



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco

**Instituto Politécnico de Castelo Branco**

Coelho, Carolina Inês Garcia

**Projeto de educação sexual : sexologia para todos**

<https://minerva.ipcb.pt/handle/123456789/3757>

**Metadados**

<b>Data de Publicação</b>	2021
<b>Resumo</b>	A Educação Sexual e outros ensinamentos relacionados com este tema, considerados essenciais para o desenvolvimento sexual saudável dos mais jovens, continua a gerar constrangimentos ao ser abordado como um tema tabu, colocando Portugal num patamar de desenvolvimento mais conservador face a outros países da Europa. Perante a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, que estabelece o regime de aplicação da Educação Sexual em meio escolar, verifica-se que a nível nacional, continua a existir uma negligência...
<b>Editor</b>	IPCB. ESART
<b>Palavras Chave</b>	Design editorial, Design de comunicação, Educação sexual, Sexualidade
<b>Tipo</b>	report
<b>Revisão de Pares</b>	Não
<b>Coleções</b>	ESART - Design de Comunicação e Audiovisual

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-05-01T16:09:36Z com informação proveniente do Repositório



Instituto Politécnico  
de Castelo Branco  
Escola Superior  
de Artes Aplicadas

## Projeto de Educação Sexual -Sexologia para todos



Design de Comunicação e Audiovisual

3º Ano | 2º Semestre  
Carolina Inês Garcia Coelho

Orientadores  
Prof. Adjunto Convidada  
Dra. Mafalda Almeida

Junho de 2021



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Artes Aplicadas

## **Projeto de Educação Sexual:** Sexologia para todos

**Trabalho realizado por:** Carolina Inês Garcia Coelho

**Orientador:** Prof. Adjunto Convidada Dra. Mafalda Almeida

Trabalho apresentado à Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos exigidos à obtenção do grau de Licenciado em Design de Comunicação e Audiovisual, realizado sob a orientação científica da Professora Adjunta Convidada Doutora Mafalda Sofia Almeida, da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Julho de 2021**

## Índice Geral

Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos.....	5
Agradecimentos .....	7
Resumo .....	8
Abstract.....	9
Capítulo I .....	10
1. Enquadramento teórico-concetual.....	10
1.1 Introdução.....	10
1.2. Problemática .....	10
1.3. Objetivos .....	12
1.4. Metodologia projetual .....	13
1.5. Proposta projetual .....	13
1.6. Calendarização .....	14
Capítulo II .....	15
2. Fundamentação teórica .....	15
2.1. Design Editorial .....	15
2.1.1. Comunicação Visual .....	16
2.1.2. Fundamentos editoriais .....	17
2.1.3. Elementos visuais.....	18
2.2. Redes sociais .....	19
2.3. Público-alvo.....	19
2.4. Análise dos Dados Recolhidos.....	21
2.4.1. Folhetos informativos .....	23
2.4.1.2. Estudo de caso: Direção Geral de Saúde (DGS): Tópico de profilaxia pós exposição HIV24	
2.4.1.3. Estudo de caso: Sistema Único de Saúde (SUS): Sexualidade na Adolescência .....	25
2.4.2. Publicações de redes sociais .....	27
2.4.2.1. Estudo de caso Instagram: Sexualidade em Linha .....	27
2.4.2.2. Estudo de caso Instagram: Associação ILGA.....	28
2.4.2.3. Estudo de caso Instagram: Direção Geral de Saúde .....	29
Capítulo III .....	30
3. Conteúdos Escritos.....	30
3.1. Fase de conceção de conteúdo escrito .....	30
3.1.1. Expressões da sexualidade.....	31
3.1.1.1 Conceito de sexualidade .....	32

3.1.1.2. Identidade e expressão de género.....	32
3.1.1.3. Conceito de orientação sexual.....	34
3.1.1.4. Erotofilia e erotofobia.....	34
3.1.1.5. Manifestações dos comportamentos sexuais.....	35
3.1.1.6. Atividade sexual livre e responsável.....	36
3.1.2. Saúde e Reprodução.....	37
3.1.2.1. Saúde sexual e reprodutiva.....	37
3.1.2.2. Planeamento Familiar.....	38
3.1.2.3. Contraceção.....	38
3.1.2.4. Reprodução medicamente assistida.....	42
3.1.2.5. Aborto e Interrupção da Gravidez.....	43
Capítulo IV.....	45
4. Desenvolvimento Projetual.....	45
4.1. Desenvolvimento de perfil editorial.....	45
4.1.1. Tipografia.....	46
4.1.2. Cor.....	48
4.2. Livro.....	49
4.2.1. Grelha/layout.....	49
4.2.2. Miolo.....	50
4.2.3. Visualização web.....	57
4.3. Folhetos.....	59
4.3.1. Grelha/Layout.....	59
4.4. Cartazes.....	62
4.4.1. Grelha/layout.....	62
4.5. Redes sociais.....	64
4.5.1. Conceção de conteúdos.....	64
4.5.2. Esquematização de publicações.....	65
Capítulo V.....	66
5. Produção final de elementos gráfico.....	66
5.1. Mockups finais.....	67
Capítulo VI.....	71
6. Conclusão.....	71
Bibliografia.....	73
Apêndice.....	75

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Cronograma de calendarização projetual .....	15
Tabela 2 - Educação Sexual na Europa - Implementação relacionada a Indicadores .....	20
Tabela 3 - Educação Sexual na Europa - Indicadores de Resultados .....	20
Tabela 4 - Plano de Ensino de Educação Sexual para o Ensino Secundário da APF .....	30

## Índice de Figuras

Figura 1 - Esquema de Metodologia Projetual .....	13
Figura 2 - Tríptico sobre Desenvolvimento Fetal elaborada e disponibilizado pelo Centro Hospitalar de Leiria EPE.....	21
Figura 3 - Brochura da Campanha "Jogo de Cintura para uma Contraceção Segura" obtido da APF	22
Figura 4 - Tríptico Anel Vaginal - Obtido de APF.....	24
Figura 5 - Tríptico Contraceção de Emergência. Obtido de APF.....	24
Figura 6 - Tríptico informativo - HIV/SIDA. Obtido de AP.....	24
Figura 7 - Desdobrável Informativo sobre Profilaxia Pós Exposição ao HIV .....	25
Figura 8 - Desdobrável informativo - Sexualidade na Adolescência. Obtido na SUS.....	26
Figura 9 - Publicações da Rede Social Instagram da Sexualidade em Linha .....	27
Figura 10 - Publicações da rede social Instagram da ILGA Portugal .....	28
Figura 11 - Publicações da rede social Instagram da DGS .....	29
Figura 12 - Moodboard de estilos tipográficos e layout.....	45
Figura 13 - Moodboard de estilos ilustrativos .....	46
Figura 14 - Franklin Gothic Heavy .....	46
Figura 15 - Bebas Neue Regular .....	47
Figura 16 - Codec Pro News .....	47
Figura 17 - Codec Pro ExtraBold.....	48
Figura 18 - Paleta de cores e percentagens.....	48
Figura 19 - Tamanho e grelha de construção do miolo e da capa .....	49
Figura 20 - Modelo de Imposição .....	50
Figura 21 - Esboços iniciais de Layout.....	51
Figura 22 - Cartaz "YOURPRESENTS.COM - Estética Anos 90 .....	52
Figura 23 - Paiheme Studio - Estética Vaporwave .....	52
Figura 24 - Formas criadas para utilização em livro.....	52
Figura 25 - Segundos Esboços de Layout .....	53
Figura 26 - Esboço Final de Layout.....	54
Figura 27 - Capa e Contracapa do Livro .....	55

Figura 28 - Índice do Livro.....	56
Figura 29 - Páginas de Transição do Livro.....	57
Figura 30 - Visualização Online do Livro.....	58
Figura 31 - Visualização Online do Livro.....	58
Figura 32 - Visualização Online do Livro.....	59
Figura 33 - Exterior e Interior do Tríptico - Identidade de Género.....	60
Figura 34 - Exterior e Interior do Tríptico - Métodos Contracetivos de Barreira.....	61
Figura 35 - Exterior e Interior do Tríptico - Contraceção de Emergência.....	61
Figura 36 - Exterior e Interior do Tríptico - Orientação Sexual.....	61
Figura 37 - Cartaz sobre Contraceção de Emergência.....	63
Figura 38 - Cartaz sobre Métodos Contracetivos.....	63
Figura 39 - Cartaz sobre Identidade de Género.....	63
Figura 40 - Cartaz sobre Orientação Sexual.....	63
Figura 41 - Imagem da foto de perfil de Instagram do projeto.....	64
Figura 42 - Grelha de publicação no Instagram.....	65
Figura 43 - Mockup do miolo do Livro.....	67
Figura 44 - Mockup de Apresentação da capa e interior do Livro.....	67
Figura 45 - Mockup de Apresentação dos Trípticos.....	68
Figura 46 - Mockup do Tríptico - Contraceção de Emergência.....	68
Figura 47 - Mockup do Tríptico - Métodos Contracetivos de Barreira.....	68
Figura 48 - Mockup do Tríptico - Identidade de Género.....	69
Figura 49 - Mockup do Tríptico - Orientação Sexual.....	69
Figura 50 - Mockup Final de Cartazes 1 e 2.....	69
Figura 51 - Mockup Final de Cartazes 3 e 4.....	70
Figura 52 - Mockup do Perfil de Instagram.....	70
Figura 53 - Questionário de Educação Sexual.....	77

## **Lista de abreviaturas, siglas e acrónimos**

APF - Associação Para o Planeamento da Família

DGS - Direção Geral de Saúde

DST's - Doenças sexualmente transmissíveis

ILGA - Intervenção Lésbica, Gay, Bissexual, Trans e Intersexo

ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada

IPDJ - Instituto Português do Desporto e da Juventude

SUS - Sistema Único de Saúde

Trans - Transgénero

Cis - Cisgénero

FTM - *Female to male* (mulher para homem)

MTF - *Male to female* (homem para mulher)

PMA - Reprodução Medicamente Assistida ou Procriação Medicamente Assistida

DIU - Dispositivo Intrauterino

CHC - Contraceção Hormonal Combinada

IU - Inseminação Intra Uterina

IVG - Interrupção Voluntária da Gravidez

ICSI - Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides



“O designer é um agente ativo de construção cultural, não há neutralidade em design, na medida em que as escolhas que fazemos e as mensagens que passamos serão um elemento constitutivo de uma realidade cultural pública. Neste sentido, as escolhas que fazemos, os códigos visuais e verbais que utilizamos, as mensagens que compomos, os poderes que servimos, devem ser geridos com intencionalidade e rigor crítico.”

(Bártolo, 2006)

## **Agradecimentos**

Aos que amo e que me ajudaram.

## Resumo

A Educação Sexual e outros ensinamentos relacionados com este tema, considerados essenciais para o desenvolvimento sexual saudável dos mais jovens, continua a gerar constrangimentos ao ser abordado como um tema tabu, colocando Portugal num patamar de desenvolvimento mais conservador face a outros países da Europa.

Perante a Lei n.º 60/2009 de 6 de agosto, que estabelece o regime de aplicação da Educação Sexual em meio escolar, verifica-se que a nível nacional, continua a existir uma negligência na realização de um plano curricular bem elaborada que englobe temáticas diversificadas e pertinentes para os alunos.

No decorrer da análise efetuada aos meios de dispersão informativos relacionados com a temática tratada, observa-se que existe uma incompatibilidade entre os meios existentes e o público a que destina. A produção dos objetos gráficos com um tratamento estético reduzido e pouco apelativo não incita interesse aos adolescentes, público-alvo ao qual se destina maioritariamente este tipo de informação.

No âmbito da resolução da problemática encontrada, foi realizado um projeto com temas baseados em educação sexual, que incluíse todos os cidadãos, através da criação de quatro elementos gráficos informativos. Os elementos em questão são compostos por um livro para distribuição em estabelecimentos de ensino e visualização online, quatro trípticos para distribuição em estabelecimentos educacionais e de saúde, quatro cartazes para exposição pública e uma página na rede social Instagram que contribui para a continua difusão dos conteúdos criados, servindo também como veículo para a visualização da versão *e-book* do livro.

Incorporando uma linguagem estética, influenciada pela tendência dos anos 80/90 e pela onda do *vaporwave*, é apresentado aos destinatários uma coleção de elementos cativantes e dinâmicos concebidos, parcialmente, através de uma paleta de cores vibrantes e contrastantes, elaborados a partir da construção imperfeita em ilustração de formas de delineamento preto com respetivas sombras coloridas.

Palavras-chave: Design Editorial, Design de comunicação, Educação Sexual, Sexualidade

## **Abstract**

Sexual Education and other teachings related to this topic, considered essential for the healthy sexual development of young people, continues to generate constraints by being addressed as a taboo subject, placing Portugal in a more conservative level of development compared to other countries in Europe.

In view of the Law number 60/2009 of August 6, which establishes the regime of application of Sex Education in the school environment, it appears that at a national level, it continues to occur negligence in the implementation of a well-designed curriculum plan that includes diverse and relevant themes for students.

During the analysis carried out to the modes of dispersion of information related to the theme, it is observed that there is an incompatibility between the existing media and the public to which it is destined. The production of graphic objects with a reduced and unappealing aesthetic treatment does not incite interest among teenagers, the target audience for which this type of information is mostly intended.

In the scope of solving the problem found, a project with themes based on sexual education was carried out, which included all citizens, through the creation of four informative graphic elements. The elements in question are composed of a book for distribution in educational establishments and online viewing, four triptychs for distribution in educational and health establishments, four posters for public display and a page on the social network Instagram that contributes to the continued dissemination of the content created, also serving as a vehicle for viewing the e-book version of the book.

Incorporating an aesthetic language, influenced by the 80's/90's trend and the vaporwave trend, the recipients are presented with a collection of captivating and dynamic elements conceived, partially, through a vibrant and contrasting color palette, elaborated from the imperfect construction in illustration of black outlined shapes with their respective colored shades.

Key words: Editorial Design, Communication Design, Sexual Education, Sexuality

## **Capítulo I**

### **1. Enquadramento teórico-concetual**

#### **1.1 Introdução**

Este trabalho foi concebido no âmbito da Unidade Curricular Projeto em Design de Comunicação e Audiovisual da Escola Superior de Artes Aplicadas do Instituto Politécnico de Castelo Branco, na qual é solicitado aos alunos a concretização de um projeto que tenha como base uma das áreas de aprendizagem do próprio, identificando e solucionando um problema real.

Desta forma este projeto tem como diretriz o design editorial e design de comunicação, propondo um melhoramento sobre o conceito de educação sexual e a difusão de conceitos e variantes tabu para o propósito educativo de jovens em processo de aprendizagem.

Face ao exposto, propõem-se a realização de objetos gráficos informativos, livros, cartazes e folhetos, com conteúdos pertinentes e indispensáveis no contexto do tópico, incluindo o mesmo tipo de matéria que a Associação para o Planeamento da Família (APF) apresenta na sua secção de educação sexual. Propõe-se realizar também uma página na rede social Instagram que crie uma ligação entre a iniciativa de objetos físicos e o público.

De referir ainda que no início deste projeto e de forma a confirmar que este teria uma orientação mais sólida, foi elaborado um inquérito de carácter exploratório com formato de escolha múltipla, dirigido aos alunos do ensino básico e o qual pode ser consultado no apêndice. O objetivo final deste inquérito possibilitaria a recolha de dados de forma a analisar as necessidades e interesses dos jovens face às temáticas da educação sexual. No entanto, não foi possível a sua realização devido à indisponibilidade das instituições cuja participação seria necessária para a divulgação deste.

#### **1.2. Problemática**

Existe uma certa controvérsia comunicacional dentro na nossa sociedade, em volta do tema sexo, relações e em geral educação sexual. Esta problemática advém da ocultação e dos constrangimentos que envolvem uma conversa aberta em relação a estes temas. É visível que este problema afeta especialmente os cidadãos mais novos que iniciam a sua vida sexual com poucos conhecimentos sobre esta matéria.

A responsabilidade do ensino sobre o tema de educação sexual recai, maioritariamente sobre docentes, em espaços de ensino, especialmente após a implementação da Lei nº 3/84, de 24 de março.

O art.º 1º da referida Lei, estipula que o “Estado garante o direito à educação sexual, como componente do direito fundamental à educação” e o art.º 2º garante que a educação sexual será feita “através da escola, organizações sanitárias e meios de comunicação social”, para além de que “os programas escolares incluirão, de acordo com os diferentes níveis de ensino, conhecimentos científicos sobre anatomia, fisiologia, genética e sexualidade humanas (...), evitando a discriminação de funções entre mulher e homem” devendo ser dada particular atenção “à formação inicial e permanente dos docentes” e à criação de “condições adequadas de apoio aos pais no que diz respeito à educação sexual dos seus filhos” (A.R., 1984).

Nos últimos 30 anos foi sendo construído um quadro legal mais amplo e abrangente e a Lei nº 60/2009 de 06 de agosto vem reforçar os normativos existentes e estabelecer o regime de aplicação da educação sexual em meio escolar do 1º ao 12º ano de escolaridade (M.E., 2009).

Não obstante a legislação emanada pelo Estado Português acerca da educação sexual nas escolas, verifica-se neste âmbito, que tanto os pais como os professores continuam a demitir-se da sua tarefa educativa (Costa, 2006). Esta temática e sendo uma necessidade premente, continua sem ter prioridade ou reconhecimento na comunidade escolar após mais de uma década da implementação da Lei.

Segundo o relatório realizado em 2019 pelo Ministério da Educação (DGE, 2019), muitas escolas estão na fase de elaboração de projetos. Para as escolas cujo projeto de educação sexual de turma foi implementado e de acordo com o art.º 7º da Lei nº 60/2009, o diretor de turma em conjunto com os elementos do conselho de turma, devem discutir e decidir quais os conteúdos e temas que, em concreto, serão abordados, as iniciativas e visitas a realizar, as entidades, técnicos e especialistas externos à escola a convidar, a carga horária a dedicar à educação sexual, adaptada a cada nível de ensino e a cada turma. Esta não pode ser inferior a seis horas para os 1.º e 2.º ciclos do ensino básico, nem inferior a doze horas para o 3.º ciclo do ensino básico e secundário.

O relatório indica algumas carências principalmente no ensino secundário, onde apenas 36% das escolas e agrupamentos de escolas dedicam as 12 horas de carga horária anual, ao chamado Projeto de Educação Sexual na Turma, sendo que num terço das escolas esse projeto simplesmente não existe.

Tal fato ocorre, provavelmente, pelo défice de carga horária e pela possível falta de recursos e de docentes com formação adequada. Da análise dos dados efetuada pela Direção-Geral de Educação (2019) constata-se que 41% das escolas não solicitaram ou não promoveram formação sobre o tema

Afetos e Educação para a Sexualidade (Referencial de Educação para a Saúde) e Sexualidade (Estratégia Nacional de Educação para a Cidadania) ou não responderam ao questionário.

Ainda que o Programa de Saúde Sexual e Reprodutiva fosse realizado de forma eficiente nos estabelecimentos de ensino, este continuaria a ser dado numa perspetiva maioritariamente biológica e não inclusiva, pondo de lado a abordagem de tópicos importantes para certos grupos e destinatários, como a variante de género, variação de sexualidade e os seus tipos de relações e modos contraceptivos, vistos como tópicos tabu, sem direito à atribuição de recursos.

Num estudo de 2017 realizado pela Associação ILGA Portugal, a alunos pertencentes ao grupo LGBT+<sup>1</sup>, foi observado que 74,9% dos alunos afirmou nunca ter assistido a uma abordagem positiva a questões LGBT+, 26,4% afirmou ter informação específica sobre orientação sexual ou identidade e expressão de género e apenas 25% dos alunos afirmou conseguir ter acesso a recursos informativos sobre questões LGBT+ nas instalações escolares (ILGA, 2018).

A análise deste estudo veio a reforçar a problemática encontrada sobre a oferta deficitária de informação, não só em questões relativas a sexualidade, mas também referentes, ou de maior importância, a temáticas ligadas à Comunidade LGBT+.

### **1.3. Objetivos**

Este projeto visa a suprir as lacunas existentes na produção de material informativo orientada para a educação sexual, junto de jovens, objetivando o aumento geral de conhecimento por parte destes indivíduos, sobre as diferentes temáticas enquadradas na educação sexual, especialmente as com maior carência no seu ensinamento como expressões da sexualidade e proteção em relações LGBT+.

A orientação dada ao projeto pretende mostrar que, com a obtenção de conhecimentos, o começo de uma conversa sobre certos tópicos é facilitado, não sendo necessárias abordagens infantis ou ocultação da verdadeira mensagem, mas sim abordagens descontraídas, claras e perceptíveis a todos, não só aos jovens, ao qual este projeto se destina, mas também para adultos.

Pretende-se ainda com este trabalho criar alguns meios de comunicação impressos e digitais que auxiliem na difusão da informação desta temática junto dos jovens.

---

<sup>1</sup> A primeira sigla a se tornar conhecida foi a GLS, que significa gays, lésbicas e simpatizantes. Criada em 1994, ela logo caiu em desuso, pois "simpatizantes" poderia designar qualquer pessoa, inclusive quem fosse hétero e apoiasse a causa, tirando o protagonismo da comunidade. A sigla passou, então, a ser GLBT (gays, lésbicas, bissexuais e transgéneros), até finalmente se tornar LGBT pela pressão feita por mulheres que sofriam desigualdade de género e invisibilidade dentro do movimento.

## 1.4. Metodologia projetual

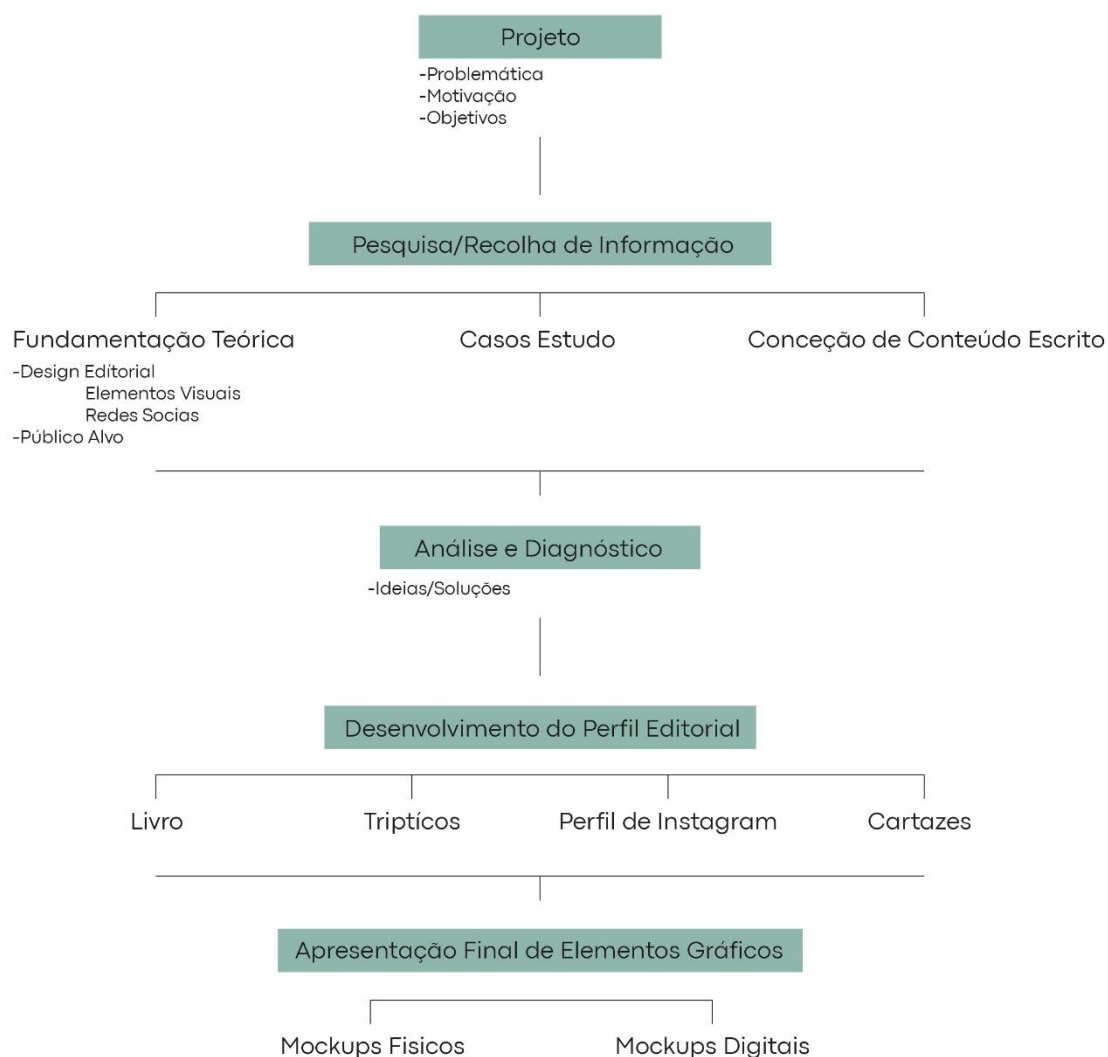


Figura 1 - Esquema de Metodologia Projetual

## 1.5. Proposta projetual

Tendo em atenção a problemática encontrada, propõe-se a realização de objetos gráficos informativos com conteúdos pertinentes e indispensáveis no contexto do tema em questão, incluindo matéria sobre educação sexual apresentada pela APF como sendo estruturante ao desenvolvimento humano e à vivência plena da cidadania, na sua secção de educação sexual (APF, 1967).

O projeto integra uma compilação de 4 livros educativos (físico e versão online), cada um abordando uma área educativa dentro do tema (O Corpo Sexuado, Expressões de sexualidade, Sexualidade e



Relações Interpessoais, Saúde Sexual e Reprodutiva). No entanto e tendo em conta a complexidade dos temas e o lapso temporal para a sua realização, decidiu-se que nesta etapa a produção seria apenas de um dos quatro volumes “Expressões da sexualidade” sendo este o mais relevante, tocando em temas com bastante carência atualmente.

Este projeto inclui, para além dos livros educativos, outros objetos informativos como cartazes e folhetos desdobráveis, cujo objetivo será a sua distribuição pelas identidades escolares de modo a apresentar informação de forma coerente e sem o constrangimento que possa ser sentido pelos docentes.

Hoje em dia os mais jovens utilizam maioritariamente as redes sociais para efetuar as suas próprias pesquisas fora das salas de aula e fora dos meios de ensino convencionais, assim sendo, propõe-se adicionalmente a elaboração de uma página na rede social Instagram de forma a criar uma ligação entre esta iniciativa e o público. Através desta página será possível aceder ao livro online e realizar diversas publicações de teor educativo, referências aos livros em si e até mesmo aceder a assuntos de carácter sexual mais desenvolvido para quem tiver questões sobre esses temas.

### **1.6. Calendarização**

A realização do projeto será dividida em três fases, sendo a primeira fase dedicada à pesquisa, a segunda fase ao desenvolvimento de todos os materiais gráficos e a terceira fase para reflexão e realização de ajustes aos materiais realizados na fase anterior, realização dos conteúdos digitais e impressão, seguindo-se a conclusão do projeto.

#### Fase 1:

- Efetuar questionário e sua análise
- Efetuar pesquisa de estilos
- Efetuar pesquisa de conteúdos
- Efetuar pesquisa de materiais

#### Fase 2:

- Efetuar estrutura dos livros e *grid*<sup>2</sup> para os mesmos
- Efetuar esboços para cada parte do livro

---

<sup>2</sup> No design, uma *grid* é um sistema para organizar o layout. Os layouts podem ser para impressão (como um livro, revista ou póster) ou para tela (como uma página da web, aplicativo ou outra interface de usuário). Grade da linha de base. Uma grade de linha de base é uma grelha de linhas horizontais e verticais que determinam onde o texto ficará.

- Planear o marketing da rede social
- Estabelecer a estrutura dos cartazes e folhetos
- Editar a informação e as ilustrações no livro
- Elaboração dos folhetos e cartazes

Fase 3:

- Elaboração dos conteúdos digitais para rede social
- Reflexão e reformulações
- Impressão dos conteúdos físicos (livro, cartazes, folhetos)

	dezembro				janeiro				fevereiro				março				abril				maio				junho			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
questionário exploratório	2h	2h																										
pesquisa de conteúdo			5h	5h	5h																							
pesquisa de estilos					3h	3h																						
pesquisa de materiais					5h																							
grid e estrutura dos livros					5h																							
esboços/ilustrações						5h	5h		5h	5h	5h	5h																
planear marketing rede social									5h																			
estrutura para cartazes/folhetos													6h	6h														
juntar info e ilustração													7h	7h	7h	7h	7h	7h	7h	7h								
realizar folhetos e cartazes																	5h	5h	5h	5h								
reflexão e reformulação																					3h	6h	6h					
conteúdos digitais para instagram																									7h	7h		
impressão																											5h	3h

total de horas - 680h

Tabela 1 - Cronograma de calendarização projetual

## Capítulo II

### 2. Fundamentação teórica

#### 2.1. Design Editorial

De acordo com Caldwell & Zappaterra (2014, p. 8), o design editorial pode ser descrito como jornalismo visual, e por isso se distingue de todos os outros campos do design. Pode correntemente

ser incorporado em jornais, revistas e livros, baseando-se na apresentação de imagens, texto e os demais elementos para a uma composição inovadora.

Segundo Garcia (1987, p. 6), este tipo de design desempenha um papel importante em qualquer produto gráfico, baseia-se na integração das palavras com elementos visuais, como a tipografia, fotografia, ilustrações, infográficos e espaços em branco. É uma parte tão influente do design que cada alteração ou variação de tais elementos tem a capacidade de transmitir a mensagem desejada de maneiras diferentes, podendo-se assim afirmar que os desenhos editoriais são utilizados pelos jornais e revistas para aprimorar e alcançar a mensagem pretendida para os leitores de forma eficaz e eficiente.

Ainda que por vezes este aspeto possa ser negligenciado pelo leitor colocando de parte aspetos como formatação de texto, cores, imagens, e a própria paginação, aspetos integrantes e determinantes numa comunicação visual de excelência como citado por Louraço (2016, p. 7)

Antes focado na facilidade de leitura e informação clara, agora o foco é proporcionar o destaque de cada produção de livro ou revista. O seu principal objetivo é o de dar expressão e personalidade ao conteúdo, atrair e manter os leitores, e estruturar o material de forma clara (Caldwell, 2014).

Para atingir estes propósitos, além da organização correta do conteúdo mediante o seu público-alvo, é necessário ter em atenção um conjunto de fatores, como: paleta cromática, tipografia, margens, grelhas, e outros elementos gráficos que constituem um projeto gráfico” (Louraço, 2016, p. 66).

Este lado crucial do design editorial é concebido através do comunicação visual, estabelecendo uma hierarquia das ideias visto que nem toda a informação é de importância semelhante, havendo ideias a destacar e outras menos importantes. Ao definir as ideias que têm mais importância que outras, definimos também que espaço cada uma vai ocupar (Louraço, 2016, p. 62).

### **2.1.1. Comunicação Visual**

A presença de comunicação visual para esta matéria é um dos componentes mais essencial no que toca a discussão deste tema. Uma boa estratégia de design ajuda a transmitir mensagens de comparação com facilidade por meio de representações visuais, a relação entre o significado das palavras e a sua aparência tornando-se crucial para o acompanhamento e clareza do produto para o utilizador, sendo assim que o espaço vazio nas composições estudadas deve ser aproveitada com o uso de cores, ilustrações e/ou fotografia.

Os conceitos como a percepção visual, a estética, a legibilidade, discurso gráfico e padrão editorial, elementos manipuláveis que possibilitam estabelecer uma comunicação eficiente com o recetor, são o fator chave de uma comunicação visual eficiente (Louraço, 2016, p. 38).

“Estes elementos que constituem a mensagem devem ser reconhecidos pelo seu potencial e utilizados a fim de estabelecer uma boa comunicação com o recetor. Este tipo de mensagem pode ser decomposta em duas partes básicas: a informação e o suporte visual. A primeira é o conteúdo da mensagem, o que se quer transmitir, já a segunda, é o “visível” na mensagem, ou seja, a textura, forma, cor, entre outros. O suporte também influencia a transmissão da informação e é responsável pela sua eficácia, através de fatores como a legibilidade, as imagens escolhidas, a paginação e a tipografia que se emprega nos textos o que torna importante a manipulação das técnicas visuais” (Silva, Paschoareli, Raposo, & Menezes, 2012, p. 7)

### **2.1.2. Fundamentos editoriais**

Existem certos componentes que representam a base do projeto editorial, são eles que na sua forma e medida projetam os alicerces necessários para a construção de uma edição apelativa e visualmente comunicativa, ajudam a criar um livro, revista, catálogo ou outro projeto editorial (Louraço, 2016).

- **Paginação:** em termos editoriais é o processo que implica a distribuição uniforme e dinâmica dos elementos gráficos que constituem uma página e apesar deste processo ser mais dirigido à organização e disposição dos elementos também existe uma componente criativa;

- **Layout:** tal como a paginação corresponde à construção de uma página, não se resumindo apenas à disposição de todos os elementos, mas também à sua criação;

- **Títulos:** estes representam a primeira informação lida e é a partir deste que desperta o interesse para a leitura, devendo apresentar um contraste acentuado no que toca o tamanho da letra e local de destaque;

- **Marcadores:** estes representam uma informação adicional;

- **Imagens:** uma imagem tem a capacidade de contar uma história, transmitir um estado de espírito, sentimentos ou ideias. Devem ser colocadas de forma que a percepção do assunto que elas representam seja imediata. A tipologia de imagem mais usada é a fotografia seguida da ilustração e

infografia. A fotografia viabiliza uma história sendo por vezes a própria história ou o complemento desta (Louraço, 2016).

### **2.1.3. Elementos visuais**

Recentemente, o modelo de educação tradicional que mais vemos nos espaços de ensino convergiu para uma metodologia mais atrativa e eficaz de ensino. Como o uso de abordagens mais modernas cujo foco incide na aprendizagem consciente, intuitiva e criativa. Estes métodos são importantes, principalmente no início de desenvolvimento da criança quando o seu foco de atenção é curto, sendo necessária a implementação de estratégias educacionais que guiem a sua motivação para o meio de ensino, tal como o recurso a elementos visuais.

Os elementos visuais são uma parte essencial para essa abordagem, visto darem um certo destaque ao objeto gráfico e permitem um envolvimento do conteúdo entre o leitor/estudante. Incluir um contexto visual na estratégia de design possibilita assim o fornecimento de uma melhor compreensão do conteúdo e, assim, fará com que permaneçam mais tempo na página. Tendo isto em conta, é necessário saber ao certo o que considerar como “elemento visual”.

A linguagem visual é a base da criação do design e esses elementos formam a parte mais proeminente da representação gráfica, pois são aquilo que podemos ver de fato. Os principais são nem mais nem menos do que ponto, linha, forma, plano e cor. Vistos individualmente parecem abstratos, mas juntos, determinam a aparência e a qualidade do design de uma página (Fisher, 1987).

O uso de imagens e de recursos que sejam visualmente chamativos é muito importante para o processo de aprendizado. Uma das vantagens é que as imagens são armazenadas na memória de longo prazo, o que atua significativamente na fixação dos conteúdos.

As recursos visuais são geralmente usados para acompanhar e complementar o texto ou apenas como ilustração decorativa. Elas também podem ter ligação com o texto, transmitindo através da linguagem visual informações adicionais a respeito do assunto tratado no texto ou na publicação de modo geral. As imagens utilizadas em projetos editoriais podem ser produzidas pelas mais variadas técnicas de composição visual, como a fotografia, pintura, ilustração vetorial, manual e colagem.

Para Bártolo (2006), as escolhas que fazemos, os códigos visuais e verbais que utilizamos, devem ser geridos com intencionalidade e rigor crítico já que influenciam opiniões, veiculando valores, condicionando, direta ou indiretamente, comportamentos e mentalidades.

## **2.2. Redes sociais**

Recentemente, as redes sociais passam a fazer cada vez mais parte do dia a dia de todas as pessoas, especialmente dos mais novos, crianças e adolescentes. Para além de meio de entretenimento, estas também são vastas fontes de informação que se podem tornar em ferramentas educacionais valiosas. Progressivamente o Google e redes sociais como o YouTube começaram a ser usadas de formas mais diversas, como a utilização em marketing e até utilização como meio educacional, no qual os utilizadores têm a possibilidade de estudar, pesquisar e tirar dúvidas e até aprender matérias sem assistência das instituições de ensino.

Contudo, nem toda a informação disponível na internet é verossímil, espalhando informação incorreta (muitas vezes sobre o tema de educação sexual tratado neste projeto) a utilizadores que não têm acesso a tal de outra forma. Daí a importância de fazer uma partilha deste projeto, não só fisicamente, mas também virtualmente através de redes sociais que estão disponíveis a quase todos.

## **2.3. Público-alvo**

No processo de restrição de idade para o público-alvo, foi tido em consideração que a Lei n.º 60/2009 sobre a implementação da educação sexual em meio escolar, abrange este tipo de tópicos desde os 6 até aos 17 anos de idade. Por norma o tipo de comunicação efetuado com crianças entre os 6 e 12 anos, é diferente do método comunicativo utilizado com jovens com idades compreendidas entre os 13 aos 17 anos.

De acordo com um estudo realizado por Patrícia Gouveia em 2008, do Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) intitulado de "Um olhar sobre o comportamento sexual e a virgindade na adolescência em Portugal", os jovens portugueses iniciam a sua vida sexual em média entre os 14 e os 16 anos, no entanto muitos consideram a idade ideal para o fazer seria entre os 10 e os 14 anos (Gouveia, 2008).

Ao observar a Tabela 2 - Educação Sexual na Europa - Implementação relacionada a Indicadores, que se segue, obtida do Relatório "Sexuality Education in Europe" de *The Safe Project 2005*, podemos verificar que, o início da política de Educação Sexual nos países da Europa inicia entre os 11 e os 13 anos.

Por sua vez e como podemos observar na Tabela 3 - Educação Sexual na Europa - Indicadores de Resultados, a média de idades em que os jovens iniciam a sua atividade sexual está compreendida entre os 16 e 18 anos de idade.

Após a observação de resultados dos relatórios emanados pela pelo Parlamento Europeu e Safe Project, o público-alvo escolhido no contexto de realização deste projeto foram os jovens com idades compreendidas entre os 13 e os 17 anos, a frequentar o nível de ensino básico e secundário.

	Austria	Belgium	Bulgaria	Cyprus	Czech Republic	Denmark	Estonia	Finland	France	Germany	Greece	Hungary	Iceland	Ireland	Italy	Latvia	Lithuania	Luxembourg	Netherlands	Norway	Poland	Portugal	Slovakia	Spain	Sweden	United Kingdom
First HIV/AIDS public education campaign	1987	1986	1992	1986	1990	1984	1992	1984	1985	1987	1983	1987	1985	1986	1988	1993	1991	1987	1987	1985	1988	1989	1996	1985	1986	1986
Last HIV/AIDS public education campaign	2000	2005	2005	2005	2004	2005	2005	2002	?	2005	2005	2005	?	2005	2005	2005	2005	2005	2005	2005	2004	2004	1998	2004	2005	1992
Term used for sexuality education	SE	SRE	SE	SRE	SE	SE	OTH	SE	SE	SE	SE	EFL	SE	SRE	SE	OTH	SE	SRE	OTH	SE	EFL	SE	EFL	SE	SRE	SRE
Sexuality education mandatory	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	?	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗
Year made mandatory	1970	1995*	N/A	N/A	1970	1970	1996	1970	1998	1968	1995	1975	1975	2003	N/A	1998	?	1973	1993	1974	N/A	1999	1996	N/A	1955	N/A
Minimum school leaving age	15	16	16	15	15	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	15	17/18	15	16	16	15	15	15	16	16	16
Age at which sexuality education officially begins	10	6	11	14	7	12	10	7	6	9	6	10	11	6	14	11	?	6	13	12	12	5	12	14	6	5/7
Age when first received sexuality education	11.6	12.5	13.3	N/A	13.7	12.2	N/A	11.8	13.1	11.3	13.3	12.8	12.4	12.5	12.6	N/A	N/A	N/A	12.1	12.5	13.1	N/A	12.5	12.8	12.1	12.1
Minimum standards for sexuality education	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓	✓	✓	?	?	✗	✓	✗	✗	✓	?	✓	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓**
School staff teaching sexuality education	DT	AT/DT/HP	DT/HP	DT/HP	DT	AT/HP	DT/HP	DT/HP	DT/HP	DT/HP	AT/HP	DT/HP	DT/HP	AT	DT	DT	AT	DT/HP	DT	DT/HP	DT	AT	DT	AT	AT	DT/HP
Voluntary organizations involved	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✗	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

\* 1995 in elementary schools, 2000 in secondary schools

\*\* not in Northern Ireland

Tabela 2 - Educação Sexual na Europa - Implementação relacionada a Indicadores

	Austria	Belgium	Bulgaria	Cyprus	Czech Republic	Denmark	Estonia	Finland	France	Germany	Greece	Hungary	Iceland	Ireland	Italy	Latvia	Lithuania	Luxembourg	Netherlands	Norway	Poland	Portugal	Slovakia	Spain	Sweden	United Kingdom
Average age at first sexual intercourse (girls and boys)	16.3	17.2	17.1	N/A	17.5	16.5	N/A	16.5	17.1	16.2	17.8	17.3	15.7	17.5	17.6	N/A	N/A	N/A	16.4	16.5	17.9	N/A	18.0	17.7	16.4	16.7
% 15 year old girls who have had sexual intercourse	19.1	23.7	N/A	(2.5)	17.2	(37.0)	15.8	33.1	18.3	33.5	9.6	16.4	(28.2)	N/A	20.5	14.1	10.8	(42.0)	21.6	(13.0)	9.2	20.3	18.0	14.8	30.9	40.4
% 15 year old boys who have had sexual intercourse	22.1	26.3	N/A	(13.0)	19.4	(33.0)	20.1	23.0	26.1	22.5	33.6	25.5	(22.3)	N/A	27.2	21.8	26.4	(50.0)	24.2	(11.0)	20.9	30.2	18.0	25.3	35.7	
Birth rate among 15-19 year olds (per 1,000 population)	13.2	(10)	39.0	5.7	11.4	6.1	22.0	18.4	11.0	11.7	10.9	20.5	16.2	19.3	7.1	22.1	20.4	11.2	7.1	9.2	14.2	19.5	20.3	9.7	6.1	27.8
Rate of legal abortion among 15-19 year olds (per 1,000 population)	N/A	7.1	18.2	N/A	8.1	13.8	27.9	14.8	14.2	7.0	N/A	19.4	24.2	(6.5)	7.2	16.6	6.4	N/A	(8.8)	16.3	N/A	(2.1)	7.4	7.8	24.4	22.5
HIV incidence rate (per million population)	52.1	100	8.0	N/A	6.0	44.9	671.9	25.7	N/A	22.1	39.3	6.4	34.5	100.9	73.5*	174.7	31.9	103.7	207.6**	49.6	15.8	228.4	2.4	N/A	43.0	117.3
% 15 year old girls using contraception at last sexual intercourse	93.0	89.6	N/A	N/A	N/A	(79.0)	77.3	86.0	92.5	94.9	82.5	72.5	N/A	N/A	N/A	84.0	81.6	N/A	97.0	N/A	72.5	82.7	N/A	90.6	90.5	87.5
% 15 year old boys using contraception at last sexual intercourse	90.2	90.5	N/A	N/A	N/A	(84.0)	79.3	88.2	92.1	87.7	91.2	84.5	N/A	N/A	N/A	86.9	88.1	N/A	92.4	N/A	73.4	74.8	N/A	89.8	92.2	80.4

### Explanatory notes

#### Average age at first sexual intercourse

Data for Cyprus, Estonia, Latvia, Lithuania, Luxembourg and Portugal was not available from this source and alternative data produced independently by each country was not included in its place as it was not thought to be comparable.

#### % 15 year old girls and boys who have had sexual intercourse

Figures for UK are England figures (Northern Ireland – data not available, Scotland – 34.6 (girls), 32.9 (boys), Wales – 40.1 (girls), 28.7 (boys)).

Figures for Belgium are for Flemish region (Belgium (French) – 23.2 (girls), 34.4 (boys)).

Figures for Cyprus, Denmark, Iceland, Luxembourg and Norway appear in brackets because the data was independently produced by each country and is therefore not necessarily comparable: Cyprus is % sexually active before the age of 15; Luxembourg and Norway are % sexually active before the age of 16.

Tabela 3 - Educação Sexual na Europa - Indicadores de Resultados

## 2.4. Análise dos Dados Recolhidos

No âmbito da criação de material gráfico com conteúdo sobre as temáticas abordadas que tivessem um contexto apelativo e inovador, foi realizada uma pesquisa prévia sobre os vários meios informativos disponíveis em hospitais, centros de saúde, clínicas e escolas.

Maioria da população tem acesso a diversa informação sobre o tema em questão quando se dirigem a espaços de saúde como consultórios médicos, centros de saúde ou hospitais. A informação disponibilizada é constituída por desdobráveis, panfletos ou cartazes informativos com falta de expressão estética e pouco apelativos visualmente. Muita dessa informação integra ilustrações datadas acompanhadas de mancha de texto, sem espaço de respiração resultando num elemento que dificilmente capta a atenção dos leitores e conseqüentemente a absorção da informação, especialmente para o público-alvo em questão.

Por vezes estes objetos informativos são realizados pela própria instituição de saúde e continuamente usados ao longo do tempo sem reformulações ou melhoramentos, como se pode constatar na Figura 2 - Tríptico sobre Desenvolvimento Fetal elaborada e disponibilizado pelo Centro Hospitalar de Leiria EPE, não despertando o interesse da população mais nova.

Outra forma de aceder à informação, para além do acesso presencial aos locais, é efetuada através da internet, onde muitas associações optam por disponibilizá-la online com possibilidade de descarregar as versões em PDF com possível impressão.

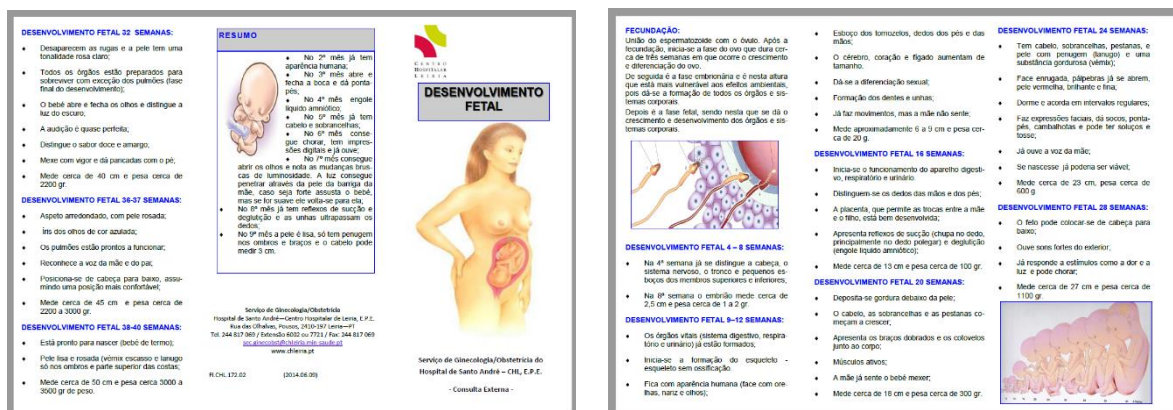


Figura 2 - Tríptico sobre Desenvolvimento Fetal elaborada e disponibilizado pelo Centro Hospitalar de Leiria EPE

Neste sentido, verificou-se que a APF (Associação para Planeamento de Família) é o espaço de mais fácil acesso a esses meios informativos, com uma maior variedade de temas e uma coleção completa de objetos informativos, sendo que a maioria é aplicado em trípticos/desdobráveis com a



possibilidade de serem descarregados. Na sua biblioteca online constam algumas revistas de teor educacional realizadas entre 2005 e 2012 e um repositório de livros, ainda que muitos destes só possam acedidos para leitura após a sua compra.

Na pesquisa realizada constata-se que as revistas foram elaboradas de forma pouco apelativa, recorrendo visualmente apenas à mancha de texto e apresentação de gráficos, o que não parece funcionar para atrair o público mais jovem ao qual se destina.

Contudo, a pequena revista/brochura sobre contraceção para a campanha “Jogo de Cintura para uma Contraceção Segura” destaca-se positivamente pelo seu tratamento e acabamento gráfico e visual. Como podemos observar na Figura 3 - Brochura da Campanha "Jogo de Cintura para uma Contraceção Segura" obtido da APF, a brochura apresenta desde logo uma ilustração de interesse como padrão de fundo e a realização criativa de um *lettering*<sup>3</sup> para apresentação de títulos e alguns temas. A capa ao conter uma paleta cromática de cores primárias, permite a utilização de cada uma das cores para fazer a divisão visual de cada um dos temas ao longo do objeto gráfico mantendo uma coerência gráfica ao continuar com a utilização da mesma ilustração principal, tal como utilização dos mesmo três tipos de fonte e os contentores e formas dinâmicas onde este se introduzem.



Figura 3 - Brochura da Campanha "Jogo de Cintura para uma Contraceção Segura" obtido da APF

<sup>3</sup> Lettering é um termo que abrange a arte de desenhar letras, em vez de simplesmente escrevê-las. As letras são consideradas uma forma de arte, em que cada uma funciona como uma ilustração.

Para além dos exemplos disponibilizados pelo website da APF, a oferta de mais meios gráficos informativos minimamente apelativos pela internet é escassa, restando apenas alguns exemplos, cuja obtenção e procura é mais problemática, provenientes da Direção Geral de Saúde (DGS) e do Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ).

### 2.4.1. Folhetos informativos

Folhetos, trípticos e desdobráveis são as forma mais convenientes de transmitir rapidamente, de maneira sintetizada e organizada, informação ao público. Devido à natureza do material, estes acabam por ser um meio informativo mais barato com uma maior facilidade de distribuição, podendo ser partilhados em primeira mão, através de uma instituição ou disponibilizados para visualização e impressão online.

#### 2.4.1.1. Estudo de caso: Associação para o Planeamento da Família (APF): Contraceção

Como dito anteriormente a APF foi a instituição encontrada com mais material informativo, fazendo assim parte da maioria da análise de casos práticos para a realização deste projeto.

No seu website têm disponíveis uma coleção de mais de dez desdobráveis sobre os tópicos como contraceção e doenças sexualmente transmissíveis. Ambos os tópicos são tratados com a mesma linguagem estética, ou seja, a mesma *grid*, o uso dos mesmos tipo de fonte, e os mesmos formatos de destaque textual. Apenas dois elementos os diferenciam, os trípticos sobre contraceção, como é possível verificar nas

Figura 4 e Figura 5, são realizados em tons de rosa e azul, contendo o auxílio de ilustração simplificada, enquanto os trípticos sobre DST's<sup>4</sup> são realizados com várias tonalidades de vermelho e o auxílio da fotografia como apoio visual (Figura 6).



<sup>4</sup> DST é a sigla usada pelos médicos para identificar um conjunto de diferentes doenças que têm como característica comum o fato de serem transmitidas de um indivíduo a outro principalmente por meio do contato sexual.

Figura 4 - Tríptico Anel Vaginal - Obtido de APF

Embora essas distinções, toda a coleção de desdobráveis mantém coerência visual entre si, que, em combinação com o tratamento interativo do texto para com o leitor, faz deste um exemplo a seguir e a ter em conta com o decorrer e desenvolvimento do projeto.



Figura 5 - Tríptico Contraceção de Emergência. Obtido de APF

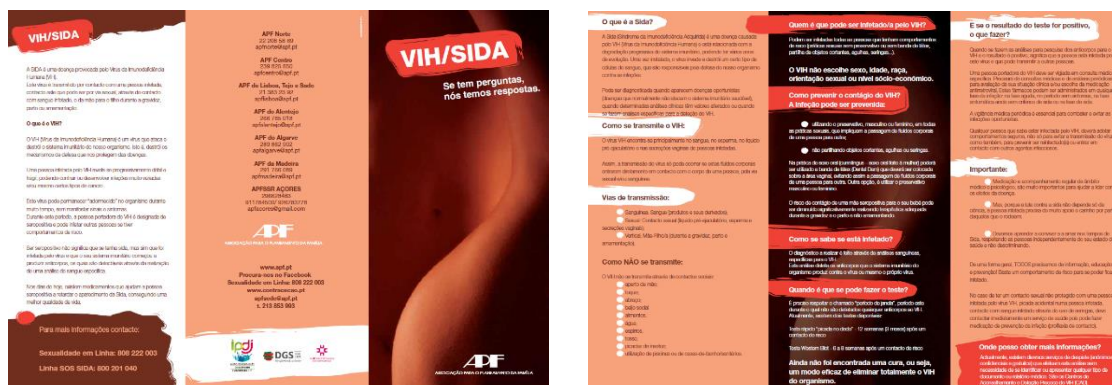


Figura 6 - Tríptico informativo - HIV/SIDA. Obtido de AP

#### 2.4.1.2. Estudo de caso: Direção Geral de Saúde (DGS): Tópico de profilaxia pós exposição HIV

Neste próximo estudo de caso, realizado pela Direção Geral de Saúde (DGS) sobre o tópico de profilaxia pós exposição ao HIV (Figura 7), é imediatamente perceptível que o objeto gráfico tem um tratamento visual menor, consequentemente sendo menos apelativo ao público para o qual se tenta chamar a atenção.

A retratação da ampulheta de modo fotográfico cria uma boa relação ilustrativa entre o tópico em causa e a mensagem que se tenta transmitir sobre a importância da testagem e tratamento. Este, no entanto, é o único elemento visual existente para além da mancha de texto, sendo que esta é demasiado extensa e realizada sem qualquer dinamismo. O recurso visual à imagem devia ter mais presença para criar um equilíbrio na relação entre os efeitos visuais e mancha de texto de forma a harmonizar no seu conjunto a informação disponibilizada.

O esquema cromático utilizado em tons de verdes e vermelho torna também este objeto menos atraente ao olhar, sendo que estes tons contrastantes não criam uma ligação harmoniosa nem se complementam entre si.



Figura 7 - Desdobrável Informativo sobre Profilaxia Pós Exposição ao HIV

### 2.4.1.3. Estudo de caso: Sistema Único de Saúde (SUS): Sexualidade na Adolescência

O último exemplo analisado é um caso brasileiro, realizado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) sobre sexualidade na adolescência. Este exemplo internacional foi escolhido e analisado, pois observou-se que a sua idealização e consequente realização é dotado de um nível superior quando comparado às iniciativas nacionais observadas numa fase primária da pesquisa de objetos gráficos.



Neste desdobrável, conseguimos desde logo captar a informação que se pretende transmitir ao leitor, de uma forma dinâmica, quase como um jogo de verdadeiro ou falso onde cada subtópico é apresentado em forma de perguntas e cujas respostas são dadas de uma forma simplificada. O que também contribui para uma leitura dinâmica são as várias formas geométricas e os balões de diálogo que contêm os títulos e apresentam os tópicos, assim como a variedade tipográfica e o seu contraste entre tamanhos de mancha de texto.

Como complemento, este objeto gráfico utiliza desenhos simplificados que ilustram a escrita do texto, e tem ainda acabamentos como sombras e áreas tridimensionais que acentuam certos aspetos na mancha de texto.



Figura 8 - Desdobrável informativo - Sexualidade na Adolescência. Obtido na SUS

## 2.4.2. Publicações de redes sociais

Estando a temática e criação e gerência de uma rede social, Instagram, de modo educacional incluída neste projeto, foi crucial pesquisar e verificar como estas temáticas são abordadas e como são realizadas as publicações de outras contas com o mesmo intuito informativo. Foram analisadas três contas do Instagram, respetivamente, a conta da Sexualidade em Linha, a conta da ILGA Portugal, e a conta da DGS.

### 2.4.2.1. Estudo de caso Instagram: Sexualidade em Linha

No que toca à rede social da Sexualidade em Linha, esta parece compreender uma combinação de criação de conteúdo realizado pela própria linha de apoio e repostagens autorizadas de conteúdos de origem similar de outras contas. Na análise efetuada das publicações em si, estas consistem maioritariamente da utilização de mancha de texto num teor educativo, sendo casualmente acompanhado de temáticas ilustrativas. No entanto como é perceptível na Figura 9, não existe a contínua utilização das mesmas e/ou relação entre as fontes tipográfica ao longo da cronologia da conta, nem existe coerência entre o tipo ilustrativo utilizado nas mesmas.

Em geral, a conta quanto visto num todo parece incoerente não havendo um fio estético condutor de publicação em publicação, existindo uma grande mistura de fontes tipográficas, cor e modo de apresentação de informação.



Figura 9 - Publicações da Rede Social Instagram da Sexualidade em Linha

### 2.4.2.2. Estudo de caso Instagram: Associação ILGA

Na análise à conta de Instagram da Associação ILGA pode observar-se o esforço realizado pela equipa de realização de conteúdos da página, através da concretização de uma cronologia visualmente harmoniosa (Figura 10).

As publicações são realizadas em grupos de três ou seis de modo a ocupar uma fila da grelha de visualização do Instagram o que contribui para a homogeneidade visual do perfil. O cuidado na constante utilização de fontes não serifadas<sup>5</sup> ajuda a enquadrar as publicações não realizadas em grupo/soltas e, ou que não mantenham o mesmo estilo ilustrativo e paleta de cores na continuidade estética da grelha.

As publicações têm também muitas vezes o seu conteúdo informativo dividido ao longo de várias imagens contidas dentro da mesma publicação sendo que, a primeira a ser visualizada serve como uma capa para as restantes.

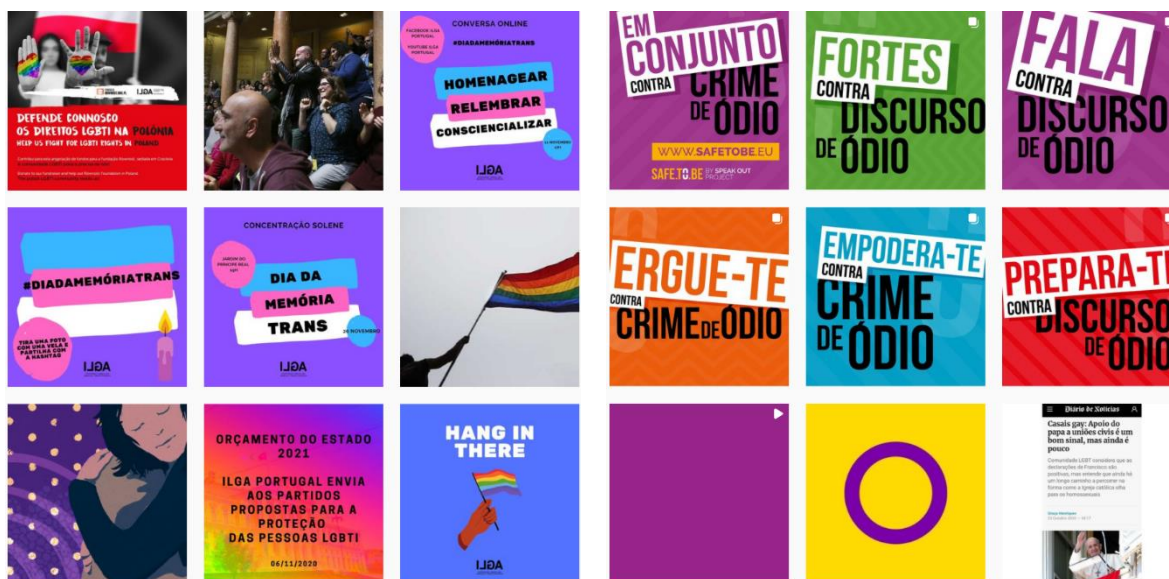


Figura 10 - Publicações da rede social Instagram da ILGA Portugal

<sup>5</sup> Na tipografia, as serfas são os pequenos traços e prolongamentos que ocorrem no fim das hastes das letras. As famílias tipográficas sem serfas são conhecidas como *sans-serif* (sem serifa/não serifadas).

### 2.4.2.3. Estudo de caso Instagram: Direção Geral de Saúde

Na análise à conta da Direção Geral de Saúde, observa-se uma maior coerência visual em relação aos perfis anteriormente analisados. Esta é conseguida a partir do uso algo constante de uma composição de publicações pré-realizada, contendo uma área de apoios de diversas entidades de saúde e um espaço dedicado para a sinalização da área de saúde em apresentação.

A utilização da fotografia como meio exclusivo de ilustração visual, impede a variação de diferentes meios estilísticos unificando assim o fio condutor presente em toda a cronologia deste perfil de Instagram.

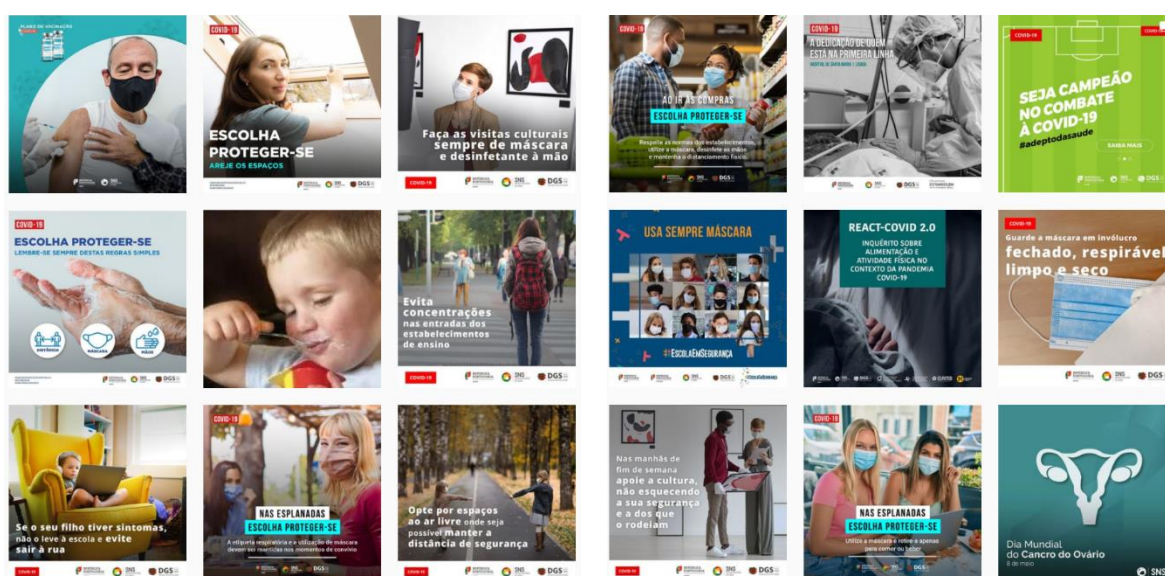


Figura 11 - Publicações da rede social Instagram da DGS



## Capítulo III

### 3. Conteúdos Escritos

#### 3.1. Fase de conceção de conteúdo escrito

Numa fase inicial de criação de conteúdos de mancha de texto, tanto para a realização dos folhetos e publicações do Instagram como para a concretização escrita do livro, foi tido em consideração as abordagens de ensino existentes no que toca à educação sexual de acordo com os níveis de escolaridade do público alvo.

No que toca a escolha dos temas e subtemas para a elaboração dos livros, foi tido em atenção o plano curricular para o Ensino Secundário, publicado no website da Associação para o Planeamento em Família, como é possível verificar na Tabela 4 - Plano de Ensino de Educação Sexual para o Ensino Secundário da APF.

Áreas	Temas
Área 1: O corpo sexuado	Tema 1: Adolescência
	Tema 2: A Reprodução Humana
	Tema 3: A Resposta Sexual Humana
Área 2: Expressões da sexualidade	Tema 1: Conceito de sexualidade
	Tema 2: Orientação sexual
	Tema 3: Comportamentos sexuais
Área 3: Sexualidade e relações interpessoais	Tema 1: Questões de género
	Tema 2: Relação com pares, com a família, com os outros
	Tema 3: Valores e sexualidade
Área 4: Saúde Sexual e Reprodutiva	Tema 1: Gravidez desejada e não desejada
	Tema 2: IVG
	Tema 3: IST

*Tabela 4 - Plano de Ensino de Educação Sexual para o Ensino Secundário da APF*

Inicialmente, o projeto envolvia a concepção de dois livros, divididos pelas seguintes áreas e temáticas:

#### Área 1- expressões da sexualidade

- Conceito de sexualidade
- Dimensões da sexualidade
- Conceito de orientação sexual
- Erotofilia e erotofobia
- Manifestações dos comportamentos sexuais
- Comportamentos sexuais na adolescência
- Atividade sexual livre e responsável

#### Área 2 - saúde sexual

- Saúde sexual e reprodutiva
- Planeamento Familiar
- Contraceção
- Reprodução medicamente assistida
- Aborto e Interrupção da Gravidez

#### **3.1.1. Expressões da sexualidade**

A área “Expressões de Sexualidade”, foi desde logo designada como sendo a de maior importância dando-se prioridade a esta área para a elaboração do livro.

Com esta área temática de informação, o propósito é apresentar o contexto da sexualidade como algo natural existente em cada individuo e não necessariamente o ato de relação sexual. Para além de expor a designação para as várias orientações sexuais, tal como a de identidade e expressão de género como um espectro e algo não restringido ao binário.

É importante que esta área aborde também assuntos como a criação de comportamentos sexuais e certos estímulos ou a falta deste, relacionados com o começo de uma vida sexual e também como os direitos relativos a esta.

### **3.1.1.1 Conceito de sexualidade**

O termo “sexualidade” remete-nos a um universo onde tudo é relativo, pessoal e muitas vezes paradoxal. Pode-se dizer que é o traço mais íntimo do ser humano e como tal, manifesta-se de maneiras diferentes em cada indivíduo de acordo com a realidade e as experiências vividas pelo mesmo.

A noção de sexualidade como busca de prazer, descoberta das sensações proporcionadas pelo contato ou toque, atração por outras pessoas (de sexo oposto e/ou mesmo sexo) com intuito de obter prazer pela satisfação dos desejos do corpo, entre outras características, é diretamente ligada e dependente de fatores genéticos e principalmente culturais. O contexto influi diretamente na sexualidade de cada um.

Muitas vezes se confunde o conceito de sexualidade com o do sexo propriamente dito. É importante salientar que um não necessariamente precisa vir acompanhado do outro. Cabe a cada um decidir qual o momento propício para que esta sexualidade se manifeste de forma física e seja compartilhada com outro indivíduo através do sexo, que é apenas uma das suas formas de se chegar à satisfação desejada.

Sexualidade é uma característica geral experimentada por todo o ser humano e não necessita de relação exacerbada com o sexo, uma vez que se define pela busca de prazeres, sendo estes não apenas os explicitamente sexuais. Pode-se entender como constituinte de sexualidade, a necessidade de admiração e gosto pelo próprio corpo por exemplo, o que não necessariamente signifique uma relação narcísica de amor incondicional ao ego.

Existem diferentes abordagens do tema que variam de acordo com concepções e crenças convenientes a cada um. Em alguns lugares pode-se encontrar visões preconceituosas sobre o assunto. Em outros, é discutido de forma livre e com grande aceitação de diferentes olhares ao redor do termo.

### **3.1.1.2. Identidade e expressão de gênero**

Hoje em dia a visão da dimensionalidade da sexualidade vai para além da construção cultural do binário, onde a sua sexualidade se define e se baseia apenas pelos seus órgãos reprodutivos masculino ou feminino. Existe, no entanto, várias dimensões para a caracterização humana que permitem a liberação do binário, conseguidas a partir da identificação e expressão de gênero de cada pessoa.

Cada indivíduo tem o seu direito de expressar e identificar como mais deseja, tendo em conta o seu sexo biológico, o género e as suas características.

Em termos do sexo biológico, estas são as características físicas que carregamos desde o nascimento, como órgãos genitais, hormonas e cromossomas. Estes são o masculino, o feminino e o intersexo (trata das variações de anatomia sexual ou reprodutiva que não se encaixam nas definições tradicionais).

No entanto, uma pessoa pode ou não se identificar com o seu sexo biológico, daí a existência da identidade de género. Este ponto é um bocado mais abrangente com identidades como:

Homem e mulher cisgénero (cis) - quando o género designado à nascença coincide com a sua identidade

Homem e mulher transgénero ou transexual (trans) - quando um indivíduo identifica-se com o género oposto ao designado à nascença. Este está na maioria das vezes associado com dismorfia corporal onde a pessoa não se sente confortável com características do género com que não se identifica, podendo ou não passar por tratamentos hormonais e/ou processos cirúrgicos.

Não binário - uma pessoa não se identifica nem como homem ou mulher, sendo na maioria dos casos usados pronomes neutros (como “eles”), a palavra “pessoa” ou o seu nome para falar sobre tal indivíduo.

Fluído - refere-se à ideia de que a identificação sexual pode mudar com o tempo ou com base na situação em questão

Na mesma nuance que a identidade está a expressão de género, sendo esta a forma como o indivíduo age, se veste, comunica e como essas características são interpretadas baseadas em normas de género, temos expressões como andrógena, masculina, feminina e neutra. Nesta área encontra-se a importância do uso dos pronomes corretos para cada pessoa.

Uma das grandes lutas recentemente é a associação de uma expressão a um género específico. Por exemplo, usar vestidos, ter cabelo longo e usar roupas ditas “femininas”, deviam poder ser adotados por indivíduos que se identifiquem como homem sem que estes sejam rebaixados da sua masculinidade; e vice-versa para indivíduos femininos e não binários.

### **3.1.1.3. Conceito de orientação sexual**

A orientação sexual refere-se ao que cada pessoa pensa e sente sobre si própria, assim como, por quem se sente atraído afetiva e sexualmente. Esta também é referida com um espectro que pode variar desde exclusivamente heterossexual até exclusivamente homossexual.

Uma pessoa pode-se considerar com heterossexual (sente sobretudo atraída por pessoas de género diferente), homossexual (sente sobretudo atraída por pessoas do mesmo género), bissexual (se sente atraída por pessoas de ambos os géneros) ou assexual (não sente atração por nenhum género).

A homossexualidade, a bissexualidade e assexualidade são apenas outras variantes da sexualidade humana, como é a heterossexualidade. A consciência de que existe esse tipo de atração ou falta de, surge normalmente no período da adolescência. A forma de o descobrir é diferente de pessoa para pessoa e envolve, quase sempre, um período de confusão e de muitas dúvidas que ocorrem durante a adolescência. Ainda há quem só se dê conta quando chega à idade adulta.

No entanto, hoje em dia vive-se numa sociedade em que termos como estes estão sempre a evoluir e a serem criados novos conceitos. Estes incluem:

Arromântico - descreve alguém que não sente atração romântica ou desejo de romance. Estas pessoas podem sentir-se preenchidas por amizades e outros relacionamentos não românticos.

Demissexual - descreve alguém que tem apenas uma atração sexual por pessoas com quem já criou um vínculo emocional. Esse tipo de sexualidade está muitas vezes relacionado com a assexualidade, o que significa que muitas pessoas que são demissexuais não experimentam o desejo sexual com muita frequência.

Pansexual - refere-se a pessoas que se sentem atraídas, emocional, romântica e/ou sexualmente, por pessoas de todos os géneros e sexos.

Graysexual - refere-se a pessoas que não costumam ter, mas, às vezes, experimentam atração sexual por outros.

### **3.1.1.4. Erotofilia e erotofobia**

As respostas aos estímulos sexuais variam de sentimentos e comportamentos positivos em relação ao sexo e erotismo (erotofilia) ao extremo de sentir aversão e evitação (erotofobia).

Considera-se que o positivo ou negativo em relação à vida sexual é um traço de personalidade que se configura e interage com os demais traços de caráter. Por exemplo: uma pessoa extrovertida, com capacidade para desfrutar e com uma mente mais aberta à sexualidade, terá mais probabilidade de pensar e sentir a sexualidade como algo positivo que a reafirma; caso contrário, introversão, medo, desconfiança social, presença de crenças religiosas ou ignorância, causam inibição e rejeição do sexo.

As reações aos estímulos sexuais são de dois tipos: automáticas e conscientes.

Os primeiros são aqueles que surgem espontaneamente, sem pensar neles, e são o resultado de como internalizamos o conhecimento da sexualidade desde a infância; quando um estímulo erótico os incita prontamente, são estabelecidas redes que ativam a memória de experiências anteriores e mobilizam forças emocionais. As respostas atentas são aquelas que valorizam em pensamentos positivos ou negativos, emoções e comportamento sexual.

Pode-se dizer que a erotofilia é a forma inconsciente e consciente de responder aos estímulos sexuais com abertura e dinamismo.

Pessoas erotofílicas são mais propensas a usar profiláticos, fazer exames ginecológicos / urológicos e estão mais dispostas a discutir questões sexuais do que suas contrapartes erotofóbicas. Em contraste, as pessoas com erotofobia tendem a estigmatizar as pessoas com infeções sexualmente transmissíveis, têm menos conhecimento, mostram pouco interesse em educação sexual e sofrem de mais disfunções sexuais.

#### **3.1.1.5. Manifestações dos comportamentos sexuais**

Embora a sexualidade esteja presente desde o nascimento, ela obedece a um ritmo próprio e natural de desenvolvimento e é durante a adolescência que a descoberta da sexualidade atinge o seu auge. O desejo sexual torna-se algo mais específico e vários estímulos adquirem valor sexual.

Com uma maior atividade hormonal, os jovens passam por várias alterações ao nível do corpo, designadamente aumento dos órgãos sexuais, ejaculação noturna no caso dos rapazes e a primeira menstruação no caso das raparigas. É completamente normal neste período que ocorram os primeiros contatos sexuais e as primeiras experiências, principalmente com o início da masturbação e através da crescente curiosidade por pesquisa sobre pornografia; ambos atos saudáveis que dão uma oportunidade aos jovens de se conhecerem e aos seus corpos. Surge também novas necessidades afetivas e/ou sexuais que podem levar ao início de namoros.

Contudo, o início da vida sexual está associado à não utilização das medidas contraceptivas ou utilização incorreta das mesmas. No que diz respeito ao tema, mesmo havendo uma facilidade em aceder à informação sobre sexo de várias formas (como os amigos, os *media* e a Internet), nem sempre estas informações existem ou são as mais corretas e completas, pode sempre existir falhas na informação que se obtém dessa maneira. Sendo que o mais aconselhável será ter a certeza de que os sites informativos têm uma fonte informativa de confiança, tirar dúvidas com profissionais de saúde (mesmo que pareça vergonhoso, não é), ou até mesmo ir a centros de saúde e hospitais e recolher os folhetos informativos que têm.

Quando se fala em sexualidade, muitas pessoas acreditam que ela se inicia apenas na fase da adolescência, no entanto, esta desenvolve-se mais cedo devido à nossa natureza e pelo facto de sermos cercados por estímulos sexuais a partir de uma idade muito jovem, e é uma realidade que deve ser encarada apenas como normal.

#### **3.1.1.6. Atividade sexual livre e responsável**

Com o início da vida sexual há que saber que a sua prática é um direito individual ganho ao longo do tempo. A história dos Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos teve início em conjunto com a luta das mulheres pela igualdade de género, com ênfase nos direitos à educação e ao voto durante meados do século XIX e primeira metade do século XX.

São esses direitos sexuais, os direitos que garantem que toda e qualquer pessoa possa viver sua vida sexual com prazer e livre de discriminação. Estes incluem:

##### Direitos sexuais:

- Viver e expressar livremente a sexualidade, sem medo, culpa, falsas crenças, violência, discriminação e imposições.
- Escolher a parceria sexual.
- Exercer a sexualidade independente do estado civil, idade ou condição física.
- Escolher se quer ou não ter relação sexual.
- Expressar livremente sua orientação sexual.
- Ter relação sexual independente da reprodução.
- Sexo seguro para prevenção de gravidez e DST.
- Serviços de saúde com garantia de privacidade, confidencialidade e atendimento sem discriminação.

- Informação e educação sexual e reprodutiva.

### Direitos reprodutivos

- Direito dos casais de decidir livremente se querem ou não ter filhos, quantos e em que momento das suas vidas.
- Direito a informações, métodos e técnicas para ter ou não filhos.
- Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição ou violência.

### **3.1.2. Saúde e Reprodução**

Para esta área, dedicada à produção de um segundo livro, foi realizada toda a pesquisa necessária, no entanto, a magnitude da produção do projeto e a restrição temporal não permitiram a sua plena realização, estando apenas concluída a mancha de texto do produto final conforme descrição no ponto seguinte.

A saúde sexual e reprodutiva é um subtema menos conservador pois na sua maioria é discutido num contexto escolar pelos docentes. Contudo, existe muita informação que não é discutida nesse contexto, como a variedade de produtos e métodos contraceptivos, a necessidade da existência de examinação e testagem dos órgãos sexuais, e as escolhas com as quais uma pessoa é confrontada na ocorrência de uma gravidez indesejada.

#### **3.1.2.1. Saúde sexual e reprodutiva**

A saúde sexual e reprodutiva é uma componente essencial do direito universal ao mais alto padrão de saúde física e mental, e diz respeito a todos os indivíduos independentemente da sua identidade e orientação sexual.

As normas de direitos humanos obrigam os Estados a respeitar, proteger e concretizar o direito à saúde sexual e reprodutiva, bem como direito de cada indivíduo a ser informado e a ter acesso a métodos de planeamento familiar da sua escolha, que sejam seguros, eficazes e aceitáveis e, ainda, a serviços de saúde adequados, que permitam às mulheres terem uma gravidez e um parto em segurança e ofereçam aos casais as melhores oportunidades de terem crianças saudáveis. Abrange, também, o direito à saúde sexual, entendida como potenciadora da vida e das relações interpessoais. Os cuidados a prestar em Saúde Reprodutiva constituem por isso, um conjunto diversificado de serviços, técnicas e métodos que contribuem para a saúde e o bem-estar reprodutivos. Para mulheres e homens ao longo do seu ciclo de vida.



### **3.1.2.2. Planeamento Familiar**

O Planeamento Familiar é uma forma de assegurar o acesso a informação sobre métodos de contraceção eficazes e seguros e serviços de saúde apropriados que permitam a vivência da sexualidade de uma forma saudável, feliz e segura. A prática do planeamento familiar permite que homens e mulheres decidam se e quando querem ter filhos, assim como programem a gravidez e o parto nas condições mais adequadas.

Uma consulta de Planeamento Familiar serve para esclarecer dúvidas sobre a forma como o corpo se desenvolve e o modo como funciona em relação à sexualidade e à reprodução tendo em conta a idade da mulher; informa-se sobre a gravidez, prestam-se informações sobre anatomia e fisiologia da sexualidade humana e função reprodutiva; facultam-se informação completa, isenta e com fundamento científico sobre todos os métodos contraceptivos; é feito acompanhamento clínico e na escolha do método contraceptivo, fornecem-se, gratuitamente, os métodos contraceptivos; prestam-se esclarecimentos sobre as consequências de uma gravidez não desejada; presta-se ajuda na prevenção, no diagnóstico e no tratamento de infeções sexualmente transmissíveis. Efetua-se o rastreio do cancro da mama e do cancro do colo do útero, faz-se o acompanhamento da gravidez e a preparação para o parto.

### **3.1.2.3. Contraceção**

A contraceção consiste no controlo da conceção, ou seja, evitar que ocorra a gravidez. Para isso, são utilizados vários métodos que permitem atingir este objetivo, os métodos contraceptivos.

A grande variedade de métodos contraceptivos existente permite que seja feita uma escolha individualizada por parte do indivíduo, de acordo com o seu perfil psicológico e físico, após o conhecimento de todos os métodos alternativos. Apesar da escolha da maioria dos métodos contraceptivos sejam da responsabilidade da mulher, cabe ao médico informar sobre a sua classificação, as vantagens e desvantagens, riscos e benefícios e as contra-indicações de cada método, conforme discutiremos ao longo deste artigo. Esta coordenação é essencial para a boa adesão e consequente eficácia contraceptiva.

A adoção de estratégias eficazes no planeamento familiar é essencial para ajustar o comportamento sexual, diminuir o risco de gravidezes não desejadas e o risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis (DST), permitindo melhorar o bem-estar e a saúde da mulher. Em qualquer fase da vida da mulher estes princípios devem ser aplicados, tendo particular importância em fases precoces como a adolescência, período em que as medidas preventivas têm particular importância.

Os métodos contraceptivos femininos que podem ser utilizados são os seguintes:

- Contraceção hormonal combinada (conhecida como “pílula” na sua forma oral);
- Contraceção progestativa;
- Dispositivo intrauterino (DIU);
- Método de barreira;
- Métodos naturais;
- Esterilização.

A contraceção hormonal combinada (CHC) contém dois tipos de hormonas na sua constituição, o estrogénio e o progestativo. Na sua forma oral a CHC é conhecida como “pílula”, consistindo na toma diária de um comprimido, durante 3 semanas, seguida de pausa de 1 semana. A dose de estrogénio utilizada é um dos fatores de grande importância, uma vez que pode estar associada a riscos e efeitos secundários. O progestativo é a hormona que inibe a ovulação e que impede a gravidez.

Este tipo de método está indicado nas mulheres que pretendem uma contraceção reversível, segura e independente no coito, pode ainda ter como vantagem alguns efeitos não contraceptivos. Este método tem como vantagem ser eficaz se tomado corretamente. Para além disso, tem como benefícios não contraceptivos a regularização dos ciclos menstruais (menstruações regulares e previsíveis), a melhoria da dismenorrea (dor na menstruação), a diminuição do fluxo menstrual, a melhoria dos sintomas pré-menstruais e a melhoria da acne e do hirsutismo.

Tem como desvantagem alguns efeitos indesejados com a existência de hemorragias entre as menstruações (“*spotting*”), que são habitualmente de sangue escuro e de pequena quantidade ou pode não haver menstruação (hemorragia de privação) na pausa da toma. Associado à utilização destes métodos pode também haver sintomas de náuseas e vômitos, mastodinia (dor mamária), cefaleias (dor de cabeça), aumento de peso (1 a 2 Kg) e alteração do humor (depressão).

A contraceção progestativa consiste na administração de um progestativo de forma contínua, este permite inibir a ovulação e alterar as características do muco cervical (colo do útero) e do endométrio (interior do útero) e, assim, evitar a gravidez. O progestativo pode ser administrado por via oral, parentérica (injetável), subcutânea ou intrauterina (SIU).

A contraceção progestativa é segura (se tomada ou administrada corretamente), reversível e independente da atividade sexual, sendo também o método contraceptivo de eleição na amamentação. Tem como principal desvantagem o padrão de hemorragias imprevisível, podendo a mulher ficar em amenorreia (sem menstruações) ou ter perdas de sangue de forma irregular. Pode também estar associado a mastodinia (dor mamária) e tensão mamária, a acne, a um aumento de peso e a alterações do humor (depressão).

O dispositivo intrauterino (DIU) não hormonal é constituído por cobre. Este tipo de dispositivo é introduzido na cavidade uterina (interior do útero), através de uma observação ginecológica. O mecanismo de ação do DIU de cobre consiste na criação de uma reação de toxicidade para o esperma (dificultando a gravidez) e para o óvulo (dificultando a fecundação), e uma reação no endométrio (dificultando a implantação do óvulo). Portanto, existe uma reação de corpo estranho no útero ao DIU que impede a gravidez. O DIU de cobre é eficaz durante 10 anos.

Tem como vantagens ser um método eficaz, seguro, de longa duração, reversível e independente da correta utilização da mulher, tem particular indicação nas mulheres que pretendem ou têm indicação para uma contraceção não hormonal. Este tipo de método pode ser utilizado como contraceção de emergência.

O DIU de cobre tem como principal desvantagem estar associado a um aumento do fluxo menstrual e a dismenorreia (dor na menstruação), devido à reação inflamatória que ocorre no útero. Associado à colocação do próprio dispositivo, na sua introdução na cavidade uterina (interior do útero), existe o risco de perfuração do útero. O DIU de cobre pode também ser expulso após a sua colocação, sendo mais frequente no primeiro ano e nas mulheres sem partos anteriores com menos de 25 anos de idade; se o DIU não ficar ou não permanecer corretamente colocado, existe o risco de falha do método, podendo ocorrer uma gravidez, sendo aconselhável uma avaliação anual.

Os métodos de barreira impedem ou evitam a passagem dos espermatozoides no útero, evitando uma gravidez. Estes métodos estão facilmente disponíveis e encontram-se gratuitamente em centros de saúde. Estão disponíveis os métodos contraceptivos mecânicos, o preservativo masculino e feminino, e o método contraceptivo químico, o espermicida. No entanto estes não são recomendados como método de contraceção isolado nos casos em que a gravidez é contraindicada, devido à maior taxa de falhas do método.

O preservativo masculino pode ser de látex ou de poliuretano (e outros plásticos). O preservativo de poliuretano e outros plásticos está associado à menor ocorrência de alergia e a uma

maior sensibilidade, mas pode romper ou deslocar-se mais frequentemente. O preservativo previne as infecções sexualmente transmissíveis, como o VIH, o HPV, a hepatite B, a clamídia, a gonorreia, a sífilis e o herpes genital.

Tem como vantagem não estar associado a efeitos secundários e ser de fácil utilização. Tem como desvantagem a sua eficácia contraceptiva estar dependente da sua correta e sistemática utilização (devendo ser colocado antes da penetração), podendo ter uma taxa de falha de 3 a 14%. Para além disso, pode haver rutura ou deslocação do preservativo durante a relação sexual, o que aumenta o risco de falha do método.

O preservativo feminino tem a forma de um cilindro fechado na porção distal que é introduzido na vagina, e possui um anel flexível que adere na vulva (cobre os pequenos lábios da vulva) e permanece aberto. O preservativo pode ser colocado na vagina até 8 horas antes da relação sexual. Tal como o preservativo masculino, permite a prevenção das infecções sexualmente transmissíveis, tem também a vantagem de não estar associado a efeitos secundários.

Tem como desvantagens ser necessária a aprendizagem da sua correta colocação, estando associado a uma taxa de falha do método de 5 a 20%, e ser mais caro do que o preservativo masculino.

Deve ser tido em atenção que o preservativo masculino e feminino não pode ser utilizado em simultâneo, pelo risco de aderência.

O espermicida é uma substância química que destrói os espermatozoides. Este deve ser colocado profundamente na vagina em cada relação sexual. Este método, quando utilizado isoladamente é pouco eficaz, devendo ser associados a outro método contraceptivo, e não protege contra as infecções sexualmente transmissíveis. Tem como vantagem ser de fácil utilização, poder melhorar a lubrificação vaginal e não ter efeitos secundários.

Tem como desvantagens ser pouco eficaz, ser dependente da sua correta utilização, poder provocar uma reação alérgica ou irritativa (na mulher ou no homem) e aumentar o risco de infeções urinárias. Alguns espermicidas têm de ser colocados na vagina pelo menos 10 minutos antes da ejaculação

Os métodos naturais baseiam-se na identificação das fases do ciclo menstrual em que probabilidade de haver uma gravidez é maior. A mulher tem de identificar o seu período fértil com base nas suas alterações fisiológicas e no conhecimento de que o óvulo é viável cerca de 2 dias após a ovulação e o espermatozoide tem capacidade de fecundar 3 a 5 dias após a ejaculação. Neste período deve haver abstinência sexual ou ser utilizado um método de barreira.

Estes métodos podem ser com base no calendário, na temperatura basal e no muco cervical. Para a correta utilização destes métodos são necessários vários ciclos (meses) para aprender a identificar o período fértil. Nos casos de ciclos irregulares isto pode ser extremamente difícil. Estes métodos são pouco eficazes, não protegem contra as doenças sexualmente transmissíveis e podem ser necessários longos períodos de tempo de abstinência.

A esterilização consiste na intervenção que evita uma gravidez de forma definitiva. Este método está indicado para as mulheres que não pretendem ter mais filhos ou em que a gravidez é contraindicada. A esterilização pode ser feminina ou masculina, sendo ambos métodos definitivos. A esterilização feminina é realizada através da laqueação de trompas e esterilização masculina através da vasectomia, sendo ambas reversíveis através de um procedimento mais complicado.

Este é um método muito eficaz, mas também dependente da técnica cirúrgica realizada. Este método tem como vantagens ser seguro, eficaz, definitivo e não ter efeitos secundários ou hormonais. Tem como desvantagens poder estar associado, como qualquer cirurgia, a riscos cirúrgicos (como por exemplo, de infeção, hemorragia, etc.).

A contraceção de emergência, também conhecida como a pilula do dia seguinte ou contraceção pós-coital, é realizada quando ocorre uma relação sexual desprotegida e existe o risco de gravidez. Pode também estar indicada a sua utilização nos casos de falha ou suspeita de falha do método contraceptivo, sendo que estes métodos contraceptivos devem ser utilizados de forma excecional e não regularmente.

Esta contraceção pode estar associada a alguns efeitos gastrointestinais (náuseas e vômitos), cefaleias (dores de cabeça), dores pélvicas (zona inferior da barriga) e metrorragia (perda de sangue). A menstruação surge habitualmente 3 semanas após a toma da medicação. Com o mesmo objetivo de prevenir a implantação no útero de uma possível gravidez pode ser utilizado o dispositivo intrauterino de cobre, sendo que deve ser colocado até 7 dias após a relação sexual.

Se não houver uma menstruação nas 3 semanas seguintes deve ser feito um teste de gravidez para a confirmação e identificação precoce de uma possível gravidez.

#### **3.1.2.4. Reprodução medicamente assistida**

A Reprodução Medicamente Assistida ou Procriação Medicamente Assistida (PMA), é um conjunto de técnicas e tratamentos que visam obter uma gravidez em casais inférteis ou com fertilidade reduzida, ou em mulheres sem parceiro masculino.

Como o seu próprio nome indica, PMA consiste na aplicação de um procedimento (ou conjunto de procedimentos), mais ou menos complexo, dependendo do tratamento em causa. O especialista em medicina de reprodução terá de, previamente, delinear uma estratégia de diagnóstico, para determinar depois a técnica / procedimento mais apropriada ao contexto.

Apesar de todas as técnicas terem como objetivo um nado vivo, saudável, com o tempo de gestação total, a forma de alcançar este objetivo pode variar significativamente de acordo com o estudo realizado e, eventualmente, da preferência dos(as) utentes.

Indução de ovulação: Por vezes, a ovulação não é regular ou não acontece de todo, os problemas que originam esta dificuldade são vários e importa perceber qual o motivo, antes de tentar resolver o problema. A indução da ovulação tem como objetivo a reposição do normal funcionamento do ciclo menstrual, para permitir uma gravidez, através do uso de fármacos.

A gravidez na indução de ovulação é obtida por uma relação sexual no período fértil, que pode ser identificado pelos métodos habituais (ver otimização da fertilidade) ou determinada pelo tratamento, com um coito programado (quando a ovulação é desencadeada também por medicação)

Inseminação Intra uterina (IIU): É uma técnica que partilha muitas semelhanças com a indução de ovulação, pois a estimulação pode ser semelhante. A fecundação também se dá de forma natural, no entanto, em vez de uma relação sexual, o esperma é colhido, preparado, selecionado e concentrado numa pequena quantidade otimizada que é inseminada no útero durante a ovulação.

Fertilização in Vitro: é a união do ovócito com o espermatozoide em laboratório, com o objetivo de obter embriões já fecundados para transferir para o útero materno. A inseminação dos ovócitos pode ser realizada mediante a técnica de FIV convencional ou da Injeção Intracitoplasmática de Espermatozoides (ICSI), permitindo está última alcançar a gravidez com êxito em casais diagnosticados com uma má qualidade na amostra de sémen do homem.

### **3.1.2.5. Aborto e Interrupção da Gravidez**

Um aborto consiste na interrupção de uma gravidez com menos de 20-22 semanas de gestação, este pode ser espontâneo.

Aborto espontâneo consiste na interrupção de uma gravidez devido a uma ocorrência acidental ou natural. A maioria dos abortos espontâneos tem origem numa incorreta replicação dos cromossomas

e/ou em fatores ambientais, podendo ser precoce (se ocorrer até às 12 semanas de gestação) ou tardio (após 12 semanas de gestação).

Aborto induzido é um procedimento usado para interromper uma gravidez, indesejada ou com complicações, também denominado Interrupção Voluntária da Gravidez (IVG). Quando realizado precocemente, em serviços de saúde legais e autorizados, é um procedimento médico seguro e com reduzidos riscos para as mulheres.

Entre muitas razões pelas quais indivíduos escolhem optar pelo seu direito ao aborto estão a falta de condições psicológicas, económicas e sociais para com o futuro da gravidez e quando a gravidez é um resultado de uma violação.

Quando a mulher suspeita que pode estar grávida deve, em primeiro lugar, confirmar a gravidez com um teste. Se optar por fazer um teste à urina, este pode ser realizado 3 semanas após a relação de risco ou no primeiro dia após a falta da menstruação, se for optado por fazer um teste sanguíneo, este poderá ser realizado 15 dias após a relação de risco.

A mulher deve dirigir-se ao Centro de Saúde a que pertence ou ao Hospital da sua área e pedir uma consulta de interrupção de gravidez. Seja qual for o estabelecimento escolhido, seguir-se-á uma consulta prévia.

No caso de uma mulher menor de 16 anos querer interromper a gravidez, este processo terá obrigatoriamente que ser do conhecimento do seu representante legal (pai, mãe ou tutor), uma vez que estes terão que assinar o documento “Consentimento Livre e Esclarecido”, entregue na Consulta Prévia.

## Capítulo IV

### 4. Desenvolvimento Projetual

#### 4.1. Desenvolvimento de perfil editorial

Como identificador do projeto/nome desta iniciativa de educação sexual, nasceu a frase “bora falar de...” que, a curto ou médio prazo, quando colocada nos mais diversos objetos gráficos, convida de uma forma relaxada e familiar a partilha de informação com os adolescentes sobre os temas tratados.

Na primeira fase de pesquisa do projeto descrita anteriormente, foram considerados alguns elementos-chave nos diversos objetos gráficos a partir dos quais foi efetuada uma pesquisa mais refinada para formulação da linha estética e do perfil editorial de todo o projeto.

Uma vez que o projeto consiste na elaboração de quatro elementos gráficos distintos, teria de existir uma coerência visual entre todos eles, mas sem uma completa semelhança de forma a manter um dinamismo na sua aparência quando observados num todo.

Para a chegar a um consenso entre o tipo de *layout*, paleta de cores e tipografia, foram realizados dois *moodboards*<sup>6</sup>. O primeiro como observado na Figura 12, foi concebido para apresentação de estilos tipográficos e de *layouts*. Quanto ao segundo, como é possível observar na Figura 13, foi concebido para conter estilos ilustrativos de interesse ao público-alvo para uma possível implementação no projeto.



Figura 12 - Moodboard de estilos tipográficos e layout

<sup>6</sup> Um *moodboard* é um tipo de apresentação visual ou 'colagem' que consiste em imagens, texto e amostras de objetos em uma composição. Pode ser baseado em um tema definido ou pode ser qualquer material escolhido aleatoriamente. Um painel de humor pode ser usado para transmitir uma ideia geral ou sentimento sobre um determinado tópico. Eles podem ser físicos ou digitais e podem ser ferramentas de apresentação eficazes.



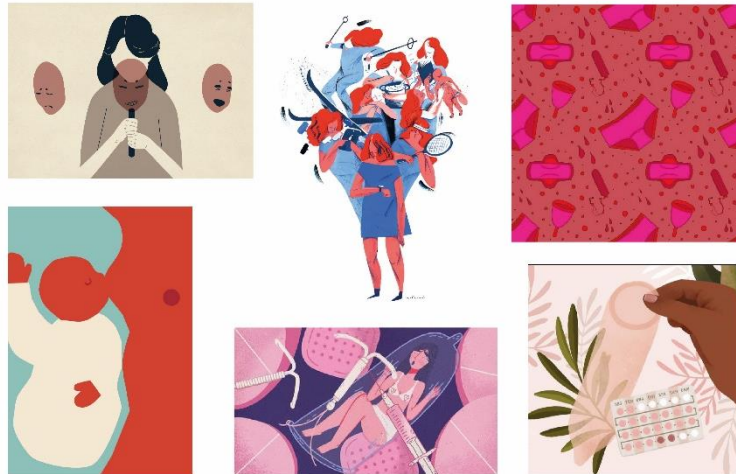


Figura 13 - Moodboard de estilos ilustrativos

#### 4.1.1. Tipografia

No contexto das escolhas tipográficas para este projeto foi efetuada uma pesquisa e realização de moodboards, como referido no ponto anterior, concluindo-se que a maioria do projeto se basearia em torno dos contrastes de peso de fontes para uma leitura mais dinâmica e hierarquização dos componentes escritos.

Para tornar a experiência do leitor mais agradável e incorporar um traço mais moderno à estética do projeto, foram escolhidos três diferentes tipos de fontes não serifadas, para obedecer a várias funções ao longo dos elementos realizados.

A primeira família tipográfica escolhida foi *Franklin Gothic* na sua categoria mais pesada (*Heavy*). Este tipo de letra, de grossura elevada, foi utilizado na sua variação em maiúsculas ao longo dos objetos gráficos, para a introdução de títulos ou temas, sempre com um tamanho maior em relação às restantes fontes utilizadas.



Figura 14 - Franklin Gothic Heavy

A seguinte fonte a ser escolhida, não serifada e sem variação de minúsculas, foi a *Bebas Neue Regular*. Com uma largura de caracteres fixa, esta família tipográfica enquadra-se perfeitamente na realização do livro e trípticos, introduzindo subtemas, frases de destaque e perguntas colocadas ao longo destes elementos.



Figura 15 - *Bebas Neue Regular*

Para a concretização da mancha de texto, foi escolhida a família tipográfica *Codec Pro*.

Esta família tipográfica compreende a variação *News*, sendo esta uma das versões mais finas, de fácil leitura e com um grafismo mais arredondado, adapta-se perfeitamente numa utilização simultânea com as duas fontes tipográficas anteriormente selecionadas.



Figura 16 - *Codec Pro News*

Outra variação da *Codec Pro*, a *ExtraBold* de maior peso, foi também utilizada na realização da mancha de texto dos trípticos como destaque da informação considerada como essencial ao leitor.

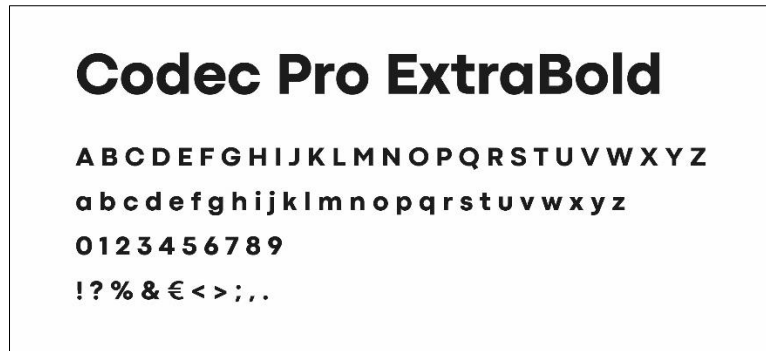


Figura 17 - Codec Pro ExtraBold

#### 4.1.2. Cor

A cor é um dos componentes mais importantes num elemento gráfico, sendo dos primeiros elementos visuais a captar a atenção do leitor. Nas pesquisas anteriormente efetuadas e referentes ao tratamento do tema de educação sexual, foi observada como potencial problema a falta cromática e uma constante utilização das tonalidades rosa e azul nos objetos gráficos que, tradicionalmente, se atribuem ao binário dos géneros (rapariga e rapaz). Esta escolha cromática torna o estilo editorial utilizado previsível e datado.

Na escolha da paleta para este projeto optou-se por uma tendência crescente desde 2019, com o uso de cores vivas e contrastantes que se complementam de maneira positiva, captando a atenção de um potencial leitor.

Foi decidido manter a tradição da utilização do azul e do rosa, mas com uma maior vivacidade, e a utilização de amarelo e roxo para a modernização estética deste tema. Estas cores não só funcionam quando aplicadas por si só, mas também quando conjugadas entre elas, tendo-se optado pela sua utilização ao longo dos elementos gráficos em pares (azul e amarelo, amarelo e rosa, rosa e roxo ou roxo e azul).

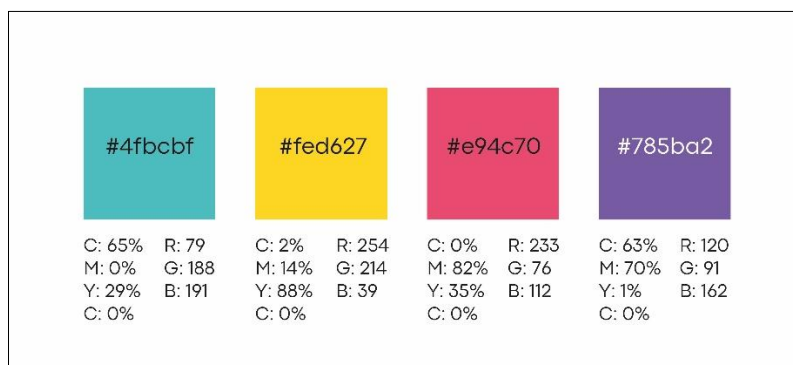


Figura 18 - Paleta de cores e percentagens

## 4.2. Livro

O primeiro dos quatro elementos gráficos a ser desenvolvido foi o livro, sendo que a sua idealização gráfica se iria, de certo modo, replicar perante todos os elementos projetuais.

### 4.2.1. Grelha/layout

Após decidir que a idealização gráfica do livro se iria replicar em todos os elementos projetuais, o passo seguinte foi a realização da grelha base orientadora do posicionamento da informação. Esta grelha é inserida numa página A5, com as margens superior e inferior com 21 milímetros, margens laterais de 13 milímetros, contendo duas colunas com *gutter*<sup>7</sup> de 13 milímetros.



Figura 19 - Tamanho e grelha de construção do miolo e da capa (elaboração própria)

Em alternativa à técnica normalmente utilizada de paginação e elaboração de spreads para impressão em formato A4 para obtenção de capítulos/cadernos (técnica para montagem por agrafos ou costura destes à lombada), foi escolhida a técnica de colagem a quente pela lombada deste livro resultando na concretização da paginação e impressão do miolo em folhas individuais, fazendo uma divisão dos spreads.

Como é possível ver na figura abaixo (Figura 20), cada folha do interior do livro é impressa frente e verso, sendo depois organizada de forma corrida.

<sup>7</sup> *Gutter* – Refere-se ao espaço existente entre colunas na grelha de paginação.

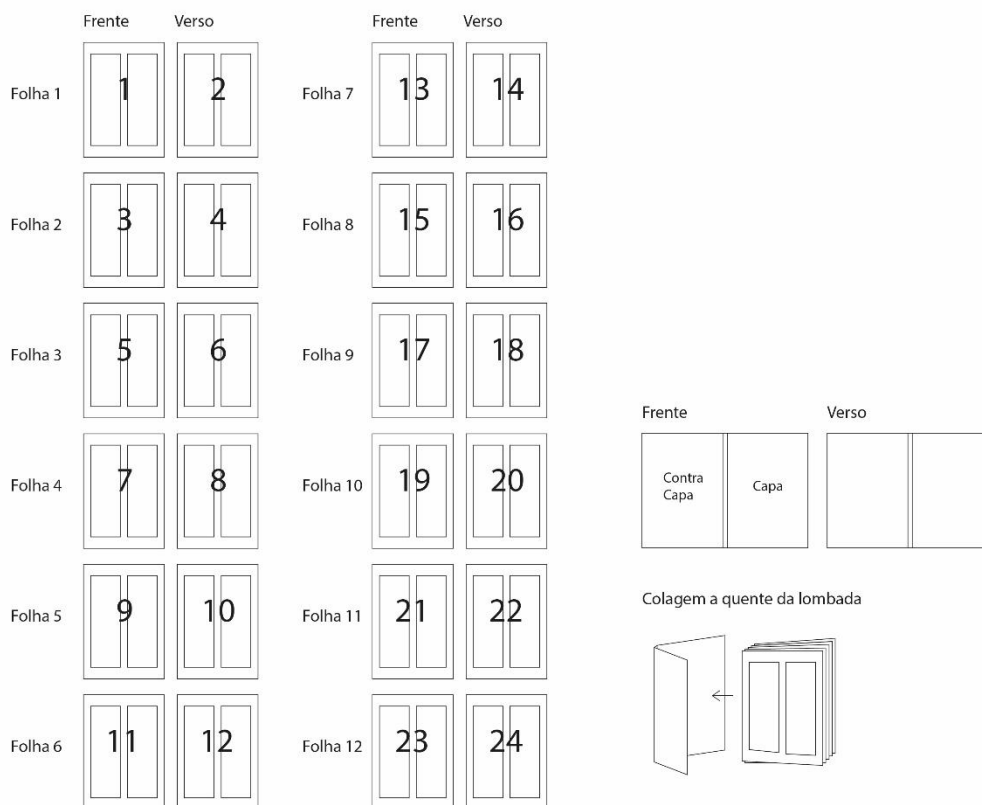


Figura 20 - Modelo de Imposição (elaboração própria)

Uma das decisões iniciais diz respeito ao posicionamento da introdução de cada tema e restante informação, representada em spread. A norma incide na utilização de uma página de acento/de introdução posicionada à direita, sendo este o lado considerado mais importante.

No entanto, ao aplicar esta norma haveria a possibilidade de que a informação respeitante a determinado tema ficasse posicionada na página à esquerda, originando a mistura de informação, não desejada, com o tema seguinte colocada à direita, ao partilhar o mesmo *spread*.

De forma a evitar este efeito não desejado ou ainda a existência de páginas em branco pelo meio do livro, foi decidido que cada tema iria ser introduzido com a sua apresentação posicionada à esquerda.

#### 4.2.2. Miolo

No início do concebimento do livro foram realizados os primeiros *layouts* de posicionamento da informação, incluindo a numeração do tema como um acento de página. Este *layout* continha a introdução de duas faixas, cada uma continha uma das duas cores de tratamento do tópic. Como complemento foram introduzidas frases que dariam início à discussão da informação da página

seguinte e nesta página a mancha de texto tinha apenas sido introduzida em duas colunas, contornando uma caixa de texto com a frase de destaque.

Este *layout* era complementado com a introdução de uma faixa de identificação do tema (uso da cor equivalente à da introdução do tema).

Como é possível observar nas figuras seguintes, esta disposição não tinha qualquer impacto estético ou visual, devido ao uso minimalista das cores e de outros objetos ilustrativos que dinamizassem o *layout*. Também pode ser observado por esta abordagem a existência de alguma carência de espaço de respiração ao longo do tratamento da mancha de texto.



Figura 21 - Esboços iniciais de Layout (elaboração própria)

A fim de melhorar a construção anteriormente apresentada, foram aproveitados elementos que visualmente resultariam quando enquadrados numa versão posterior. Estes sendo a numeração do tema como um acento de página, duas cores no tratamento do tema e frases introdutórias à informação da(s) página(s) seguinte(s).

De forma a perceber qual a melhor opção no tratamento visual a utilizar, foi realizada uma análise aos modos de procura de informação, pelo público-alvo em questão. Concluiu-se que a informação é apreendida através da partilha dos temas por conversa, através de pesquisas efetuadas com recurso à internet. De modo a incorporar as estéticas como a *Vaporwave*<sup>8</sup> e dos anos 80/90, cujas principais influências são a cultura dos anos 80 e 90 relacionadas com a área da tecnologia, computação e entretenimento de áudio e vídeo. Esta estética contem muitas vezes linhas pretas contrastantes, desenhadas com sombras 3D ou bidimensionais (Figura 22 e 23).



Figura 22 - Cartaz "YOURPRESENTS.COM - Estética Anos 90



Figura 23 - Paiheme Studio - Estética Vaporwave

Foram então idealizadas, para a integração desta estética, três formas para a colocação da mancha de texto na página tais como o balão de diálogo, retângulo de página web, retângulo de caixa de texto convencional (Figura 24).

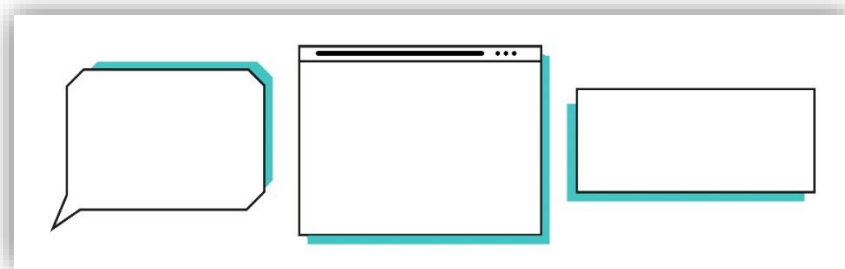


Figura 24 - Formas criadas para utilização em livro (elaboração própria)

<sup>8</sup> *Vaporwave* - No início da década de 2010 um género musical e estético surgiu na internet decorrente de outras tendências como o *Chillwave* e o *Seapunk*, tendo como principais influências a cultura dos anos 80 e 90, gráficos de computador, arte *low poly*, estátuas greco-romanas, *glitch art*, arte digital "primitiva", cultura japonesa, propagandas de tv, enfim, são diversas as influências no movimento tanto musicalmente como visualmente.

Após a introdução das formas criadas e reorganização da informação no seu interior, obteve-se os segundos protótipos de *layout* para o livro, como é possível verificar na Figura 25 - Segundos Esboços de Layout.

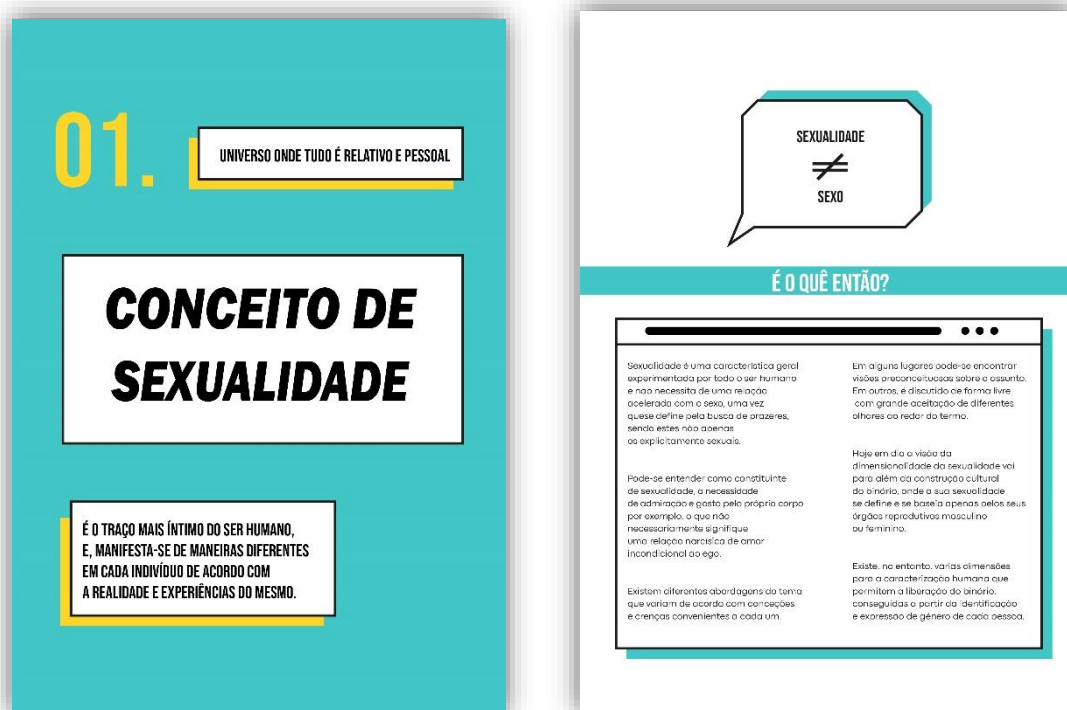


Figura 25 - Segundos Esboços de Layout (elaboração própria)

No entanto, estes esboços continuavam a ter uma aparência demasiado estática e, de certa maneira, as formas apresentavam-se muito “fechadas” tendo em conta a dimensionalidade dos tópicos tratados tendo sido decidido a utilização ao recurso da ilustração.

Este *layout* base foi então reproduzido manualmente com recurso ao programa *Autodesk Sketchbook*<sup>9</sup> utilizando os pincéis da sua galeria de modo a replicar as formas anteriormente criadas, resultando numa versão já mais dinamizada devido ao seu traço humanizado (Figura 26).

<sup>9</sup> *SketchBook* é um aplicativo de software gráfico destinado a desenhos expressivos e esboços de conceitos.



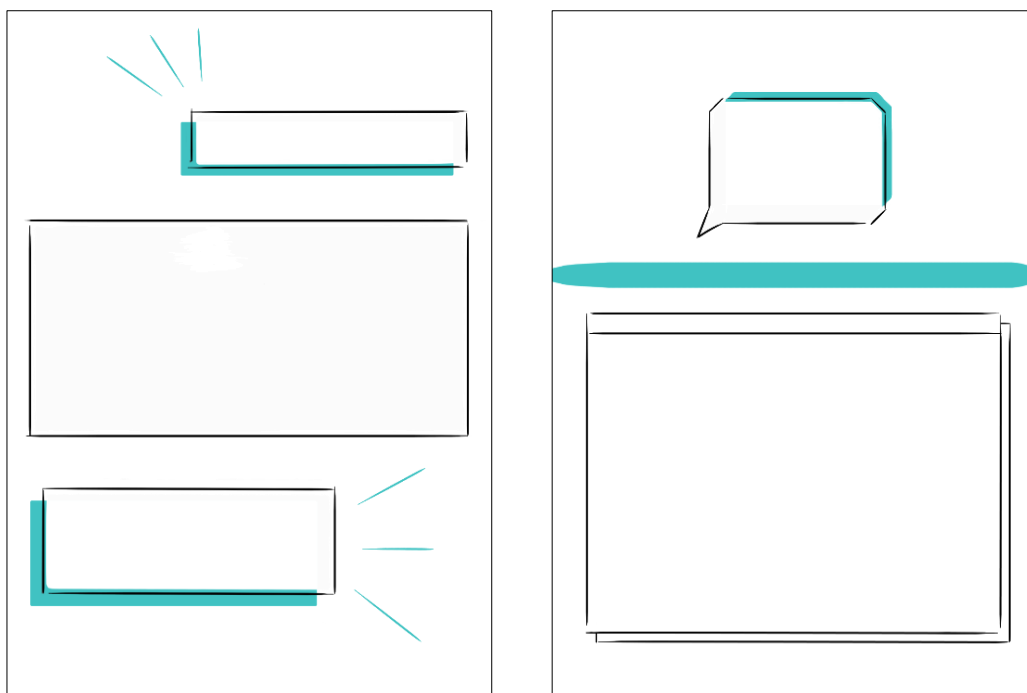


Figura 26 - Reprodução de Layout através de AutoDesk SketchBook (elaboração própria)

Através da utilização do programa acima referido, foram também desenhadas linhas de acentuação/enfase para um maior dinamismo e chamada de atenção do leitor. Foram ainda criadas texturas, para colocação de fundo, com recurso à cor utilizada por cada tema como complemento visual, chegando-se assim ao esboço final do *layout* (Figura 27) que se repete por todo o livro.

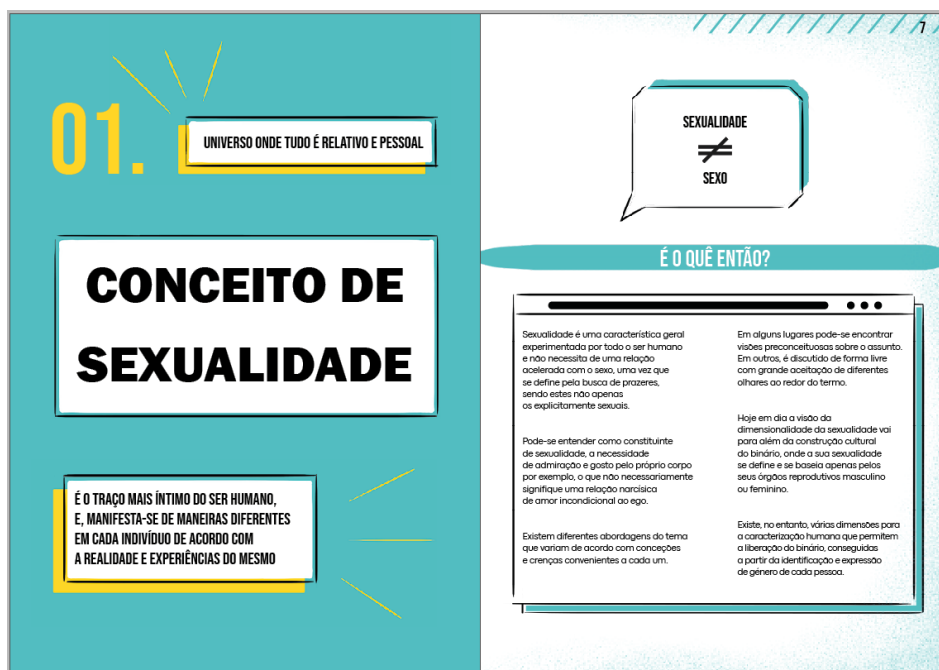


Figura 27 - Esboço Final de Layout (elaboração própria)

Neste ponto do desenvolvimento do projeto a maioria do miolo do livro deu-se como realizado, tendo-se avançado para a realização da capa e das primeiras quatro páginas interiores, com inclusão do índice.

Para a elaboração da capa, o foco incidiu no interior do livro, em todas as cores e formas nele contidas, realizando um gradiente com as quatro cores escolhidas para a conceção do projeto. Este gradiente de cores foi incorporado na forma de página web com sombra a preto, o identificador do projeto “bora falar de...” foi colocado dentro do balão de diálogo como forma de apresentação à área temática do livro “Expressões da Sexualidade”, colocada na forma de caixa e ainda evidenciada pelo uso de linhas de acentuação.

De forma a evitar o choque cromático do livro no seu conjunto, foi decidido que o gradiente seria o único elemento colorido a apresentar na capa, deixando as sombras do balão de diálogo e da caixa de texto, bem como o restante fundo da capa em branco. Por forma a preencher esses espaços em branco foi criado um padrão de linhas oblíquas (Figura 28).



Figura 28 - Capa e Contracapa do Livro (elaboração própria)

O uso deste padrão de riscas não se limitou apenas com a sua implementação na capa, foi também utilizado ao longo das páginas de transição entre o índice e o início dos temas tratados.

O índice (Figura 29), colocado do lado direito do *spread*, contém uma questão sobre o conteúdo do livro, sendo respondida através da apresentação dos temas e das páginas em se localizam. Os temas

por sua vez são colocados na forma de caixa de texto com a cor da sombra correspondente à cor usada no tratamento de cada um deles.

Este índice do livro apresenta o conteúdo organizado em páginas numeradas, com títulos de capítulos e subtemas. O layout utiliza caixas de texto coloridas e hachuras para destacar as informações. O índice é dividido em duas colunas de conteúdo, com o número da página em uma caixa preta arredondada à esquerda de cada item.

ESTE LIVRO FALA SOBRE O QUÊ?	
PÁGINA 6	CONCEITO DESEXUALIDADE
PÁGINA 8	IDENTIDADE DE EXPRESSÃO E GÊNERO
PÁGINA 12	OIENTAÇÃO SEXUAL
PÁGINA 16	EROTOFILIA E EROTOFOBIA
PÁGINA 18	COMPORTAMENTOS SEXUAIS
PÁGINA 20	ATIVIDADE SEXUAL LIVRE E RESPONSÁVEL

Figura 29 - Índice do Livro (elaboração própria)

O spread seguinte, que se localiza antes da introdução ao primeiro tema, surgiu da necessidade de existir um elemento transitório entre os dois, tendo sido utilizada para tal uma citação de Judith Butler<sup>10</sup>, por ter uma conexão significativa à área de tratamento do livro, realizando uma boa abertura para os temas discutidos nas páginas seguintes.

Mais uma vez, este *spread* segue a utilização gráfica usada para a realização da capa como se pode visualizar na Figura 30 - Página de Transição do Livro

<sup>10</sup> Judith Butler é uma filósofa americana que ao longo da sua carreira desafiou as noções convencionais de gênero e desenvolveu uma teoria sobre performatividade de gênero.



Figura 30 - Página de Transição do Livro (elaboração própria)

#### 4.2.3. Visualização web

O objetivo para a realização da versão online do livro surgiu, como anteriormente referido, da necessidade de disponibilização, fora dos meios convencionais e da sua distribuição física de forma a alcançar um leque mais variado e homogêneo de leitores.

Para tal foi usado o website “issuhub” (Figura 31, 32 e 33), uma plataforma de publicação digital profissional que permite a transformação de PDF’s em e-books partilháveis e acessíveis através da partilha do link url. A visualização do livro estará então disponível através do link localizado na biografia da página de Instagram do projeto.

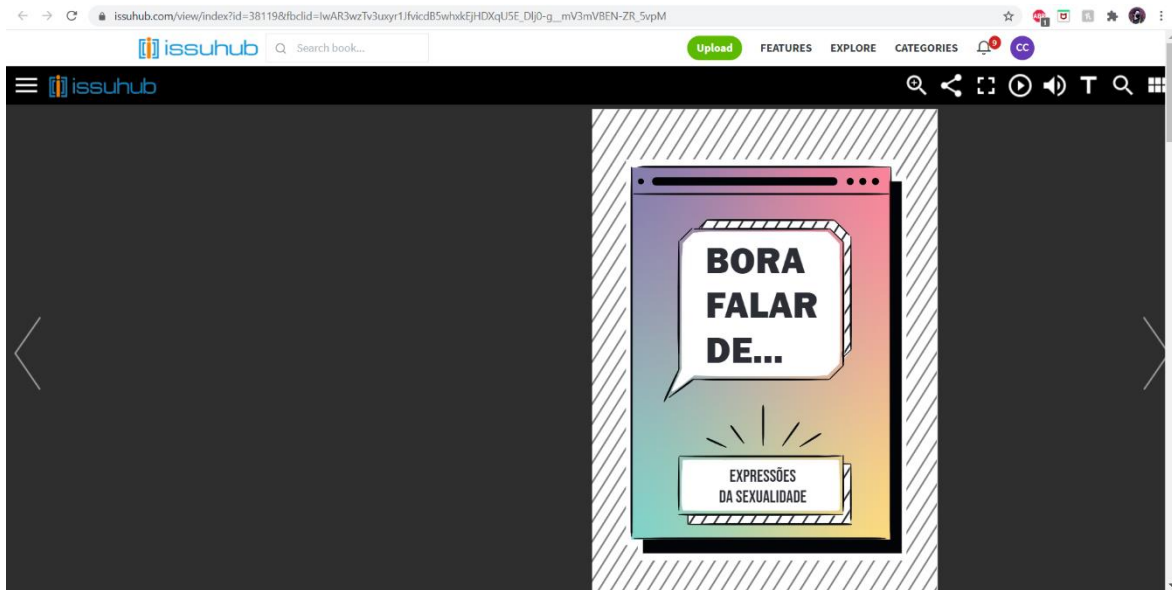


Figura 31 - Visualização Online do Livro

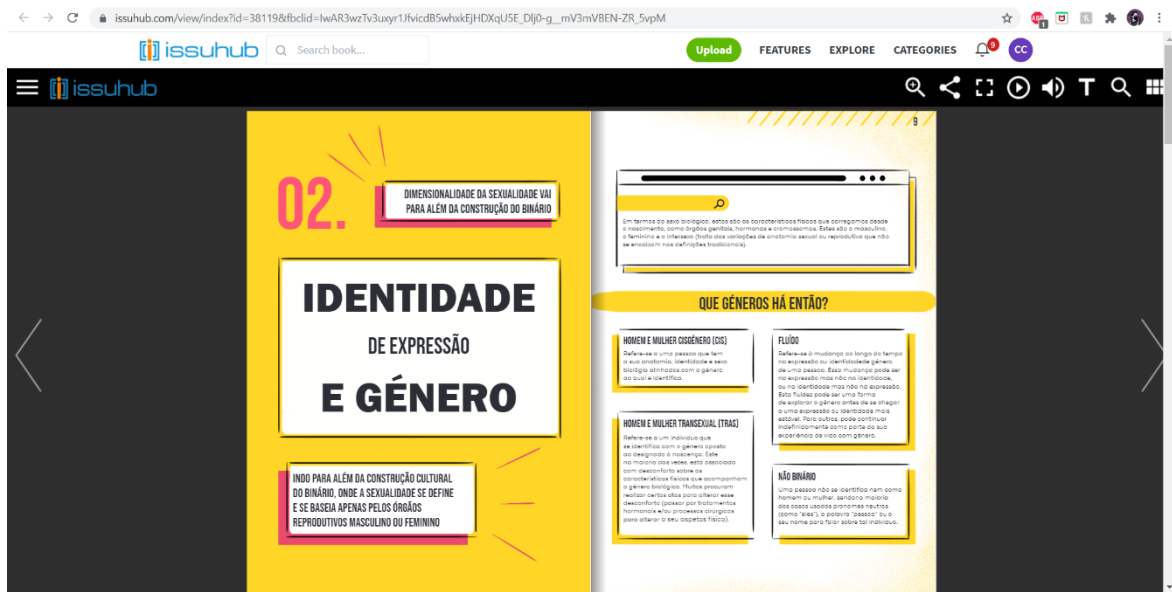


Figura 32 - Visualização Online do Livro

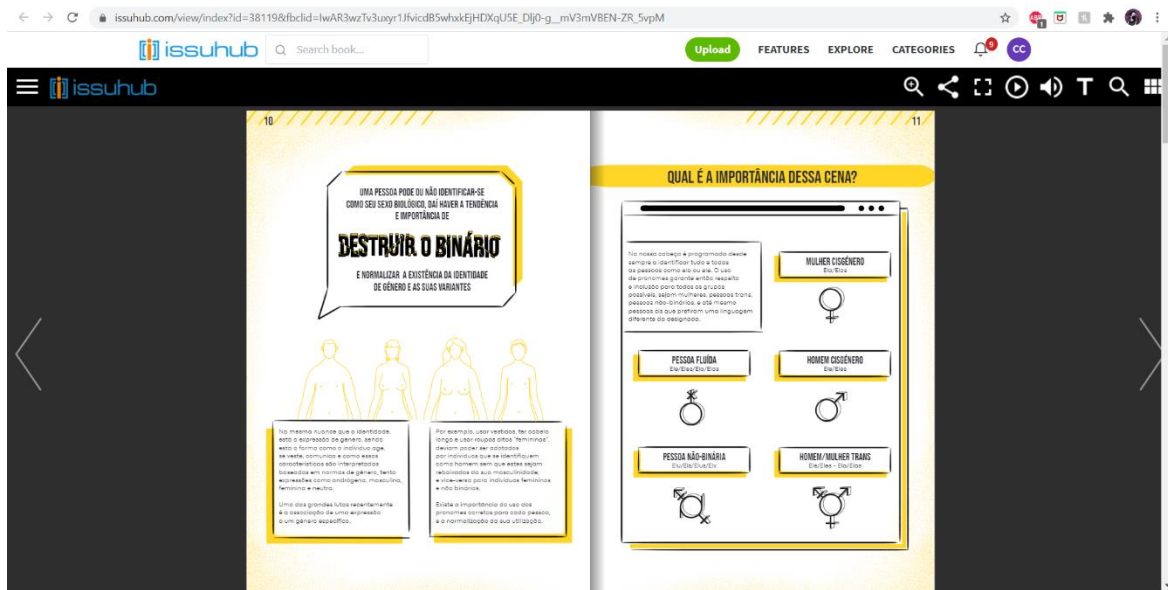


Figura 33 - Visualização Online do Livro

### 4.3. Folhetos

Após a idealização e realização do perfil editorial utilizado na produção do livro, passou-se para realização dos folhetos mantendo essa mesma linha comunicativa e modo de confecção com recurso ao programa *AutoDesk*

Foram realizados quatro folhetos informativos sobre os temas de identidade de género, métodos contraceptivos de barreira, contraceção de emergência e orientação sexual, tratados de um modo mais resumido em termos informativos em oposição ao tratamento dado nos livros do projeto.

#### 4.3.1. Grelha/Layout

Em relação à divisão dos folhetos informativos/desdobráveis, estes serão realizados como trípticos com dimensões de 156 mm de altura por 222 mm de largura não ultrapassando um tamanho A4.

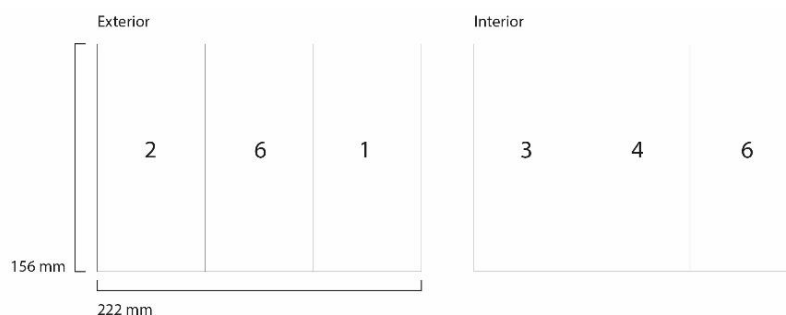


Figura 34 - Modelo de Imposição dos Trípticos (elaboração própria)

A primeira parte a ser realizada foi o exterior, com a “capa” de apresentação ao tema produzida de modo a replicar a do livro. Nestes objetos gráficos o padrão de riscas passa para o interior do balão de diálogo utilizando uma das duas cores usadas.

Na abertura do tríptico é visualizada a introdução ao tema, na parte exterior do lado esquerdo, com a informação colocada dentro da forma de página web para simular uma pesquisa que normalmente se faria ao colocar uma questão sobre determinado tema. A parte exterior do tríptico fica concluída com a inserção da informação acerca da associação afiliada com o projeto e, a baixo, um código QR que leva à página de Instagram do projeto.

No que toca ao *layout* do seu interior, este segue o mesmo princípio do exterior, onde as duas laterais servem para acomodar toda a informação escrita inserida nas formas de caixa de texto. Na parte central podem ser observadas as figuras que ilustram a informação disponibilizada, sendo visualizado como padrão de fundo as riscas oblíquas como complemento ao resto do *layout*.

Por norma, na leitura de qualquer meio informativo na forma de *flyer*/desdobrável/tríptico (algo lido no momento da entrega), caso a informação imprescindível não esteja bem destacada, podem ocorrer situações em essa mesma informação é descartada pelo leitor. Deste modo, ao colocar uma variação mais pesada do tipo de letra, não só se cria uma leitura mais dinâmica, como também garantimos uma leitura completa por parte dos intervenientes.

Como toque final, tal como no livro, foram desenhadas linhas de acentuação/ênfase para destacar o tema tratado por cada um dos trípticos, bem como os subtemas encontrados no seu interior.



Figura 35 - Exterior e Interior do Tríptico - Identidade de Género (elaboração própria)





Figura 36 - Exterior e Interior do Tríptico - Métodos Contracetivos de Barreira (elaboração própria)



Figura 37 - Exterior e Interior do Tríptico - Contraceção de Emergência (elaboração própria)



Figura 38 - Exterior e Interior do Tríptico - Orientação Sexual (elaboração própria)



#### **4.4. Cartazes**

Para a produção dos cartazes, envolvendo os quatro temas explorados na realização dos trípticos, contraceção de emergência, métodos contraceptivos, identidade de género e orientação sexual, foi inicialmente pensada a realização da mesma abordagem contida nos desdobráveis, com uma introdução condensada da informação e apoio à sua representação ilustrativa.

As localizações para a exposição dos objetos seriam, maioritariamente, estabelecimentos de ensino e, para evitar quaisquer atos de violência dirigidos a alunos que manifestariam interesse na leitura dos objetos, foi pensada uma abordagem mais simples em termos de contenção de conteúdos tão evidente aos temas tratados, mas que ainda assim chamasse a atenção dos jovens.

##### **4.4.1. Grelha/layout**

A abordagem concebida para este objeto gráfico foi a de uma informação simplificada, dividida em cinco elementos, forma de contenção de informação, frase alusiva ao tema, componente interrogativo ou exclamativo, código QR e referência acerca da natureza do projeto.

O primeiro elemento consiste na forma de contenção da informação que, à semelhança da capa do livro, é realizada através da utilização da forma de página web com sombra realizada pela incorporação das riscas oblíquas.

Introduzida nesta forma observa-se o segundo elemento, a introdução de uma frase alusiva ao tema de cada cartaz, acompanhado do terceiro elemento, um componente interrogativo ou exclamativo de maior escala que, neste caso funciona como captador de atenção. Mesmo separados, estes dois elementos agrupam-se formando uma única frase. Esta é construída de forma a gerar intriga no público-alvo, guiando assim a sua leitura para o elemento informativo seguinte obtendo assim um conhecimento mais vasto sobre o elemento gráfico.

O quarto elemento gráfico apresenta-se no interior da caixa de texto, localizada na parte inferior do cartaz realçado pela inserção de linhas de acentuação/ênfase, que por sua vez contem uma frase convidativa levando o leitor a efetuar o scan do código QR que a acompanha. Este código QR irá direcionar o leitor para a página de Instagram do projeto, permitindo o acesso a informação sobre o tema através das publicações realizadas ou visualização do *e-book* disponível na biografia do perfil.

O último elemento informativo refere-se à colocação de uma referência ao tema do projeto <https://Educação Sexual-sexologia para todos>, localizado na barra de pesquisa/URL da forma da página web.

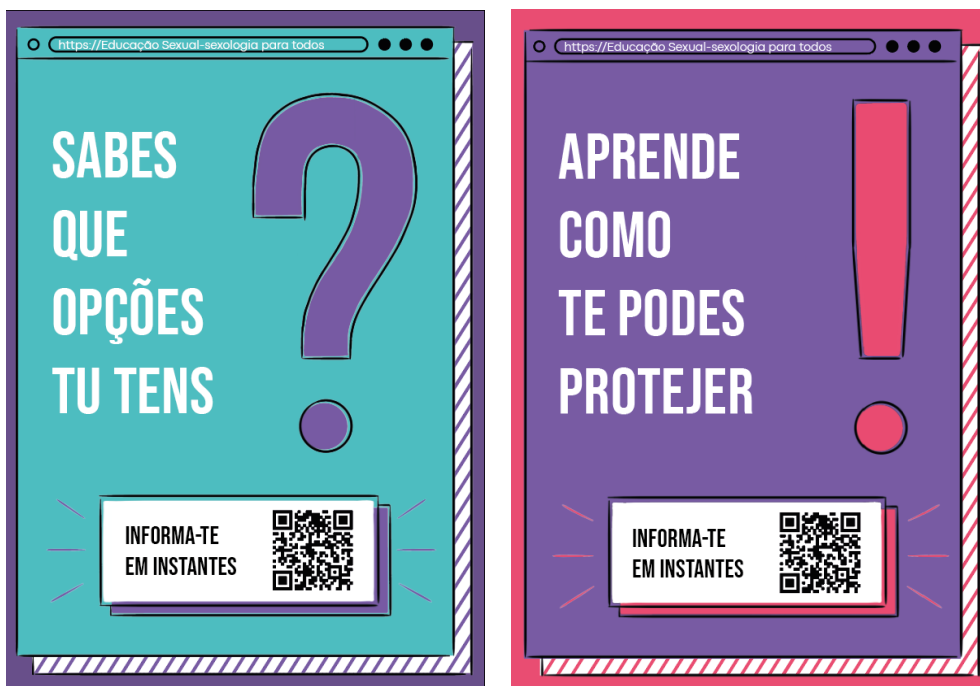


Figura 39 - Cartaz sobre Contraceção de Emergência (elaboração própria)  
Figura 40 - Cartaz sobre Métodos Contraceptivos (elaboração própria)



Figura 41 - Cartaz sobre Identidade de Género (elaboração própria)  
Figura 42 - Cartaz sobre Orientação Sexual (elaboração própria)

#### 4.5. Redes sociais

A realização de uma plataforma online para a dispersão e partilha dos conteúdos realizados é uma das etapas fundamentais para o alcance do público mais jovem a que este projeto se destina. Hoje em dia, o Instagram é a rede social de eleição dos adolescentes, tanto para publicação de imagens como para procura e divulgação contemporânea de informação. Neste sentido optou-se por criar nesta rede um perfil para o projeto.

Com a criação de um perfil seguiu-se a definição do nome e escolha da foto de perfil que iria representar o projeto. Como anteriormente referido, foi escolhida a frase “bora falar de...” como elemento representativo do projeto nas capas do livro e dos trípticos, prolongando a continuação do seu uso na rede social como a escolha mais indicada. Após verificação da disponibilidade de *usernames* na plataforma, ficou definido “@bora\_falar\_de” como o *username* oficial da conta.

Para a definição de uma imagem de perfil, optou-se pelo uso do gradiente e da forma de balão de diálogo realizado manualmente, tal como na capa do livro. Esta é a imagem ideal como reflexão de todos os componentes gráficos deste projeto.



Figura 43 - Imagem da foto de perfil de Instagram do projeto (elaboração própria)

##### 4.5.1. Conceção de conteúdos

Tal como referido anteriormente para a proposta projetual, o conteúdo das publicações é de teor educativo e realizado através da partilha de várias imagens contidas numa só publicação. Estas imagens terão na sua maioria o recurso visual a texto acompanhado ocasionalmente da forma de caixa de texto como acentuação da informação indispensável, podendo a sua importância também ser realçada através da sua alteração de cores.

No que toca à introdução e recurso ilustrativo, esta será realizada seguindo os mesmos princípios da linha gráfica do projeto, criação da sua silhueta a linha preta e colocação de sombra colorida equivalente à sua forma. Estas irão sempre ter lugar na primeira imagem de cada publicação juntamente com a frase introdutória à informação restante.

#### 4.5.2. Esquematização de publicações

No que diz respeito às publicações do Instagram e o modo como estas aparecem disposta na visualização de um perfil, verifica-se uma grelha que naturalmente cria a separação entre três publicações por linha, o que permite uma divisão do conteúdo de forma organizada.

Foi aproveitada essa separação natural da grelha para a atribuir cada tema a uma linha, sendo que a primeira publicação de cada uma delas retrata a explicação do tema. A segunda publicação serve como introdução de exemplos ou continuação da explicação referente à publicação anterior. A terceira trataria de efetuar afirmações acerca de ideias erradas ou mitos relacionados sobre o tema.

A continuidade no tratamento de cada assunto seria conseguida através do relacionamento cromático de cada linha. Para a criação de dinamismo das cores presentes nas publicações ocorre uma alternância cromática entre as imagens de cada extremidade e centro da linha (Figura 44).



Figura 44 - Grelha de publicação no Instagram (elaboração própria)

## Capítulo V

### 5. Produção final de elementos gráfico

Dando por concluído, após reflexões reformulações realizadas numa fase de testagem de impressão dos três elementos físicos deste projeto, deu-se seguimento ao processo de impressão final do livro e trípticos, prototipagem dos cartazes e implementação dos conteúdos de Instagram no perfil criado, assim como prototipagem final de apresentação de todos estes.

Ambos os elementos, livro e trípticos, foram impressos em digital para apresentação nesta fase introdutória de todo o projeto, no caso do seu desenvolvimento e/ou desejo da sua implementação o modo de impressão escolhido para todos os elementos físicos seria o sistema *offset*<sup>11</sup>.

Os trípticos e o miolo do livro foram impressos em papel de 160 gramas e a capa d livro impressa em papel de 300 gramas.

---

<sup>11</sup> Impressão *offset* é um processo planográfico cuja essência consiste em repulsão entre água e gordura (tinta gordurosa). O nome inglês *off-set* - fora do lugar - vem do fato de a impressão ser indireta, ou seja, a tinta passa antes por um cilindro intermediário. Todo o processo acaba tornando alto o custo da impressão, mas este custo acaba dissolvido devido a sua grande tiragem.

## 5.1. Mockups finais



Figura 45 - Mockup do miolo do Livro (elaboração própria)



Figura 46 - Mockup de Apresentação da capa e interior do Livro (elaboração própria)





Figura 47 - Mockup de Apresentação dos Trípticos (elaboração própria)



Figura 48 - Mockup do Tríptico - Contraceção de Emergência (elaboração própria)



Figura 49 - Mockup do Tríptico - Métodos Contracetivos de Barreira (elaboração própria)



Figura 50 - Mockup do Tríptico - Identidade de Género (elaboração própria)



Figura 51 - Mockup do Tríptico - Orientação Sexual (elaboração própria)

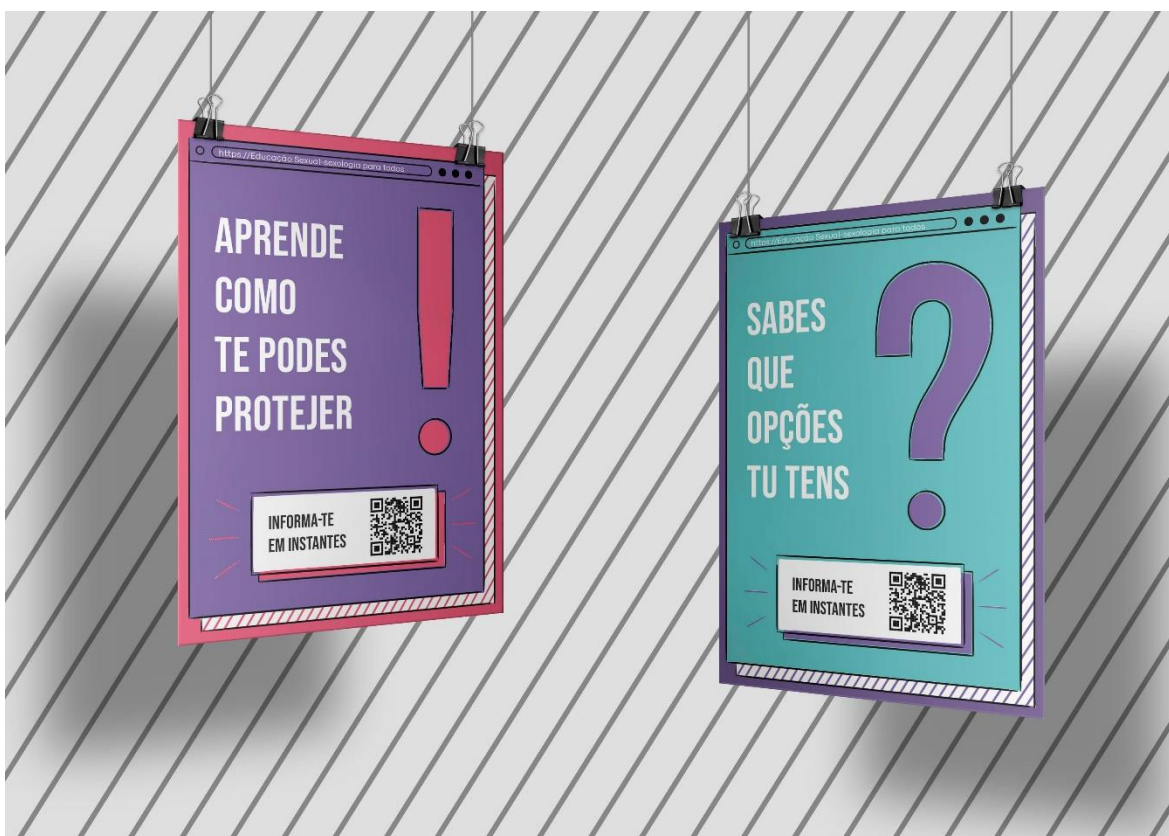


Figura 52 - Mockup Final de Cartazes 1 e 2 (elaboração própria)





Figura 53 - Mockup Final de Cartazes 3 e 4 (elaboração própria)



Figura 54 - Mockup do Perfil de Instagram (elaboração própria)

## Capítulo VI

### 6. Conclusão

A realização deste projeto, no âmbito do Projeto em Design de Comunicação e Audiovisual, desenvolveu-se com base na análise da problemática identificada na área de divulgação da Educação Sexual em Portugal e através da realização de quatro elementos gráficos fundamentados através dos conceitos de Design Editorial e Elementos Visuais.

No presente estudo, através da recolha de dados e análise foram identificados os elementos gráficos à disposição do público em espaços educativos e de saúde como panfletos/desdobráveis, cartazes e outra informação sobre Educação Sexual. Da análise obtida pôde-se verificar que a oferta de material didático é escassa e deficitária na forma como é apresentada sendo abordada de uma forma meramente biológica.

Este estudo, também permitiu concluir, que nas questões relacionadas com a Educação Sexual, existiu ao longo dos anos uma certa evolução e mudança de paradigma ao qual Portugal não foi indiferente. A sua modernização, nas últimas décadas resultou numa sociedade mais aberta em que a aceitação da Educação Sexual está aumentando entre pais, jovens, professores e profissionais de saúde.

As políticas oficiais, no entanto, nem sempre correspondem a esse aumento de aceitação. Ainda que, desde 1984 a sua legislação tenha sido adaptada, o ensino da sexualidade é definida em termos muito vagos existindo algumas diretrizes não oficiais para uma abordagem holística do tema e falhas na implementação em todo o currículo escolar.

Para além de uma abordagem biológica ao tema em questão, insuficiente para a dispersão de uma informação aberta e esclarecedora que a maioria dos jovens procura, a seu aspeto visual não alcança os padrões estéticos e comunicação necessários para uma difusão eficaz.

Com base nos dados observados e nos conhecimentos adquiridos nesta licenciatura, foi pretendido reforçar a oferta de material didático existente, através da criação de uma linha de objetos gráficos, como livros, desdobráveis, cartazes e página em rede social, que incluíssem os pontos e características referenciados anteriormente como insuficientes e demasiados conservadores, usando o design editorial como agente transformador de comunicação.

De modo a abordar os tópicos sobre os quais recaía uma maior carência na área educativa foram elaborados espaços em cada um dos elementos gráficos para o tratamento de cada tema, com uma maior evidência na elaboração dos tripticos, cartazes e perfil de Instagram ao redor de quatro temas,

a identidade de género, orientação sexual, contraceção de emergência e métodos contraceptivos de barreira.

Na criação dos elementos didáticos o foco não incidiu apenas sobre a apresentação do conteúdo escrito, para que este não se tornasse entediante, mas também na sua adequação ao utilizador, no que diz respeito ao seu aspeto estético para captação de atenção do público-alvo.

Para tal, a abordagem estética resultou da substituição de formas severas por um traço mais orgânico com pequenas imperfeições, realizado manualmente com recurso a um programa de ilustração, criando assim uma linguagem com maior probabilidade de aceitação por parte do público-alvo.

Como consideração final, adquiri maior consciência da escassez existente a nível nacional sobre a abordagem educacional da sexualidade, da qual as minhas experiências pessoais faziam parte, estimulando-me a explorar o mundo do design editorial e comunicacional como possível fonte de enriquecimento face à problemática da acessibilidade comunicativa, como fio condutor de informação, de ideias, temas, tópicos, objetos ou narrativas.

## Bibliografia

- A.R., A. d. (1984). Lei n.º 3/84 de 24 de Março. 981 - 983. Obtido de <https://data.dre.pt/eli/lei/3/1984/03/24/p/dre/pt/html>
- APF, A. p. (1967). Obtido de Associação para o Planeamento da Família: <http://www.apf.pt/sexualidade>
- Bártolo, J. (2006). O Estado do Design. Reflexões sobre Teoria do Design em Portugal. Obtido em 02 de 05 de 2021, de <http://www.artecapital.net/opiniao-30-jose-bartolo-o-estado-do-design-reflexoes-sobre-teoria-do-design-em-portugal>:
- Caldwell, C. &. (2014). *Design Editorial: jornais e revistas/mídia impressa e digital*. (G. Gili, Trad.) doi:ISBN 978-85-65985-53-6
- Costa, A. J. (2006). A educação sexual numa perspetiva de Educação para a Saúde: Um estudo exploratório na Escola Secundária Pluricurricular de Santa Maria Maior de Viana do Castelo. Dissertação de Mestrado não publicada, Universidade do Minho. Obtido em 01 de 06 de 2021, de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/6284/3/DISSERTA%C3%87%C3%83O%20de%20Mestrado.pdf>
- DGE, D.-G. D. (2019). Relatório – Acompanhamento e Avaliação da Implementação da Lei. Obtido em 03 de 06 de 2021, de [https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias\\_Imagens/relatorio\\_lei60\\_ed\\_sexual\\_versao20agosto2019.pdf](https://www.dge.mec.pt/sites/default/files/Noticias_Imagens/relatorio_lei60_ed_sexual_versao20agosto2019.pdf)
- Fisher, E. (1987). Adaptação de um capítulo do livro: A Necessidade da Arte. Em P. F. Paradella. Ed. Guanabara.
- Garcia, M. R. (1987). *Contemporary Newspaper Design: A Structural Approach*. Prentice Hall.
- Gouveia, P. (2008). Um olhar sobre o comportamento sexual e a virgindade na adolescência em Portugal: Estudo comparativo (Doctoral dissertation, Instituto Superior de Psicologia Aplicada). Obtido em 03 de 05 de 2021, de <http://hdl.handle.net/10400.12/574>
- ILGA, I. P. (2018). HOMOFOBIA E TRANSFOBIA: DADOS DA DISCRIMINAÇÃO EM PORTUGAL 2017. Obtido em 25 de 04 de 2021, de [https://ilga-portugal.pt/ficheiros/pdfs/observatorio/Relatorio-Discriminacao-2017\\_17maio2018.pdf](https://ilga-portugal.pt/ficheiros/pdfs/observatorio/Relatorio-Discriminacao-2017_17maio2018.pdf)
- Louraço, D. G. (2016). O design editorial como agente transformador da comunicação (Doctoral dissertation). Obtido em 21 de 04 de 2021, de <http://hdl.handle.net/10400.26/18599>
- M.E., M. d. (2009). Lei n.º 60/2009 de 6 de Agosto. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 151, 5097 - 5098. Obtido de <https://data.dre.pt/eli/lei/60/2009/08/06/p/dre/pt/html>
- Saúde, J. R. (2013). Revista de Cultura Imaterial Portuguesa. *Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa. Faculdade de Arquitetura*. Obtido em 21 de 04 de 2021, de <http://hdl.handle.net/10400.5/6625>
- Silva, J., Paschoareli, L., Raposo, D., & Menezes, M. (2012). *Identidade visual e sua relação com a linguagem não verbal* (Vols. Convergências : Revista de Investigação e Ensino das Artes. ISSN 1646-9054. N.º 9.). IPCB. ESART. Obtido de <http://hdl.handle.net/10400.11/3047>

Valente, I. F. (2017). Design Editorial aplicado a Revistas (Doctoral dissertation, Universidade de Lisboa, Faculdade de Arquitetura).

## Apêndice

O presente questionário está a ser realizado no âmbito, do desenvolvimento do projeto final de formação, para a unidade curricular de Projeto, do Curso e Licenciatura em Design de Comunicação e Audiovisual na Escola Superior de Artes Aplicadas, do Instituto Politécnico de Castelo Branco. Está a ser gerado no contexto de recolha de informação, para se compreender melhor a pertinência da temática com a qual se pretende desenvolver o projeto. Neste sentido, é pedido que o preencha com sinceridade e sem receio, pois este será completamente anónimo.

A maioria das questões presentes neste questionário são de resposta direta. Perante a pergunta, assinala, com um X, a tua resposta.

Idade: \_\_\_\_\_

Género: Masculino: \_\_\_\_\_ Feminino: \_\_\_\_\_

Alguma vez falaste de sexualidade com alguém?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Algumas vez sentiste a necessidade de falar sobre temas relacionados com sexo e/ou sexualidade?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Sabes o que é sexologia?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Quando se fala de sexualidade sabes do que se tratam as suas variantes?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Quando se fala de género sabes do que se trata identidade de género e as suas variantes?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Sabes o que significa uma relação heterossexual?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

6.1 Tens conhecimento sobre relações heterossexuais e os seus métodos contraceptivos?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Tens conhecimento sobre relações homossexuais (homem/homem, mulher/mulher) e os seus métodos contraceptivos?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Se sim, onde aprendeste?

Resp.: \_\_\_\_\_

Achas que educação sexual é só falar sobre relações sexuais?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Que fontes de informação é que recorres para teres informação ou para tirar dúvidas acerca de assuntos sobre sexologia?

- Internet (websites viáveis)
- Internet (redes sociais, outros)
- Escola
- Pais
- Outro. Quais?:

Na tua opinião, achas que é necessário ter educação sobre educação sexual?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Se sim, explica a razão pela qual devia haver educação sobre essa área.

- Para a minha própria compreensão e dos outros
- Para um melhor entendimento sobre o tema
- Para tirar as minhas dúvidas
- Outra. Qual?:

Já assististe a alguma aula de educação sexual na escola?

- Sim, realizada por professores
- Sim, realizadas por alunos mais velhos
- Sim, realizadas por outra entidade
- Não

Se sim, achas que te deram todas as informações necessárias acerca dos vários temas?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Tens dúvidas sobre algum dos assuntos que a educação sexual trata?

- Sim, reprodução
- Sim, puberdade
- Sim, contraceptivos e doenças sexuais
- Sim, sexo e masturbação
- Sim, sexualidade e género
- Sim, outras
- Não

Achas que a escola é um sítio onde te sintas confortável para procurar esclarecimento de dúvidas, que tenhas, com respeito a este tipo de assunto?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Achas que estes são temas para aprender por conta própria?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Se sim, porque?  
Resp.:

Consideras algum destes assuntos tabus ou censurados?

- Sim, reprodução
- Sim, puberdade
- Sim, contraceptivos e doenças sexuais
- Sim, sexo e masturbação
- Sim, sexualidade e género
- Sim, outras, qual?
- Não

Tens receio sobre o início da tua vida sexual?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Sentes-te confortável em falar destes assuntos com os teus pais/familiares mais próximos?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Gostavas de poder ter acesso a toda a informação compilada em pequenos livros sobre todos os assuntos relacionados com a sexologia/educação sexual?

Sim: \_\_\_\_\_ Não: \_\_\_\_\_

Obrigado pela tua participação!

*Figura 55 - Questionário de Educação Sexual*



