a vida apenas com os ônus do TDAH.

Como os estudos são feitos predominantemente em meninos, normalmente as meninas só são diagnosticadas ao demonstrarem os traços de TDAH similares a eles. Os sintomas nas mulheres normalmente se apresentam de maneira diferente, além do ambiente em que elas crescerem também fazer toda a diferença. As mulheres são ensinadas desde pequenas a serem delicadas, quietas e não chamarem atenção. Dessa forma, elas acabam aprendendo a mascarar seus sintomas muito jovem e tendem a internalizar muito de sua hiperatividade e também demonstram ser menos rebeldes, menos desafiadoras, “menos difíceis” do que os meninos. E como foi referenciado, antes o TDAH tende a só ser diagnosticado quando causa prejuízo a terceiros e não ao portador.

Essa falta de estudos e atitudes com o DDA em meninas gera um constante estresse nessas que crescem sem seu TDAH diagnosticados, já que em tantas culturas, como a nossa, é esperado do feminino um alto nível de organização, de manejo e suporte da casa e dos filhos, além de equilibrar, também, sua vida profissional e pessoal. A doutora Ana Beatriz Barbosa toca nesse assunto no capítulo “Mulheres e DDA” do seu livro “Mentes inquietas”:

Homens normalmente podem contar com um sistema de apoio. Na maioria das culturas, eles não precisam se preocupar com questões do tipo: organização do lar, educação e alimentação dos filhos, abastecimento da casa e outras demandas que grande parte considera até como afazeres menores. Mulheres dificilmente contam com um sistema de apoio, por uma simples razão: elas são estes sistemas de apoio (Silva, Dra. Ana Beatriz Barbosa. pg. 47).

A doutora Ana Beatriz Barbosa traz em seu livro a observação de que mulheres com TDAH tendem a desenvolver os sintomas de maneira diferente. As meninas que possuem um TDAH mais hiperativo normalmente se manifestam principalmente por meio da fala e das ações. São as meninas que são sempre comparadas a “um moleque”, está sempre cheia de roxos, aquelas que não se pode fechar os olhos por dois segundos para não perder de vista. Como é comum o TDAH ser acompanhado por comorbidades como: transtornos de ansiedade e depressão, essas meninas frequentemente são quem apresenta maior instabilidade emocional, com variações constantes de humor.

Já as com o tipo predominantemente desatento se mostram mais quietas e tímidas, e tentam não chamar muita atenção. São as típicas “sonhadoras”, podem parecer estar atentas com suas mentes distraídas. Muitas vezes apresentam maior dificuldade na escola por serem mais esquecidas e desorganizadas, o que pode resultar em atrasos na entrega de trabalhos. Geralmente, têm um ritmo mais lento e se sentem sobrecarregadas. Algumas também podem sofrer de ansiedade ou depressão e, erroneamente, são vistas como menos inteligentes do que realmente são.

E, por fim, as de tipo misto são mais agitadas que as desatentas, mas frequentemente sua hiperatividade se mostra mais através de uma fala muito intensa. São as “tagarelas” do grupo, as que “falam pelos cotovelos” e nunca deixam ninguém falar, interrompem os outros e atropelam suas próprias palavras por dificuldade em organizar seus pensamentos. Por vezes são consideradas grossas por sempre tomarem conta das conversas e na época da adolescência podem tentar compensar se envolvendo em comportamentos de risco, como fumar, consumir álcool ou iniciar a vida sexual precocemente.

Em conclusão, por conta das mulheres, muitas vezes, apresentarem os sintomas de maneira diferente dos meninos e, além disso, estarem inseridas em um contexto sociocultural distinto, elas costumam ser inicialmente julgadas e terem suas dificuldades diminuídas, sendo rotuladas como incapazes. Isso pode gerar diversos tipos de comorbidades, como baixa autoestima, transtornos de ansiedade, depressão, entre outros. A ABDA (Associação Brasileira do Déficit de Atenção) afirma, em seu site, que 70% das pessoas com TDAH apresentam algum tipo de comorbidade. Diante do exposto, podemos perceber a importância de uma maior atenção e da diminuição dos julgamentos dirigidos às meninas.

3. MÍDIA E TDAH

3.1 Prós e contras das mídias sociais

A invenção da internet e o avanço da tecnologia foi algo benéfico em diversas áreas. Com o grande desenvolvimento das mídias digitais promoveu-se a maior circulação de informação, facilitou a conexão entre pessoas, democratizou o acesso, o compartilhamento e a produção de conteúdo. De forma geral, abriu diversas portas que seriam muito mais difíceis de serem abertas sem a facilidade que a internet e, mais especificamente, as redes sociais proporcionam às pessoas. Há séries, filmes, entre outros diversos projetos pessoais de pessoas “comuns” que talvez nunca teriam recebido a chance de se tornarem realidade e serem levadas ao público se não fosse pela facilidade de compartilhamento que o *Instagram*, o *YouTube* ou o *TikTok* proporcionam. Além disso, há a facilidade de encontrar informações. Não só encontrar, mas utilizar dessas plataformas como suporte para divulgação de conhecimento poderia cair no esquecimento pelo público não acadêmico, se não fosse pelo espaço mais lúdico, divertido e pessoal que as redes sociais oportunizam. O ciberespaço, dispositivo de comunicação interativo e comunitário, apresenta-se justamente como um dos instrumentos privilegiados da inteligência coletiva. (Lévy, livro *Cibercultura*, 1997, pg. 29)

Contudo, a evolução da internet e o maior uso das redes sociais também trouxe diversos argumentos contra esses meios de informação – os benefícios e malefícios da internet crescem de forma contínua e mútua, já que nem todas as pessoas conectadas, necessariamente, têm boas intenções no interespaço. Com isso nasceram os *trolls*, os *haters* e a principal ameaça que a internet enfrenta hoje em dia: a *fake news*, ou notícia falsa. Com isso, a internet pode trazer muita desinformação e abrir espaço para pessoas violentas ou ignorantes em um assunto para compartilhar suas ideias e convicções como verdade absoluta.

Diversos grupos aumentaram suas comunidades graças à internet, como o movimento antivacina, ou *NoVaxx*, como se denominam online, como pode ser visto principalmente pós-covid. A professora de metodologia científica e pesquisadora do movimento antivacina, Glícia Salviano Gripp, aponta que o contexto político e sociocultural da mídia são fatores determinantes na escolha de se imunizar ou não.

Em resumo, as mídias sociais têm diversos prós e contras e devem ser utilizadas com cautela, mas se manuseadas com sabedoria podem trazer benefícios imensuráveis para a sociedade. Mas como isso se aplica com o tema do TDAH?

3.2 Representação do TDAH na mídia

Na matéria “*ADHD on TikTok: Raising awareness or driving inaccurate self-diagnosis?*” (2023) publicada na BBC, eles dizem como os criadores de conteúdo sobre TDAH fizeram com que a *hashtag* do transtorno (#ADHD) tivesse mais de vinte bilhões de visualizações no TikTok. O crescimento desta pauta na internet levanta alguns questionamentos: será que essa grande quantidade de conteúdo ativamente ajuda a espalhar conscientização e normalização da condição? Ou isso está simplesmente perpetuando estereótipos e incentivando autodiagnósticos potencialmente imprecisos?

De maneira específica, as redes sociais e a internet abriram um espaço para criação de comunidades de pessoas que se sentiam marginalizadas pela sociedade. Indivíduos com TDAH tendem a se sentir muito diferente de seus colegas desde pequenos, e escutam julgamentos desde jovens. Como vimos, na internet existe uma comunidade grande de compartilhamento de vivências entre pessoas com o transtorno, e isso traz uma sensação de apoio, de que elas não estão passando por aquelas dificuldades sozinhas. Esse tipo de conteúdo é capaz de trazer informações e consciencialização sobre as dificuldades que indivíduos com TDAH enfrentam diariamente, e assim pessoas podem se entender melhor, descobrir estratégias de como lidar com suas adversidades do cotidiano, potencializar suas habilidades e entender seus limites. Também, a comunidade pode ajudar pessoas que desconfiavam viver com esse tipo de déficit a entrar em contato com uma psiquiatra para receber tratamento adequado e poderem validar uma vida de dificuldades que eles achavam ser puramente incapacidade deles de lidar com o cotidiano.

Entretanto, como todo lado bom acompanha um lado ruim, as comunidades de pessoas com TDAH não é composta apenas por pessoas com princípios bem fundamentados, também possui uma parte da comunidade que acaba trazendo desinformação o que diminui a força e a legitimidade do movimento de conscientização sobre TDAH ao banalizar a doença de diversas maneiras.

A profissional de psiquiatria Dr. Saadia Arshad, que se especializa há mais de 15 anos no tratamento de pessoas com TDAH e outros transtornos do neurodesenvolvimento, falou na matéria supracitada que as mídias sociais podem ser brilhantes na divulgação e é ótimo ter espaço para falar abertamente sobre o transtorno, contudo pode ser prejudicial fazer o autodiagnóstico.

E o maior problema que vemos hoje em dia com as redes sociais, principalmente o TikTok, é a onda de **autodiagnóstico**. Alguns criadores de conteúdo são a favor do ato do autodiagnóstico, e acabam influenciando crianças ou pessoas menos informadas a crer que isso

é uma forma válida de designar se você possui o transtorno. Isso pode ser extremamente negativo, porque além de diminuir a aceitabilidade da comunidade TDAH, também pode fazer com que pessoas sejam impedidas de serem diagnosticadas corretamente e receberem tratamento adequado para suas dificuldades. Sem contar os influenciadores mal intencionados que usam o TDAH como uma tendência digital e usam sua nomenclatura de forma banal e como adjetivo sinônimo de distraído.

Diante do exposto, podemos ver que as redes sociais certamente trouxeram benefícios para o grupo de pessoas com TDAH ao criar um espaço seguro de compartilhamento e apoio às suas vivências e ao aumentar a representatividade de pessoas com essa condição na mídia. Porém, é importante que o público não acredite fielmente no que está sendo falado compartilhado por esses criadores de conteúdo, mas sim usem isso de base ou estímulo para fazerem suas próprias pesquisas sobre o assunto antes de tirar conclusões precipitadas, sempre indo em busca de opinião de profissionais da área.

3.3 Pessoas com TDAH e sentir-se representado

A importância da representação de grupos minoritários na mídia é uma discussão que existe há muitos anos. Por exemplo, a comunidade negra vem lutando por um espaço dentro da mídia e, com o passar do tempo, eles conseguiram grandes conquistas principalmente no setor cinematográfico, com o filme *Pantera Negra* e a Ariel, na versão *live action* de *A Pequena Sereia*.

As grandes mídias têm um poder gigante em criação de uma identidade e moldagem da cultura atual da sociedade e podemos ver com o movimento negro como é importante lutar por um espaço. A autora Thais Helen ilustra como a mídia tem grande influência sobre a sociedade:

No que diz respeito às Ciências da Comunicação, os Estudos Culturais apontam novas teorias e métodos de apreciação da mídia no contexto social, tais como: a relação da mídia e do conteúdo midiático com o público/audiência, a interação e socialização nas mídias tradicionais e nas novas mídias, Media Literacy, dentre outros. Não obstante isso, a mídia se consolidou como ícone semiótico de mediação política, econômica, educacional e de lazer, sendo indissociável a sua análise e compreensão por meio dos Estudos Culturais (Helen, 2015, pg. 17).

Como dito anteriormente, a mídia não só molda a cultura da sociedade atual, mas ela também ajuda na criação de uma identidade. E você se identificar com algo ajuda a construir melhor seus valores e crenças. Com isso, a comunidade TDAH poderia ganhar muita força ao entender que existem outras pessoas com as mesmas dificuldades e que elas não estão sozinhas nesta luta. Stuart Hall conceitua o que seria identidade:

O próprio conceito com o qual estamos lidando – identidade – é demasiadamente complexo, muito pouco desenvolvido e muito pouco compreendido na ciência social contemporânea para ser definitivamente posto à prova. Como ocorre com muitos outros fenômenos sociais, é impossível oferecer afirmações conclusivas ou fazer julgamentos seguros sobre as alegações e proposições teóricas que estão sendo apresentadas. (Hall, 2013, pg. 9)

Percebe-se que identidade é algo volátil, construído, e não inato ao ser humano. E ver representações de pessoas com traços parecidos com o seu ajudaria a criar uma melhor autoidentidade. No mundo, existiram diversas personalidades que, ou possuíam traços TDAH, mas viveram em uma época que não tinham a oportunidade do diagnóstico, ou são atualmente diagnosticadas com TDAH e mesmo assim conseguiram atingir o que a sociedade enxerga como sucesso.

Algumas personalidades como Leonardo da Vinci, Albert Einstein e Van Gogh, possuíam traços fortíssimos de TDAH, o que não confirma um diagnóstico, mas definitivamente cria “uma pulga atrás de nossa orelha”. Leonardo da Vinci, além de possuir uma capacidade imensa de pensar fora da caixa e ver o mundo com outros olhos, também tinha um costume de começar diversos projetos ao mesmo tempo e por consequência deixou diversas obras inacabadas, o que é uma característica comum e associada a pessoas com TDAH. Já Albert Einstein possuía um traço de hiperconcentração, pois conseguia passar dias fixado em um problema e estudos, contanto que fossem de seu interesse. E por fim, Vincent Van Gogh, que facilmente podemos perceber uma vulnerabilidade extrema, tanto em sua arte como em sua vida e entrava em uma tristeza profunda caso fosse rejeitado. Essa quantidade de emoção tão grande também é algo frequentemente visto e associado em pessoas com TDAH.

Contudo, todos os três são pessoas consideradas visionárias e geniais na sociedade atual, assim podemos ver que mesmo indivíduos que sofrem com esse transtorno podem alcançar muito. No livro “Mentes inquietas” a autora comenta:

Eles têm um profundo amor à vida, tanto que passam a maioria de seu tempo buscando emoções, aventuras, projetos, amores, tudo para viver mais intensamente...para eles tudo é MUITO. Muita dor, muita alegria, muito prazer, muita fé, muito desespero. E, se pudermos fazê-los ver a força que esse impulso pode ter, quando bem direcionado, na construção de uma vida que valha tanto para eles como para a humanidade, temos feito nossa parte nesse processo (Silva, Dra. Ana Beatriz Barbosa. pg. 26).

Dessa forma, a representação midiática do TDAH revela-se como um campo ambíguo, onde coexistem possibilidades de acolhimento e riscos de banalização. Ao mesmo tempo em que a mídia contribui para ampliar a visibilidade e fortalecer a identidade de pessoas com o transtorno, também impõe o desafio de filtrar informações confiáveis e combater estigmas. Concluo esse capítulo com a reflexão de que o reconhecimento social e a construção de

narrativas positivas sobre o TDAH são fundamentais para a valorização da diversidade neuro-cognitiva é essencial para avançarmos rumo a uma sociedade mais inclusiva e consciente.

4. DESIGN, ARTE E LIVRO DE ARTISTA

4.1 Fronteiras do design com a arte

A definição de design é algo discutido desde o surgimento do termo. Originário da revolução industrial, o termo *design* veio para nomear uma área criativa com um pensamento mais sistêmico que correspondia à lógica industrial. No Cambridge Dictionary, ao pesquisar sinônimos de *design*, aparecem palavras como *plano*, *conceito* e *projeto*. Durante sua história, o que era design passou a ser entendido como o *pensamento projetual*; a prática de design era comumente marcada por objetividade, racionalidade e rigor, o que poderia ser por um anseio por firmar suas bases na ciência, por causa de sua proximidade com as artes ou com o artesanato. (Cardoso, 2016).

No início de sua trajetória, a Bauhaus não era uma escola voltada à racionalidade funcionalista que mais tarde viria a caracterizá-la. Fundada por Walter Gropius em 1919, na Alemanha, sua proposta inaugural era promover uma síntese entre arte, técnica e vida cotidiana. Reunia em seu corpo docente nomes como Paul Klee, Wassily Kandinsky e Johannes Itten — artistas que valorizavam a expressão subjetiva, a experimentação formal e os processos manuais. A escola era, portanto, um espaço de diálogo entre artistas, artesãos e designers. Contudo, com o passar dos anos, especialmente após a mudança para Dessau em 1925, o enfoque funcionalista foi se tornando mais proeminente. Sob a influência do construtivismo e do racionalismo moderno, passou-se a enfatizar a produção seriada, a padronização e a ideia de que “a boa forma é aquela sugerida pela função do objeto” (Cardoso, 2016, pg. 26). A funcionalidade objetiva dos produtos tornou-se, então, o guia principal para muitos designers ligados à escola, consolidando uma tradição que influenciaria o pensamento projetual moderno ao longo do século XX.

O impulso de criar é inerente ao ser humano, manifestando-se desde os primeiros registros da história e da cultura. No entanto, a distinção entre diferentes formas de expressão artística é uma construção histórica. O conceito de “belas-artes”, tal como o compreendemos hoje, foi consolidado no século XVIII com o intuito de hierarquizar as práticas artísticas, separando as chamadas “artes maiores”, como a pintura, escultura e música, das “artes menores” ou aplicadas, como o artesanato e a decoração. As *belas-artes* passaram a ser associadas a produções de caráter não utilitário, voltadas à contemplação estética, em oposição às artes aplicadas, que mantinham vínculos com a funcionalidade e a prática cotidiana.

Contudo, na sociedade moderna a produção artística de belas artes e a produção de artes decorativas se tornam cada vez mais entrelaçadas. Com o estabelecimento da sociedade capitalista, a autora Janet Wolff nos conta que, num longo prazo, o trabalho artístico foi totalmente incorporado pelas leis gerais do capitalismo, tornando-se alienado, não-livre e adquirindo estatuto de mercadoria.

“Muitos artistas trabalham como assalariados (na indústria, na publicidade, nos meios de divulgação de massa) e os outros terão de recorrer ao mercado de arte para vender seus trabalhos. Estes últimos estarão "mais livres" do que os primeiros para realizar suas inclinações criativas próprias” (Wolff, 1982, pg. 31).

Ainda, a autora enfatiza que até esses artistas “mais livres” ainda têm uma influência profunda do mercado que condiciona os seus processos de criação.

Diante do exposto, podemos dizer que o objetivo da arte nunca foi produzir obras que possuem alguma utilidade, diferente do que se entende do trabalho de design. Todavia é questionável a ideia de que a arte não possui função nenhuma ou de que não existe objetivos e intenções específicas por trás do produto do artista. Como certas pretensões mais subjetivas, ligadas a propósitos próprios do criador que independem de demandas externas. “O artista nos dá a perceber sua obra por modos que posso talvez nomear, mas que escapam ao discurso, pois jamais deixarão de pertencer ao campo do não-racional.” (Coli, 1995, pg. 107)

Considerando isso, os termos design e arte, de fato, são utilizados para designar ideias diferentes, mas é inevitável perceber diversas interseções entre as palavras. Principalmente na sociedade capitalista atual, onde o artista está sujeito a sofrer com as fortes influências e exigências desse mercado de arte que cada vez mais o absorve.

O artista está sujeito aos gostos, preferências, ideias e noções estéticas daqueles que influem no mercado. Na medida em que ele produz obras de arte destinadas a um mercado que as absorve, o artista não pode deixar de ceder às exigências desse mercado: elas afetam, com frequência, tanto o conteúdo como a forma de uma obra de arte, impondo assim limitações ao artista, sufocando-lhe o potencial criador, a individualidade (Vazquez, 1973, p. 84 apud Wolff, 1982, pg. 31).

Além disso, é importante destacar o poder expressivo da arte. As práticas artísticas contemporâneas, especialmente as ligadas à arte abstrata, abrem espaço para múltiplas interpretações, oferecendo ao espectador uma experiência sensível que pode, ainda que indiretamente, transmitir uma mensagem. A arte se manifesta, assim, como um ato de comunicação, ainda que diferente da concepção de “comunicação visual” no design, que geralmente está orientada por uma intenção informativa e objetiva. Quando a arte comunica, ela o faz por meio de suas próprias linguagens, sobretudo através das sensações e afetos que

provoca. Essa dimensão sensível e subjetiva aproxima, em certa medida, o gesto artístico do projetual, já que o design também busca, para além da informação, estabelecer vínculos afetivos com o usuário ou consumidor, evocando experiências significativas.

Podemos perceber, portanto, que o design, assim como a arte, é capaz de provocar conexões sensoriais e afetivas. Isso evidencia o quanto é tênue a linha que separa esses dois campos, que frequentemente se entrecruzam em suas práticas e propósitos. Mais do que produzir objetos com função definida, o design também participa da construção de narrativas e experiências que nos ajudam a interpretar o mundo ao nosso redor. Assim, repensar a relação entre arte e design implica olhar para suas zonas de convergência, não apenas a partir dos produtos, mas sobretudo pelas aproximações em seus processos criativos. Basta observar como, em nosso cotidiano, atribuímos valor emocional a objetos de design que já perderam sua utilidade, enquanto certas obras de arte são adquiridas apenas por razões decorativas, sem provocar vínculo algum. Esses exemplos mostram como ambos os campos podem ultrapassar suas funções tradicionais e gerar sentidos inesperados, revelando uma proximidade maior do que se costuma admitir entre arte e design.

4.2. Livro de artista

Os registros escritos e o objeto-livro têm uma história tão antiga quanto a da própria escrita. Ao longo dos séculos, o livro assumiu diferentes formas e foi confeccionado com os mais variados materiais. Existem vestígios de artefatos que podem ser considerados protótipos de livros datados há cerca de seis mil anos. Desde as civilizações mais antigas, o ser humano sentiu a necessidade de registrar leis, acontecimentos e mensagens. Com o tempo, essas formas de documentação evoluíram acompanhando transformações culturais, históricas e materiais, até culminarem no formato de códex — estrutura que conhecemos hoje como livro tradicional.

A prática do livro de artista emergiu nas décadas de 1960 e 1970, inserida no contexto das experimentações da arte contemporânea, com o propósito de romper com os modelos convencionais de exibição e percepção das obras. Em vez de restringir-se à contemplação visual passiva, o livro de artista oferece uma experiência sensorial e participativa, estimulando o leitor a manusear, explorar e interagir com o objeto de maneira subjetiva e plural (Britto, 2009, pg. 134).

Essa proposta se aproxima do conceito de "nova arte" formulado por Ulises Carrión. Para o autor, a nova arte rompe com a ideia tradicional de literatura baseada em textos lineares e narrativas completas. Em seu manifesto "O Novo Artista Escritor" (1975), Carrión propõe que o livro seja entendido não apenas como um recipiente de palavras, mas como um espaço estético e estrutural em si mesmo, onde o modo de organização, o ritmo e a fisicalidade das páginas

assumem protagonismo. Assim, na nova arte, não é necessário ler o conteúdo por completo para compreender a obra: “A leitura pode parar no exato momento em que você entendeu a estrutura total do livro” (Carrión apud Britto, 2009, pg. 133).

Dessa forma, o livro de artista convida o espectador a uma leitura sensível e aberta, em que cada pessoa vivencia a obra de maneira única e não linear, tornando-se parte ativa do processo de construção de sentidos.

Esse tipo de livro demorou a se popularizar principalmente por terem surgido junto com artes postais, talvez por serem de difícil entendimento por parte da crítica e do público. Outro motivo que impediu sua grande popularização foi o fato de que durante muito tempo os artistas dedicavam-se quase somente seu trabalho à ilustração de livros textuais pré-existentes. Já o livro de artista contemporâneo deixa de lado essa submissão a textos já existentes. O autor começa a explorar também sua materialidade e estrutura, investindo nas possibilidades estéticas e conceituais. Derdyk (2013) descreve o livro de artista como:

Aquele livro que por sua natureza involuntária aciona a forma-livro como potência em si mesma para o exercício das outridades; aquele livro que se liberta de uma função pragmática para alcançar, com suas folhas-aladas e não com suas duplas de páginas numeradas, sobrevoos poéticos inusuais (Derdyk, 2013, pg. 14).

A autora define esse objeto como uma forma experimental de criar poéticas, unindo palavra e imagem de maneiras inovadoras. Ela ressalta sua estrutura narrativa surpreendente, que vai além da normalidade linear e sequencial que um livro comum possui, abrindo espaço para novas formas de manusear e interagir com o conteúdo. Portanto, trata-se de um objeto caracterizado por uma multiplicidade de possibilidades, misturando linguagem, materiais e suportes. Ele possibilita a liberdade ao artista, podendo combinar o analógico com o digital, o artesanal com o industrial, e explorar uma variedade de formatos de apresentação e técnicas.

Derdyk (2013, p. 14) também destaca a possibilidade de reprodutibilidade do livro de artista, apontando que ele não precisa, necessariamente, ser uma peça única: pode ser multiplicado industrialmente sem, com isso, perder sua vocação poética. Um exemplo marcante dessa concepção é o livro-objeto *Poemobiles*, criado por Augusto de Campos e Julio Plaza (Figura 1). Publicado originalmente em 1974, a obra é composta por um conjunto de dobraduras móveis que articulam palavra, forma e movimento. Por sua relevância estética e conceitual, o livro foi posteriormente reeditado em duas novas versões, mantendo seu caráter experimental mesmo em processos de reprodução em escala



Figura 1- Poemobiles. / Fonte: <https://www.flaviasantosleiloes.com.br/peca.asp?ID=22297157&ctd=96>

4.3. Por que livro de artista?

O livro de artista é um objeto de expressão artística muito antigo. No Brasil, por exemplo, o autor José Cláudio publicou em 1968 uma série de livros-carimbo (Figura 2) que o tornou pioneiro desse tipo de publicação, não só nacionalmente, mas em nível internacional. (Bruscky, 2010)



Figura 2 - Livro-Carimbo. Fonte <https://ssbalady.blogspot.com/2018/04/jose-claudio-carimbos-galeria-base.html>

Este livro foi influenciado pelo livro “Twentysix Gasoline Stations” (Figura 3) de Ed Ruscha, que trazia foto de 26 postos de gasolina na rota de Los Angeles para Oklahoma, nos Estados Unidos. Segundo Britto, (2009) a “simplicidade” que esse livro trouxe influenciou os artistas brasileiros e latino-americanos a fazerem mais experimentações com o suporte livro, já que buscavam contato mais direto com os espectadores. Na época, os artistas começaram a

reproduzir seus trabalhos em xerox, offset, entre outras técnicas de fácil reprodução que podem atingir um amplo grupo.

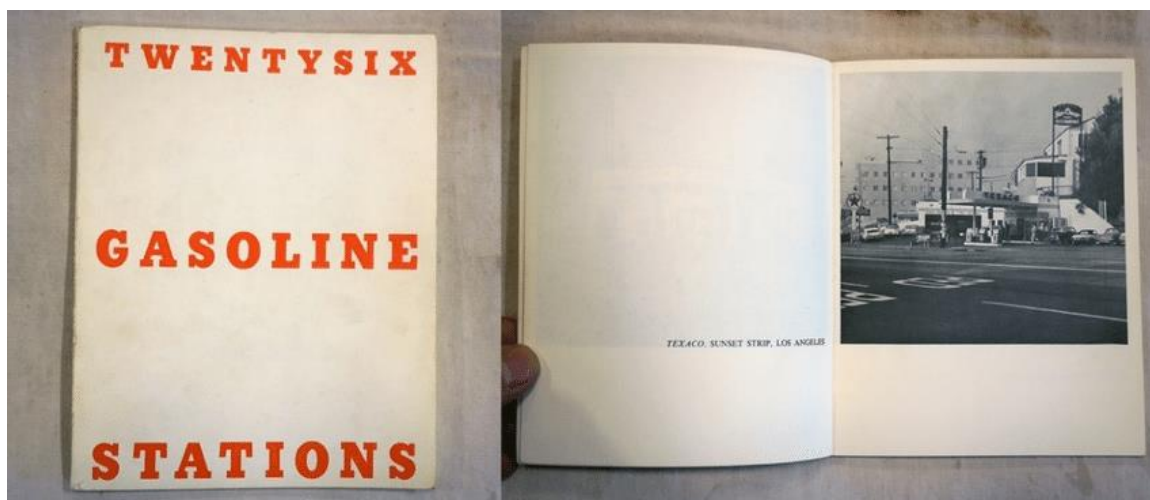


Figura 3 - Livro Twentysix Gasoline Stations. Fonte: https://www.researchgate.net/figure/Edward-Ruscha-Twentysix-Gasoline-Stations-1963-Courtesy-of-Arnolfini-and-Bristol_fig1_337302046

O livro de artista traz liberdade tanto ao autor quanto ao leitor. Ele quebra padrões convencionais de manuseio de um livro e traz novidade ao manusear a obra, já que pode ser folheado de diversas maneiras. Portanto, cada experiência é única e individual. Dessa forma, o livro de artista impulsionou diversos artistas a explorarem “seu viés anti-institucional”, como fizeram Marcel Duchamp, Paulo Bruscky, André Malraux etc. (Britto, 2009, pg. 140)

Por conta dessas experiências únicas e liberdade individual, esse tipo de suporte foi escolhido para esse projeto. Apesar de possuir uma lista de sintomas, o TDAH não é algo fixo, com sintomas idênticos e padronizados para todos que possuem: cada pessoa experimenta o transtorno de formas distintas, mesmo com experiências parecidas. Assim, o livro de artista se encaixa perfeitamente ao trazer essa fluidez e nuances da experiência de cada paciente.

Meu foco neste projeto é explorar o livro de artista como suporte expressivo, especialmente por sua capacidade de transitar entre os campos do design e da arte. Essa natureza híbrida o transforma em uma plataforma privilegiada para acolher subjetividades, evocar afetos e articular experiências sensoriais e cognitivas. Ao permitir múltiplas leituras, formais e simbólicas, o livro de artista oferece uma linguagem singular para tratar temas complexos como o TDAH, ampliando o repertório narrativo e poético do projeto. Cabe ressaltar, contudo, que este estudo não se propõe a esgotar as discussões teóricas e históricas sobre o livro de artista, mas, sim, utilizá-lo como meio para investigar as nuances da experiência vivida com o transtorno, numa abordagem sensível e contextualizada.

irresponsável e o trabalhar como honroso com objetivos concretos. Nesse mesmo capítulo, a autora dedica uma parte para falar sobre sair da inércia, que me inspirou a começar.

Às vezes quando é difícil começar a trabalhar, pode-se, em vez disso. Começar a brincar. Feche os olhos e aponte o dedo para uma palavra do dicionário ou do dicionário de ideias afins. Não importa qual seja o projeto; o importante é sair do estado de estol antes do colapso. (Kent, Corita, pg. 180)

A partir daí, comecei a fazer coisas que eram relacionadas ao trabalho de conclusão de curso, mas eram, ainda, desconectadas. Eu fiz desenhos sobre TDAH, escrevi tirinhas contando histórias, fiz um carimbo inspirado em um adesivo que tinha comprado em um evento (Figura 5). Tudo isso me ajudou a sair da inércia e ir colocando cada vez mais minha cabeça em “modo trabalho” — que já é algo difícil, para alguém neurodivergente a dificuldade aumenta.



Figura 5 - Quadrinhos, carimbos e tirinhas.

Ao adentrar a criação de fato do livro de artista e das páginas que iriam para o livro final, o mais interessante foi a experimentação com os materiais — papéis, tintas, texturas, que foram me levando para diferentes lugares. Tim Ingold, em *Trazendo as coisas de volta à vida: emaranhados criativos num mundo de materiais* fala exatamente sobre o poder dos materiais:

Com isso em mente, podemos voltar a Deleuze e Guattari (2004, pg. 451), que insistem que onde quer que encontremos matéria, esta é "matéria em movimento, em fluxo, em variação"; e a consequência, continuam eles, é que "essa matéria-fluxo só pode ser seguida". O que Deleuze e Guattari chamam aqui de "matéria-fluxo", eu chamaria de material. No mesmo sentido, retomo essa asserção na forma de uma regra simples: seguir os materiais. (Ingold, Tim, pg. 9)

Podemos ver como ele comenta que devemos seguir o material: ele nos traz limitações, mas às vezes essas limitações trazem novas ideias e desenvolvem o projeto para lugares inesperados. Isso foi o que mais senti em meu projeto — por ele ser uma mistura de mídias físicas e digitais, o suporte, a tinta, o material que tinha acesso em casa, e minhas próprias habilidades foram obstáculos difíceis, mas também muitos divertidos de trabalhar e testar meus limites (Figura 6).

5.2 Materiais, tipografia e cores



Figura 6 - Exemplo de página em que o material me guiou

Eu decidi misturar mídias físicas e mídias digitais (fig.7). Meu primeiro objetivo com essa ideia foi fazer um tipo de diário feito à mão, com a intenção que isso o tornasse mais próximo ao leitor. Após isso, toda a diagramação e montagem foram feitas no digital, não só pela facilidade por causa dos softwares, mas também pela capacidade depois de reproduzir o projeto com facilidade em qualquer quantidade, sem perder a qualidade. Portanto, a ideia é de que pareça algo mais artesanal, mas que seja possível de fazer em massa, já que uma das motivações do projeto é inclusão e conscientização.

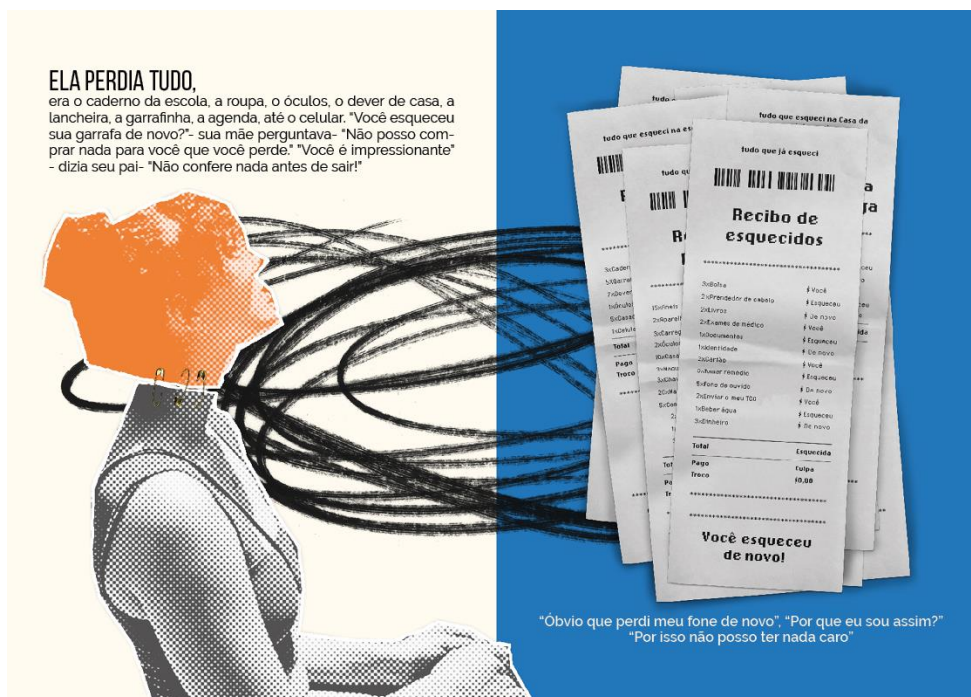


Figura 7- 8-Tipografia/ Exemplo de misturas físicas e mídias digitais

As duas tipografias principais escolhidas foram: **Bebas NEUE** e **Relaway**. A primeira porque ela traz uma “fundação”, é uma letra impactante que ajuda a chamar atenção para primeira frase, que dá contexto ao tema da página. E a Relaway uma tipografia que combina bem com a bebas, e a apliquei por sua legibilidade. Além dessas duas principais, trabalhei com outras tipografias em páginas diferentes, dependendo de minha necessidade gráfica (Figura 8). As cores têm uma origem que se conecta diretamente com minha metodologia experimental: elas foram escolhidas a partir da primeira página produzida (Figura 9)

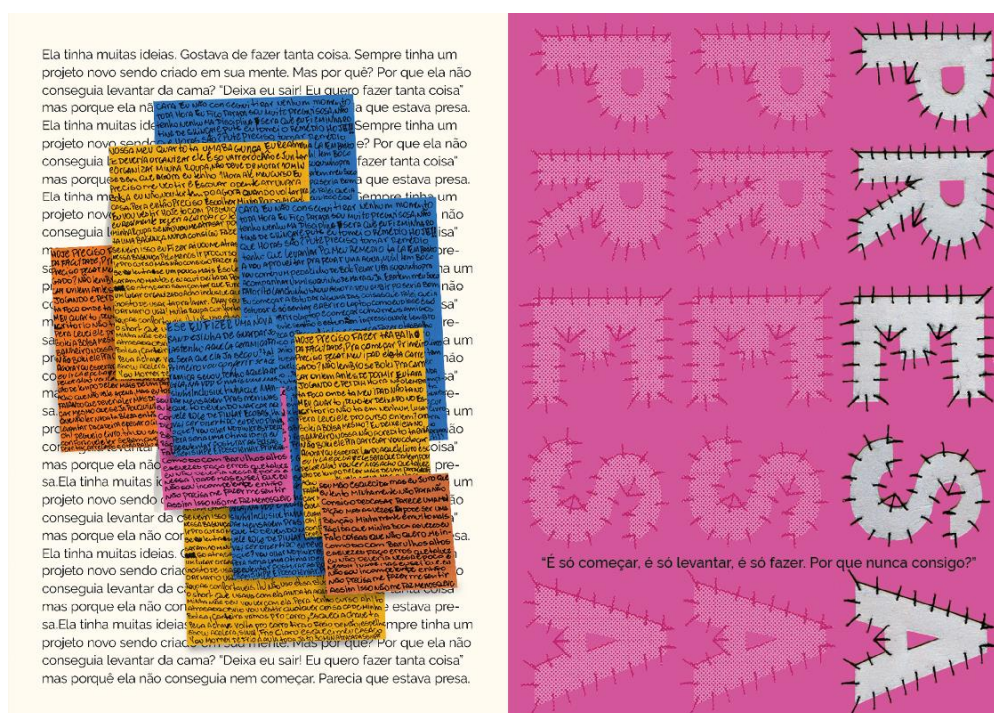


Figura 8 - Primeira página produzida

Os post-its dessa página formam um dos primeiros objetos do livro: como tinha pouca variedade de papel em casa, usei as que estavam disponíveis, amarelo e azul. Pensei que poderia trocar as cores no *photoshop*: acabei mantendo o amarelo e o azul, mas testando as combinações de cores adicionei o laranja e o rosa, além de duas cores básicas que são o preto e o creme, para maior contraste.

5.3 A Capa

Esse projeto foi inspirado, também, em outro que já tinha desenvolvido antes. Para honrá-lo como objeto de inspiração principal, decidi trazer na capa uma referência direta a ele. (Figura 10)

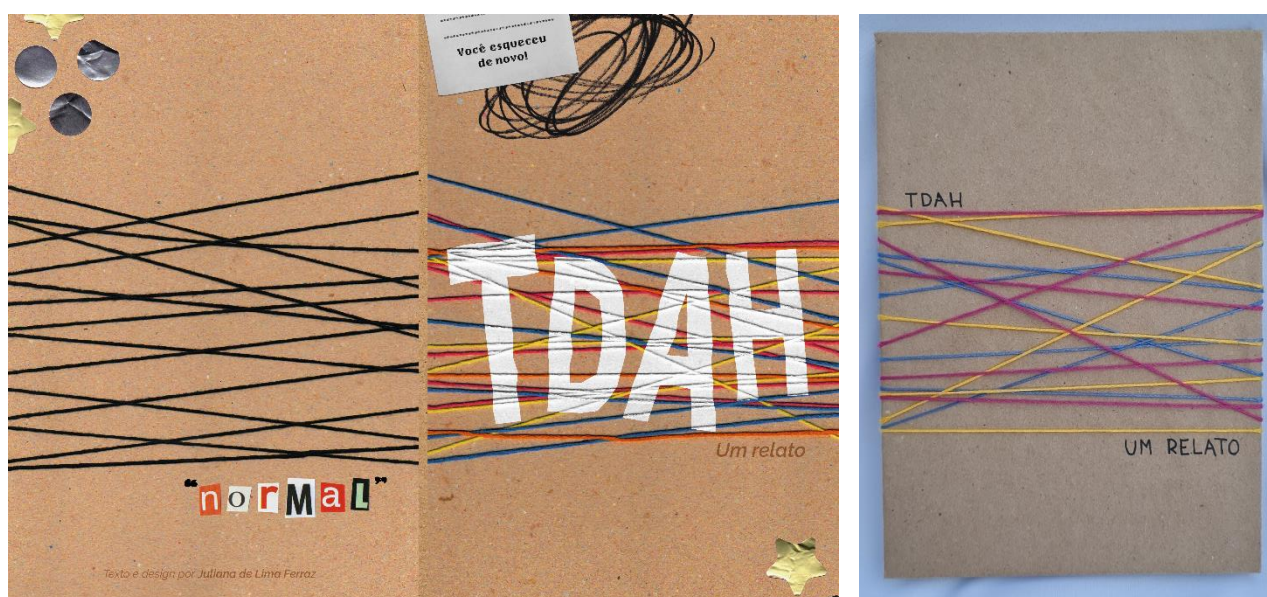


Figura 9 - capa nova X capa antiga

6. TDAH: Um relato – O projeto final

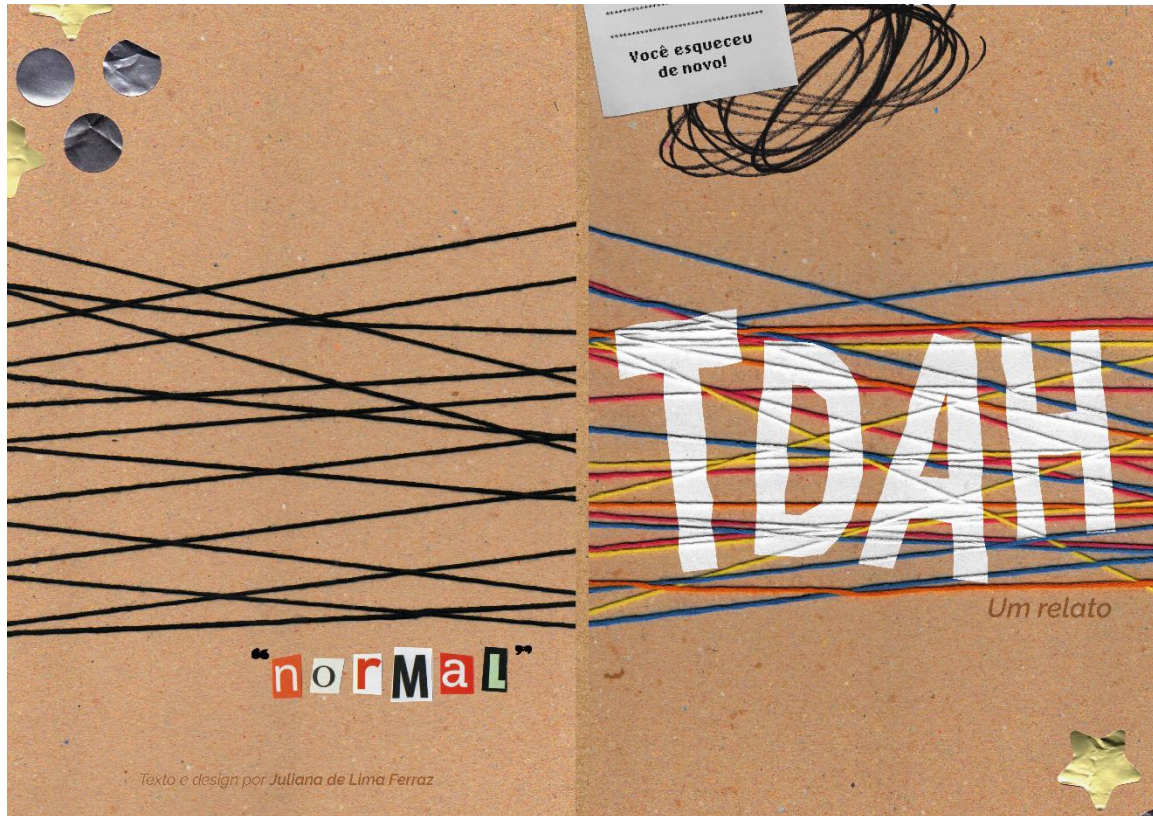


Figura 10 - Capa e contracapa

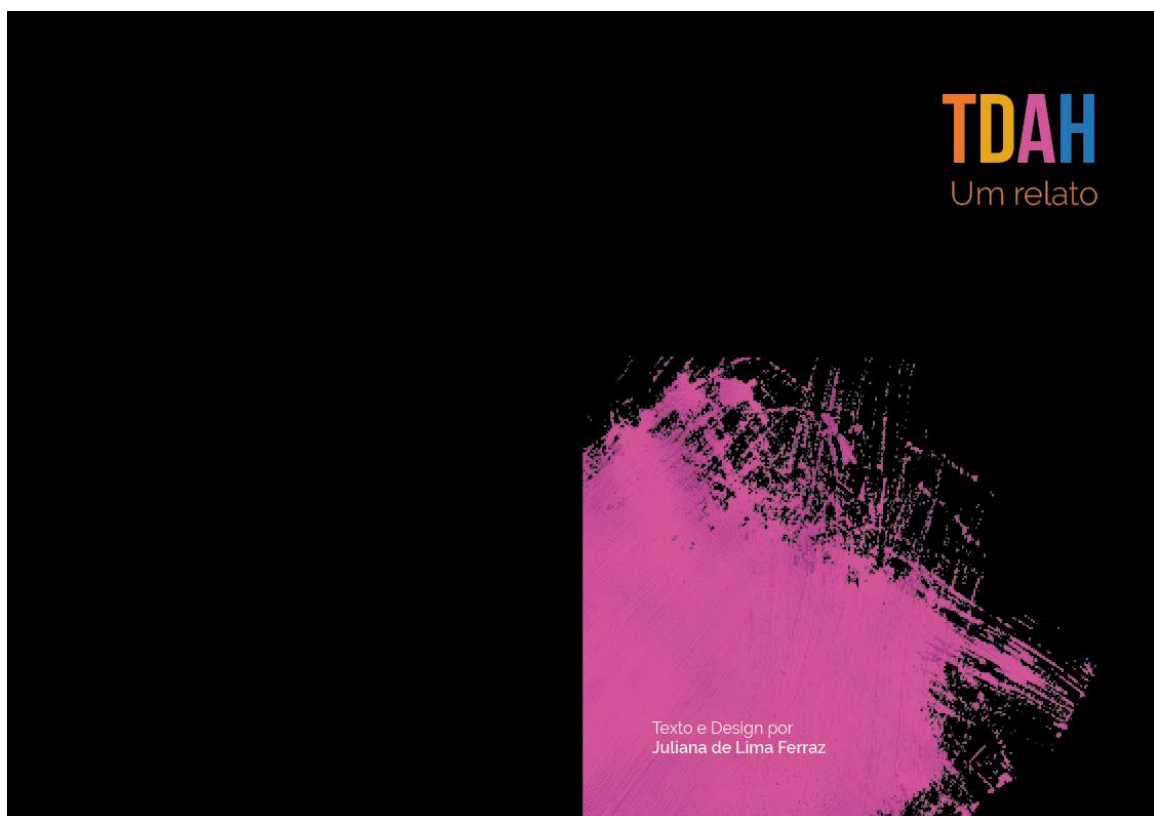


Figura 11 - Folha de rosto

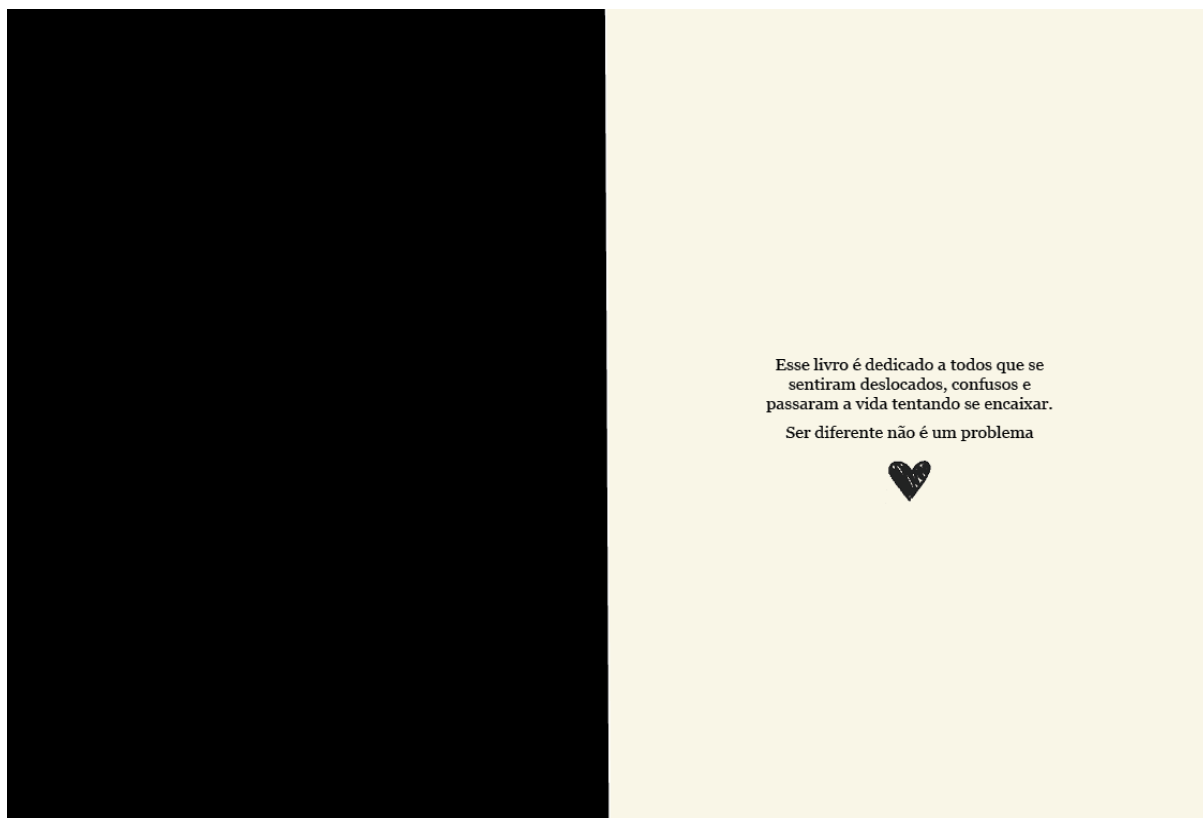


Figura 13 - Dedicatória

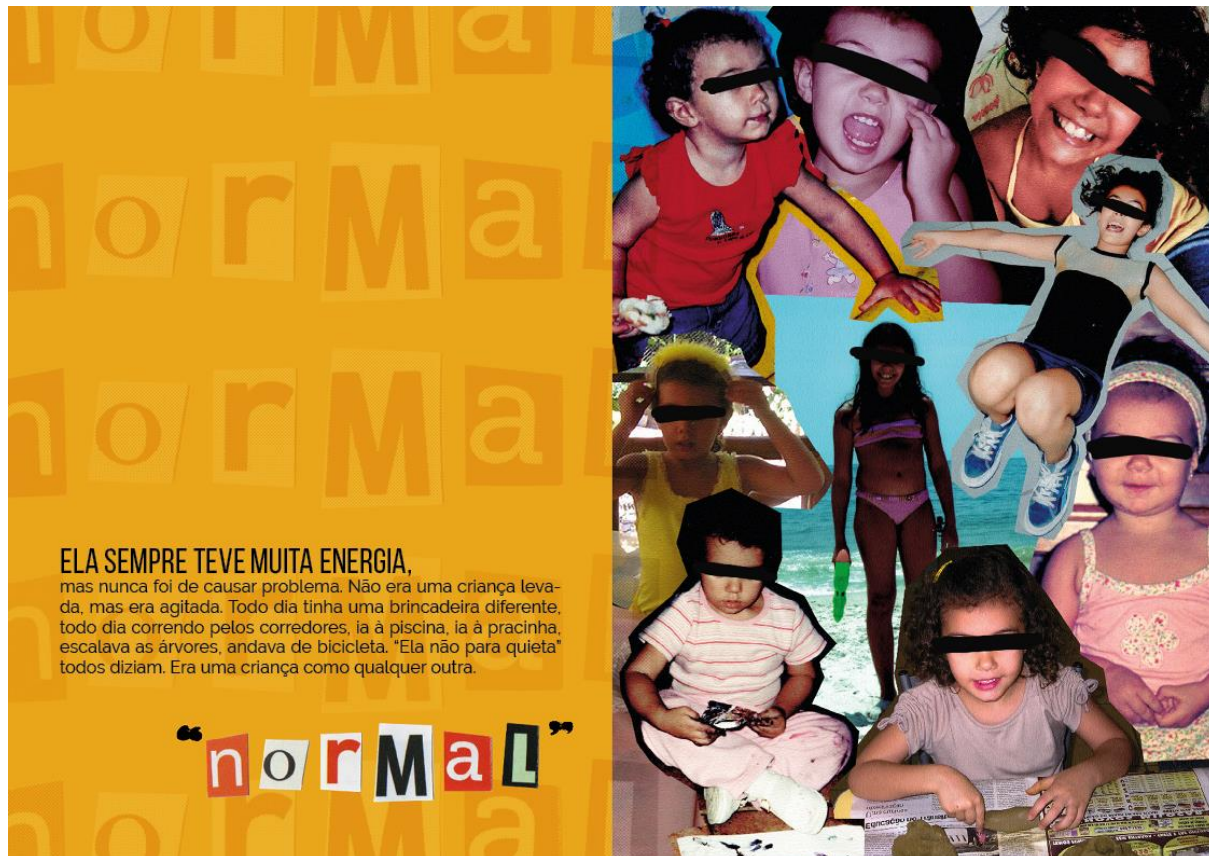


Figura 14 - Página 1 e 2



Figura 15 - Página 3 e 4



Figura 16 - Página 5 e 6



Figura 17 - Páginas 7 e 8



Figura 18- páginas 9 e 10



Figura 19 - páginas 11 e 12



Figura 20 - páginas 13 e 14



Figura 21 - páginas 15 e 16

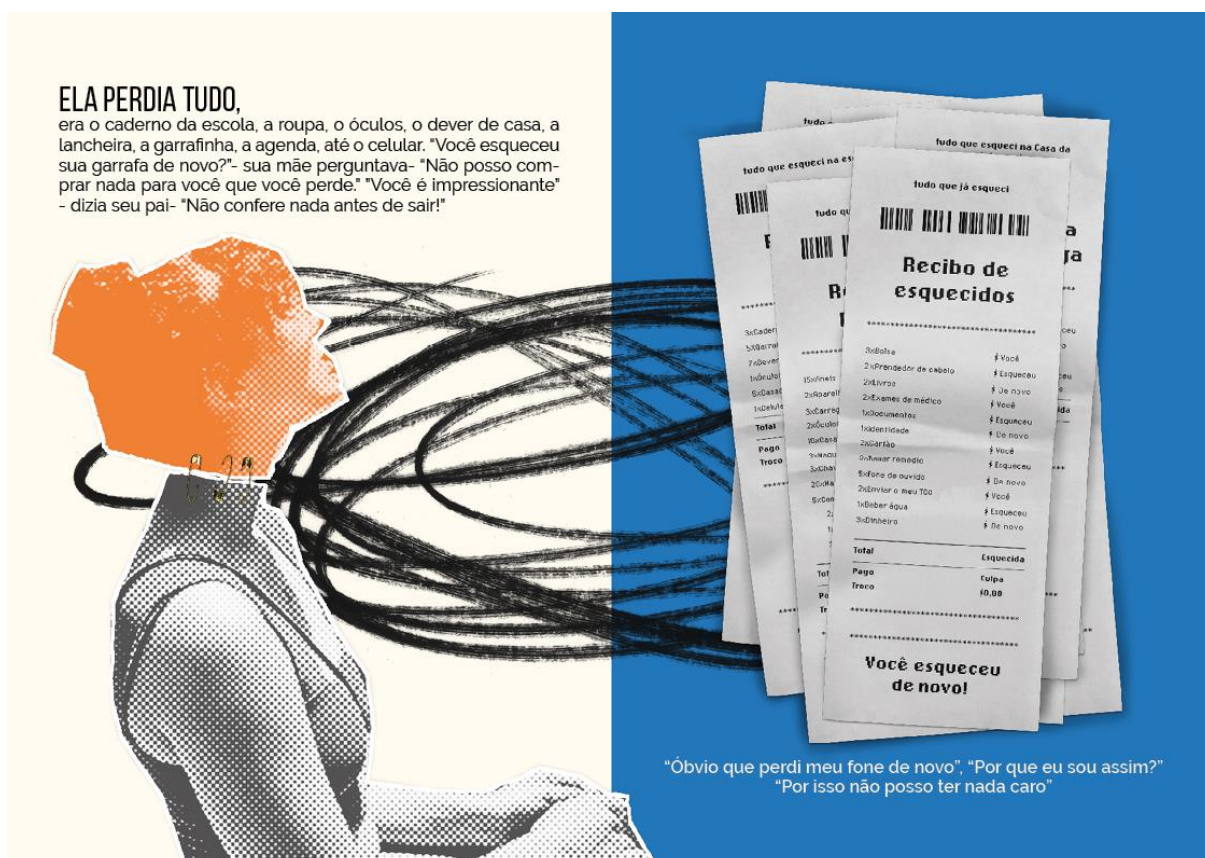


Figura 22 - páginas 17 e 18



Figura 23- páginas 19 e 20

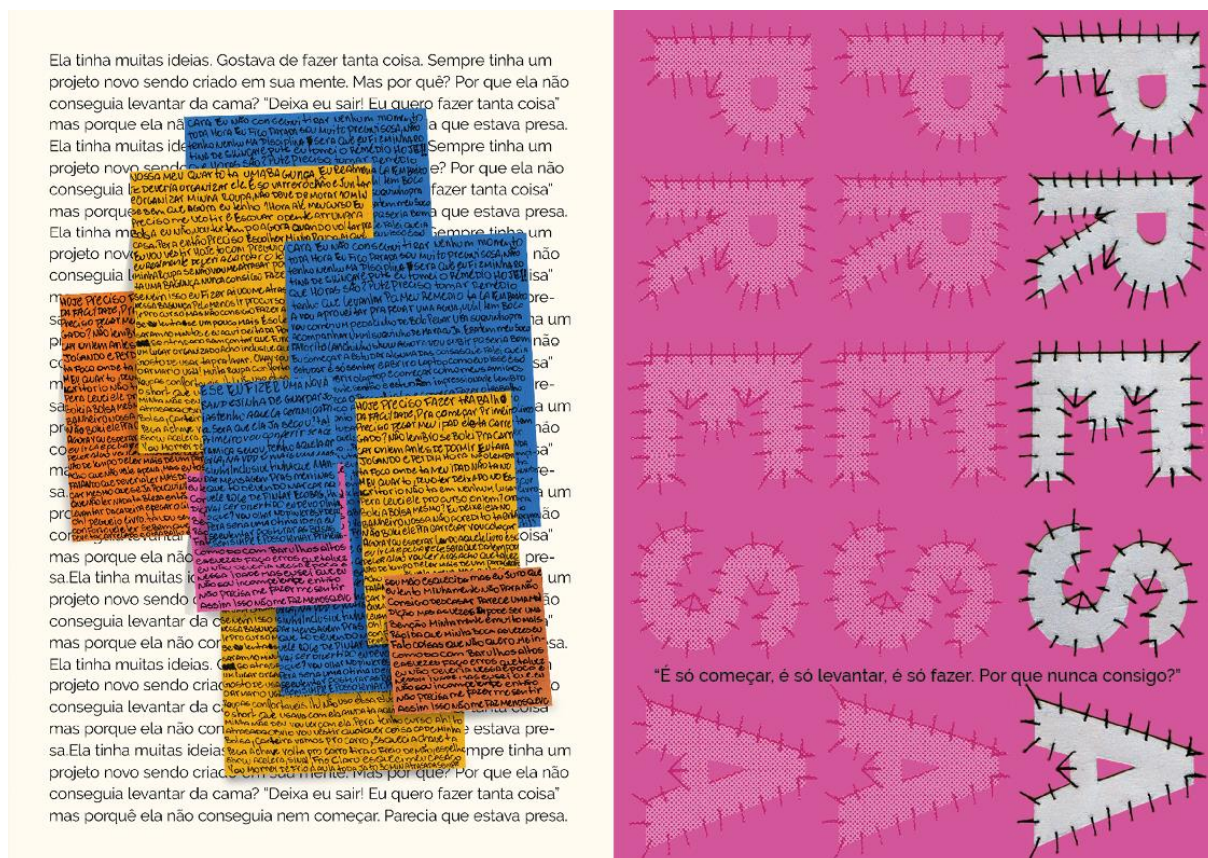


Figura 24 - páginas 21 e 22



Figura 25 - páginas 23 e 24

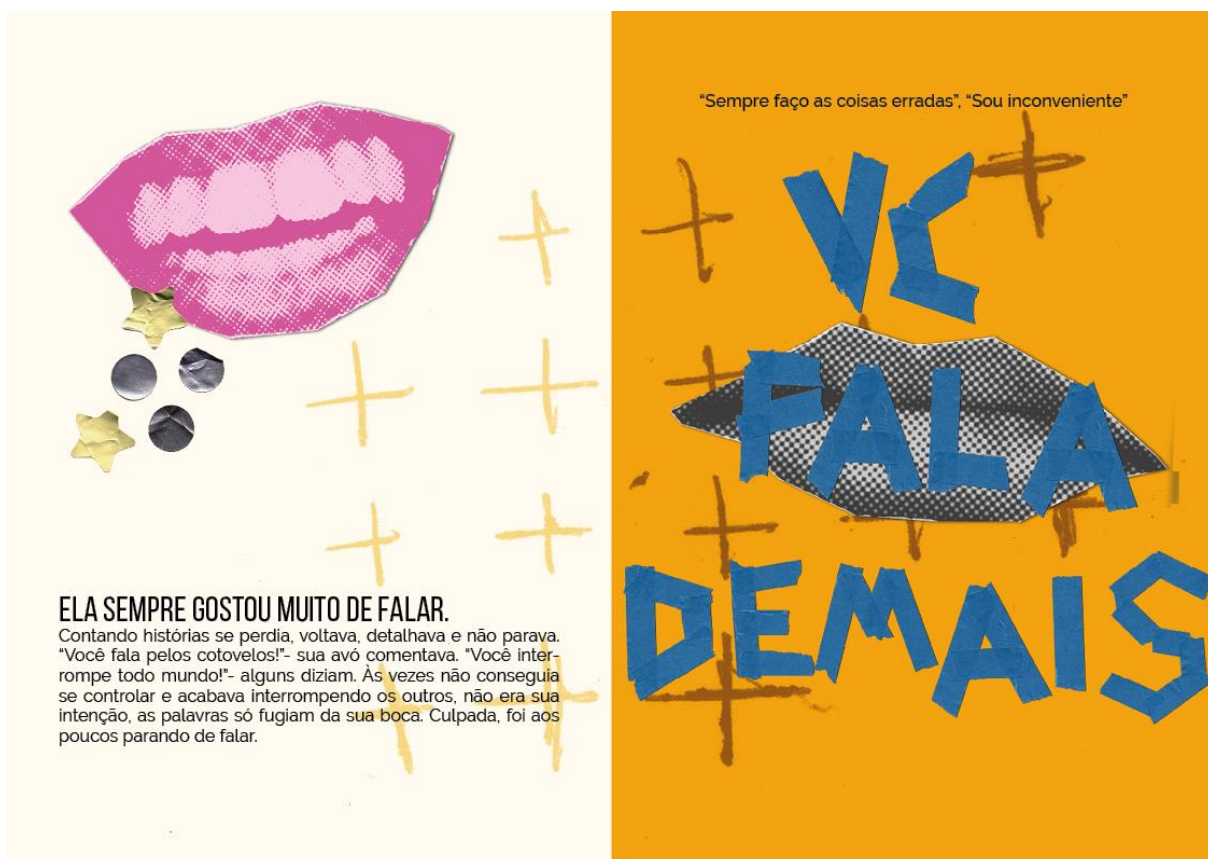


Figura 26 - páginas 25 e 26



Figura 27 - páginas 27 e 28



Figura 28- páginas 29 e 30



Figura 29- páginas 31 e 32



Figura 30 - páginas 33 e 34



Figura 31 - páginas 35 e 36



Figura 32- páginas 37 e 38

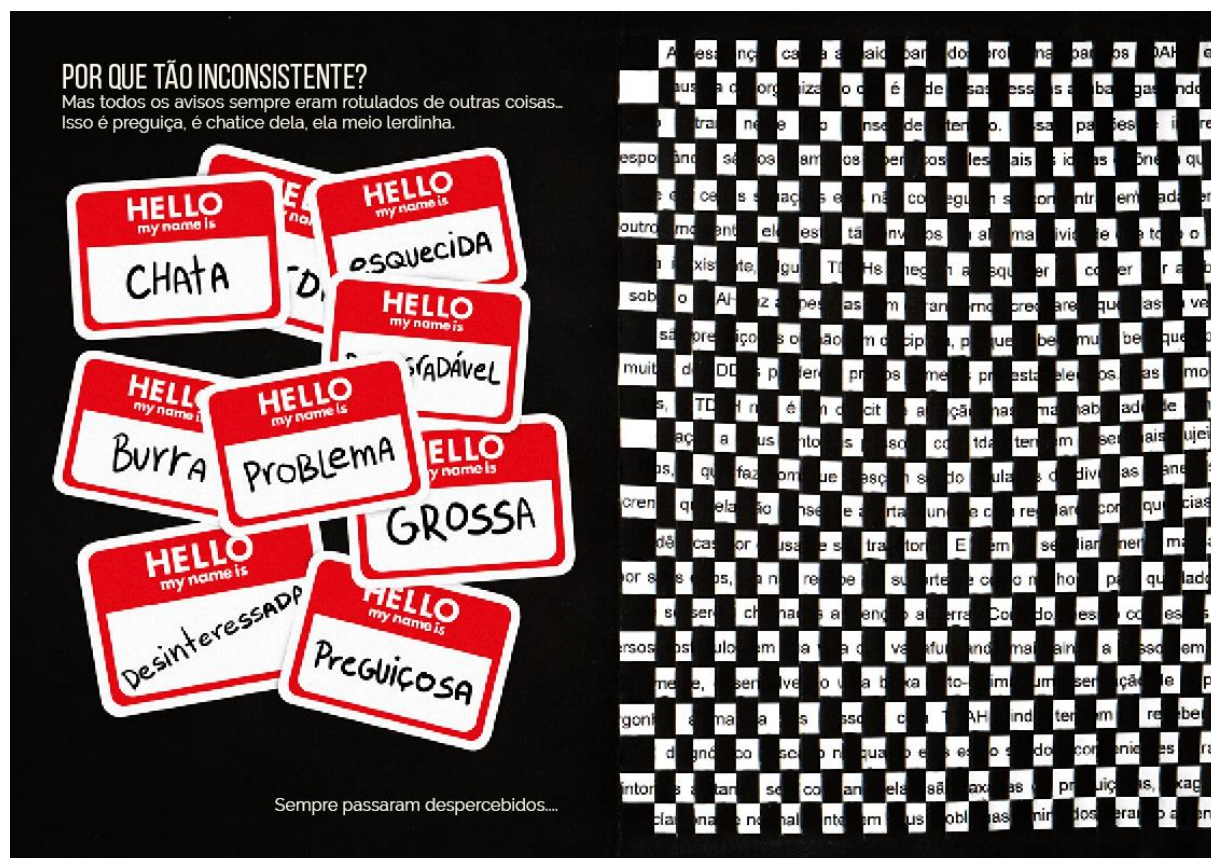


Figura 33- páginas 39 e 40



Figura 34 - páginas 41 e 42

voce nao se importa nao
E so focar
Para de ser preguiçoso
Voce nao faz nada direito

Receber o diagnóstico do TDAH foi tipo aqueles momentos de filme que acende uma lâmpada na cabeça dos personagens, "ah, então era isso?". Eu sempre tive muita dificuldade com os estudos e na escola em geral, e nunca fez sentido porque não conseguia entender as coisas que as outras pessoas achavam tão fácil, até o simples fato de ficar sentada em sala de aula era um problema. Meus pais sempre falavam que era falta de comprometimento e de interesse com os estudos, que eu só precisava querer, sentar e estudar, mas eu me esforçava muito e nunca parecia o suficiente. Eu só fui receber o diagnóstico quando entrei na faculdade e esse tempo todo que eu fiquei no limbo acabou me ensinando métodos que me ajudaram a navegar pelo TDAH. Não foi fácil, mas você acaba aprendendo a perceber certos comportamentos e a se auto ajustar para conseguir viver a vida. Quando eu comecei a trabalhar tive que aumentar a dosagem do remédio porque mesmo medicada, a sobrecarga mental estava atrapalhando meu desempenho. Eu brinquei até com a minha psiquiatra que quando eu tomei o remédio pela primeira vez minha reação foi "é assim que as pessoas vivem?". Eu acho que até esse ponto eu nunca tinha entendido como era possível ficar sentado durante 1h vendo um professor explicar uma matéria numa sala escura no silêncio absoluto e de fato absorver alguma coisa que faça sentido. Parece que passaram um ferro de passar roupa nas linhas embotadas do meu cérebro e elas começaram a me levar pra algum lugar. Com o tempo minha mãe foi entendendo melhor o jeito como eu funciono e até começou a pesquisar mais sobre o assunto pra me ajudar. Antigamente ela ficava muito irritada quando eu esquecia alguma coisa, falava que era porque não era meu interesse então

eu não ligava pra nada, hoje em dia ela até ri de algumas gafes que eu cometo. Conviver com o TDAH não é fácil, mas tem muitos lados positivos que nos torna únicos! É muito legal fazer associação, achar padrões que ninguém vê, perceber alguns detalhes que às vezes passam batido, nossa criatividade sempre dá um jeito de se destacar, o famoso hiperfoco, se a gente não tivesse que seguir um padrão social isso tudo ia virar quase que um superpoder! Não é como se o remédio curasse a gente também, as pulguinhas do TDAH continuam trocando as coisas de lugar, sumindo com meu óculos ou até mesmo meu telefone e me fazendo esquecer porque eu abri a geladeira da cozinha. Eu sempre chego atrasada porque eu sempre acho que vai dar tempo e nunca sei se é mais urgente eu ir no banheiro porque to muito apertada ou saber ao vivo quem é o novo papa. Uma coisa engraçada que às vezes minha mãe fica indignada é que eu esqueço de comer e beber água. Pode ter uma garrafa de água do meu lado mas se eu tiver jogando vídeo game ou vendo filme eu não vou lembrar de beber, coloquei até alarme no celular pra não esquecer uma época mas aí esqueci porque coloquei o alarme e desativei. A nossa inconstância com algumas atividades também pode ser bem frustrante. A gente sempre começa um quebra cabeça novo mas nunca termina, e nem lembra onde colocou o caça palavras da semana passada. Mas isso me incentivou a começar todo tipo de atividade que passava na minha cabeça e acabou me dando uma gama muito ampla de hobbies. Eu sinto que hoje em dia sei fazer mil coisas diferentes e aprendi sobre vários assuntos aleatórios que ninguém liga, mas sempre que você precisar de um fato curioso eu vou ter! Acaba que eu consigo falar sobre vários assuntos e isso me aproximou de várias comunidades diferentes que talvez eu não tivesse a oportunidade de interagir se eu não tivesse essa curiosidade tão aflorada. Quando no nosso grupo de amigos começou a emergir os tdahrs eu comecei a me sentir em paz porque vi que finalmente tinha gente que me entendia. Essa troca é insubstituível porque além de se apoiar, a gente troca dicas e experiências que ajudam na nossa caminhada infinita. Eu aprendi a conviver com esse monstinho e de vez em quando a gente até vira amigo.

-CAMILLE, DIAGNOSTICADA COM 21 ANOS

Figura 35 - páginas 43 e 44

Eu estava tendo dificuldade para pensar em como escrever esse texto quando eu me toquei que nada é mais irônico do que eu ter esquecido completamente de escrevê-lo até ser lembrada dele 2 minutos atrás. Na verdade faz uns dois dias mas eu só respondi a mensagem hoje. Quando recebi meu diagnóstico não foi exatamente uma surpresa, eu já duvidava que tinha TDAH. Mas não foi sempre assim. Eu fui uma criança muito quieta, tímida e introvertida, ia bem na escola, mantinha o nariz enfiado nos meus livros e não tinha muitos hobbies. Não tinha o perfil esperado para TDAH. Até que eu fui morar sozinha. Descobri que era quieta, tímida e introvertida porque os barulhos eram muito altos, as luzes muito fortes, minha casa muito cheia e eu não sabia o jeito "certo" de falar com as pessoas. Não tinha muitos hobbies por pavor de cometer erros e ser criticada. Só fui bem na escola até o nono ano, depois disso três matérias específicas me assombraram até a formatura. Descobri que não sabia estudar porque nunca tinha precisado até aquele momento. Estudar por 6 horas significava chorar por 4, me distrair por 1 e me desesperar por mais 1. Descobri que os livros, que ainda amo, só eram leituras rápidas porque não existia rede social naquela época como existe hoje; atualmente meus livros são o TikTok com mais frequência que qualquer coisa escrita em papel. Sem ajuda de empregada ou mamãe e papai, descobri que a minha dificuldade de levantar da cama, mesmo quando eu queria ou precisava fazer alguma coisa, era algo além de preguiça: uma força que me impedia de comer, tomar banho, limpar a casa. Descobri que no momento que você coloca dinheiro de adulto na minha mão, eu decido que está na hora de aprender três instrumentos e renovar um móvel antigo que eu achei na rua. Descobri que o tempo passa de uma maneira estranha, às vezes corre rápido demais e em outras congela. Descobri que minha memória tem uma precisão de em torno de 45%. Descobri que objetos realmente desaparecem e deixam de existir, mas se você comprar um igual, ele caminha de volta para dentro de casa e se esconde num lugar que você já tinha checado. Descobri que, tendo sido uma criança quieta e uma adulta que aprendeu a jogar a bagunça dentro do armário e não na cadeira de escritório, as pessoas não acreditam em mim. Eu sou "normal demais" para ter TDAH, mas estranha demais para me encaixar com os outros. Sou

apenas "demais" e "muito". Também descobri que eu penso mais rápido que as pessoas ao meu redor e que eu me divirto demais com a minha própria criatividade. Descobri que meu jeito diferente de pensar é adorável para as pessoas certas, que eu sou divertida e que não perco meu lado mais criança só por ser adulta. Descobri que eu sempre consigo me virar no último segundo, e que nenhum problema não tem solução. No final do dia, eu amo ser diferente.

-JULIA, DIAGNOSTICADA COM 21 ANOS

E so focar
To falando com as paredes
nao ta fazendo porque
nao quer
Porque voce nao ta
Voce nao faz um pouco m
nada direito
Voce ta atrapalhando
os outros

Figura 36- páginas 45 e 46

O TDAH sempre afetou todos os aspectos da minha vida. Não é apenas uma dificuldade com estudos e trabalho, é também uma dificuldade de memorizar aniversários, nomes, até de prestar atenção em conversas enquanto elas ocorrem. Essa dificuldade é muitas vezes vista como descaso, e às vezes o maior desafio é se convencer de que não é. Por isso que quando recebi o diagnóstico, foi como ter um peso levantado dos ombros, como se essa fosse a última peça do quebra cabeça que faltava para eu me entender, e apesar disso será algo que terei que carregar minha vida inteira, mas é bom saber que há mais pessoas passando pela mesma coisa.

-GABRIEL, DIAGNOSTICADO COM 17 ANOS

Bom, meio que aprendi que tenho um certo nível de TDAH nesse último ano. Venho pensando desde então em como ajo com e sem os remédios os quais venho tomando. Assim, pude compreender melhor como esse traço cognitivo de minha pessoa afetava negativamente a minha vida. Percebo principalmente na questão da ansiedade, visto que ela sempre me afetou muito desde que sou criança. Por exemplo, sou alguém que sonha grande e tenho como objetivo conquistar esses sonhos, mas antes do diagnóstico e de receber um tratamento adequado alcança-los era algo extremamente difícil e cansativo. O principal motivo era o medo de dar o primeiro passo, minha cabeça ficava para tudo que é lado e não conseguia focar no processo. Dava para perceber essa minha falta de foco também na escola, prestar atenção na aula se tornava impossível a partir de uns minutos e qualquer coisa que acontecesse me distraía, logo me distraía sonhando acordado para me entreter. Claro, tem as questões emocionais que pude perceber em um momento que tive parar com a medicação por um tempo. Percebi que me encontrava mais emocionalmente instável e que a raiva explosiva, que sempre tive, estava aparecendo mais facilmente (algo que pensei que tinha aprendido a parar de fazer para não me estressar demais). Além disso, temos as coisas básicas, como esquecer completamente de coisas importantes que precisava, eventos marcados, o que eu ia fazer no momento em que entrei na sala, na cozinha, no quarto, etc. E também, ficar mexendo em alguma coisa enquanto estou fazendo nada, tipos mexendo nas unhas, balançar a perna, etc.

-THIAGO, DIAGNOSTICADO COM 22 ANOS

Figura 37- páginas 47 e 48

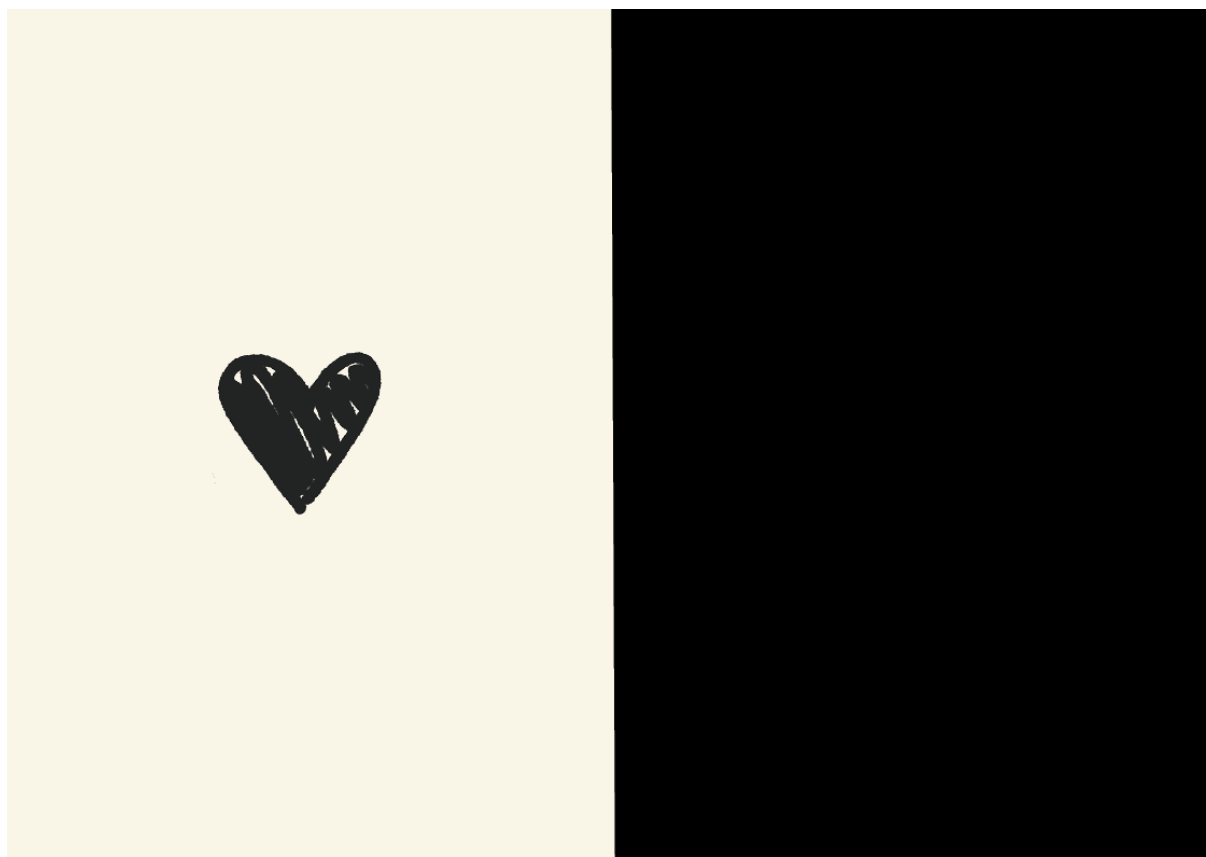


Figura 38 - páginas 49 e 50

Figura 40 - figuras 53 e 54

7. CONCLUSÃO

Com esse projeto final, eu me aprofundei mais em minha mente e me entendi melhor. A partir da ideia principal, sinto que desenvolvi um maior conhecimento sobre o mundo da neurodivergência e consegui transmitir, em formato gráfico, um pouco de como é crescer e viver com TDAH.

Em âmbito profissional e pessoal, aprendi muito sobre o meu processo criativo e desenvolvi novos métodos de criação e habilidades, além de ter adquirido uma melhor percepção de minhas capacidades.

Creio que a pauta trazida nesse projeto é de interesse de muitas pessoas e sinto que pude fazer um pouco da minha parte dentro de uma discussão tão importante.

8. REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO DÉFICIT DE ATENÇÃO. Perguntas mais frequentes e suas respostas. Disponível em: <https://tdah.org.br/perguntas-mais-frequentes-e-suas-respostas/>. Acesso em: 5 set. 2024.

BOBBY, Harpal; SANDHU, Amber. ADHD on TikTok: Raising awareness or driving inaccurate self-diagnosis?. BBC, 2023. Disponível em: <https://www.bbc.com/news/newsbeat-65457044>. Acesso em: 10 out. 2024.

BRITTO, Ludmila da Silva Ribeiro. **A poética multimídia de Paulo Bruscky**. Salvador, 2009.

BRUSCKY, Paulo. **Arte e multimeios**. Pernambuco, 2010.

CARDOSO, Rafael. **Design para um mundo complexo**. São Paulo: Ubu Editora, 2016.

COLI, Jorge. **O que é arte**. São Paulo: Brasiliense, 1995.

CORREIA E SILVA, Katia Beatriz. **TDH em meninas e mulheres**. Associação Brasileira do Déficit de Atenção, 2024. Disponível em: <https://tdah.org.br/tdah-em-mulheres/>. Acesso em: 10 out. 2024.

DERDYK, Edith (org.). **Entre ser um e ser mil: o objeto livro e suas poéticas**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2013.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 12. ed. Rio de Janeiro: Lamparina, 2015.

HALLOWELL, Edward; RATEY, John. ADHD Needs a Better Name. We Have One. ADHD Myths & Facts. ADDitude, 2024. Disponível em: <https://www.additudemag.com/attention-deficit-disorder-vast/>. Acesso em: 10 out. 2024.

HELEN, Thais. **Mídia, representação e raça**: o negro na telenovela Avenida Brasil. Mediação, Belo Horizonte, v. 17, n. 20, jan./jun. 2015.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1997.

LÚCIA, Isadora; FERNANDES, Laura. **Movimento antivacina no Brasil**: entenda esse fenômeno e seu fortalecimento durante a pandemia. Lamparina, 2021. Disponível em: <https://sites.ufop.br/lamparina/blog/movimento-antivacina-no-brasil-entenda-esse-fenomeno-e-seu-fortalecimento-durante>. Acesso em: 10 out. 2024.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes inquietas**: TDAH – desatenção, hiperatividade e impulsividade. São Paulo: Principium, 2014.

WOLFF, Janet. **A produção social da arte**. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.