

atipico





independência para jovens autistas

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Centro de Letras e Artes
Escola de Belas Artes
Comunicação Visual Design

Projeto de Conclusão de Curso

Graduanda: Pamela Candido da Silva

Orientadora: Fabiana Heinrich

SILVA, Pamela Candido. Atípico: independência para jovens autistas, Rio de Janeiro - 2020.

Projeto de conclusão de curso - Unidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Belas Artes.

Orientadora: Fabiana Heinrich.

Agradecimentos

O fim da graduação parecia extremamente distante e um tanto improvável para alguém de minha classe social e histórico familiar. Ao decorrer dos anos estudando, percebi que era e ainda é algo possível; com apoio de amigos e familiares pude chegar até aqui.

Agradeço à Universidade Federal do Rio de Janeiro, onde tive um ensino público de altíssima qualidade e aos professores maravilhosos do curso de Comunicação Visual e Design, por terem passado tamanho conhecimento e contribuído na formação da profissional que sou hoje.

À professora e orientadora Fabiana Heinrich, por ser sempre presente e sempre dando preciosos conselhos seja para o trabalho ou para vida. Obrigada por ter me ajudado a pensar nas perguntas certas, para conseguir criar e finalizar esse trabalho.

À Sarah de Souza, ativista que luta pelos direitos de pessoas autistas, mantém grupos de rede de apoio em redes sociais e compartilha informações que possam ajudar as pessoas no cotidiano. Sua sensibilidade como pessoa autista foi crucial para as pesquisas deste trabalho.

À Kátia Manhães, por sempre resolver de forma mágica os problemas do Siga, do Boletim e tudo mais que apareceu.

À minha mãe, Elaine Maciel, por todo suporte dado durante todos os surtos antes, durante e depois da faculdade. Sem vocês nada disso seria possível, obrigada!

Resumo

SILVA, Pamela Candido. Atípico: independência para jovens autistas. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual Design). Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

Esse projeto de conclusão de curso propõe o atípico, um produto digital do Campo do Design cuja finalidade é fomentar a independência de adultos autistas em distintos aspectos de suas vidas cotidianas. Para o seu desenvolvimento, primeiro estudamos o que é o autismo e seu reflexo no dia-a-dia de pessoas no espectro através de pesquisa bibliográfica. Em seguida, aplicamos as técnicas de entrevista e questionário a pessoas autistas e profissionais de saúde para aprofundar o entendimento sobre eles e também para recortar o nosso público-alvo. A partir das respostas coletadas, delimitamos nosso público-alvo – adultos autistas – e também a proposta de trabalho – um aplicativo sobre direitos dos autistas, saúde, trabalho e entretenimento. Após a definição do produto, aplicamos a técnica de pesquisa de similares – para buscar e melhor compreender sistemas semelhantes já existentes – e então partimos para o projeto do aplicativo propriamente dito, trabalhando nos planos de estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície, conforme a metodologia de Jesse James Garrett (2011). Dessa forma nasceu o produto digital atípico: um aplicativo para auxiliar pessoas autistas a serem mais independentes no dia-a-dia.

Palavras-Chave: Design, Produto Digital, Saúde, Tecnologia.

Abstract

SILVA, Pamela Candido. atípico: independence for young people with autism. Undergraduate Final Project (Visual Communication Undergraduate Degree). School of Fine Arts, Federal University of Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2020.

This course completion project proposes the atypical, a digital product of the Field of Design whose purpose is to promote the independence of autistic adults in different aspects of their daily lives. For its development, we first studied what autism is and its reflection in the daily lives of people on the spectrum through bibliographic research. Then, we applied the interview and questionnaire techniques to autistic people and health professionals to deepen the understanding about them and also to cut out our target audience. Based on the responses collected, we defined our target audience - autistic adults - and also the work proposal - an application on autistic rights, health, work and entertainment. After defining the product, we apply the technique of searching for similars - to seek and better understand similar existing systems - and then we go on to design the application itself, working on the strategy, scope, structure, skeleton and surface plans, as the methodology of Jesse James Garrett (2011). Thus, the atypical digital product was born: an application to help autistic people to be more independent in their daily lives.

Keywords: Design, Digital Product, Health, Technology.

Lista de Imagens

- 18 **Figura 1** - A cunha de gravidade do espectro do autismo
- 27 **Figura 2** - Gráfico de Idades
- 27 **Figura 3** - Gráfico de Gênero
- 28 **Figura 5** - Gráfico da pergunta "Você estuda no momento?"
- 28 **Figura 6** - Gráfico de Escolaridade
- 29 **Figura 7** - Gráfico da pergunta "Você trabalha no momento?"
- 30 **Figura 8** - Gráfico da pergunta "Em qual estado você mora?"
- 31 **Figura 9** - Gráfico da pergunta "Qual seu grau de autismo?"
- 32 **Figura 10** - Gráfico da pergunta "Quando obteve o diagnóstico?"
- 35 **Figura 11** - Gráfico da pergunta "Você acredita que o diagnóstico veio em um bom momento? Por favor, explique a sua resposta
- 37 **Figura 12** - Gráfico da pergunta "Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva? Por favor, explique sua resposta
- 42 **Figura 13** - Gráfico da pergunta "Em sua opinião, ser autista afeta sua vida positiva ou negativamente? Como?"
- 45 **Figura 14** - Gráfico da pergunta "Você conta com algum tipo de suporte (familiar, médico, psicológico, etc) para te ajudar nas questões relativas ao autismo?"
- 46 **Figura 15** - Gráfico da pergunta "Você considera que os suportes que têm recebido colaboram em seu desenvolvimento pessoal?"
- 52 **Figura 16** - Gráfico da pergunta "Você achou alguma dessas ideias interessante e promissora?"
- 58 **Figura 17** - Gráfico dos e-mails dos respondentes
- 63 **Figura 18** - Capa da HQ "A Diferença Invisível", imagem retirada da internet
- 64 **Figura 19** - Marca do app Hiki, imagem retirada da internet
- 64 **Figura 20** - Capa do livro "GAIA - Um guia de recomendações sobre design digital inclusivo para pessoas com autismo", imagem retirada da internet
- 65 **Figura 21** - Autistic - Fones para hipersensibilidade, imagem retirada da internet

- 65 **Figura 22** - Marca do Watch.aut, imagem retirada da internet
- 64 **Figura 23** - Imagem da squeeze machine, imagem retirada da internet
- 64 **Figura 24** - Capa da revista Autismo do trimestre dezembro, janeiro e
68 fevereiro, imagem retirada da internet
- 69 **Figura 25** - Splash screen do app Tismoo.me, imagem retirada da internet
- 77 **Figura 26** - Print da tela de walkthrough, imagem retirada do aplicativo
- 77 **Figura 27** - Print da tela de bem-vindo, imagem retirada do aplicativo
- 77 **Figura 28** - Print da tela do feed de notícias, imagem retirada do aplicativo
- 77 **Figura 29** - Print de uma notícia aberta, imagem retirada do aplicativo
- 78 **Figura 30** - Print da tela de pesquisa, imagem retirada do aplicativo
- 78 **Figura 31** - Print da tela de perfil, imagem retirada do aplicativo
- 78 **Figura 32** - Print da tela de grupos, imagem retirada do aplicativo
- 78 **Figura 33** - Print da tela de outras opções, imagem retirada do aplicativo
- 87 **Figura 34** - Arquitetura da Informação
- 88 **Figura 35** - Wireframe da tela inicial de Histórias
- 88 **Figura 36** - Wireframe da tela inicial de uma história aberta
- 89 **Figura 37** - Wireframe da tela inicial direitos
- 89 **Figura 38** - Wireframe da tela de pessoas
- 89 **Figura 39** - Wireframe da tela inicial de trabalho
- 89 **Figura 40** - Wireframe da tela inicial de dicas de trabalho
- 90 **Figura 41** - Wireframe da tela de lista de conteúdo
- 90 **Figura 42** - Wireframe da tela inicial de lazer
- 90 **Figura 43** - Wireframe da tela de conta, imagem produzida pela autora
- 91 **Figura 44** - Mural composto pela autora com imagens retiradas da internet
- 92 **Figura 45** - Imagem produzida pela autora para apresentação da marca
- 92 **Figura 46** - Imagem produzida pela autora para apresentação da tipografia
- 95 **Figura 47** - Tela de histórias
- 95 **Figura 48** - Tela de comentários de uma história
- 95 **Figura 49** - Tela de trabalho
- 95 **Figura 50** - Tela de dicas sobre trabalho
- 95 **Figura 51** - Tela inicial de lazer
- 95 **Figura 52** - Tela de favoritos

- 95 **Figura 53** - Tela de um conteúdo específico
- 95 **Figura 54** - Tela de lista de filmes

Sumário

13	1. Introdução
16	2. Autismo na vida adulto
16	2.1 Compreendendo o autismo
19	2.2 Origem e diagnóstico
21	2.3 Acompanhamento
22	3. Ouvindo o público
22	3.1 Entrevistas semiestruturadas
26	3.2 Questionários Web
59	3.3 E o design com isso?
61	4. Design no espectro
61	4.1 Autismo e design
63	4.2 Pesquisa de referências
70	4.3 A metodologia dos 5 planos
73	5. Estratégia
73	5.1 Necessidades e objetivos
74	5.2 Personas
77	5.3 Análise de similares
80	6. Escopo
80	6.1 Naming
82	6.2 Funcionalidades do aplicativo
87	7. Estrutura e Esqueleto
88	7.1 Arquitetura da informação
89	7.2 Wireframe

91	8. Superfície
91	8.1 Identidade visual
94	8.2 Interface do aplicativo
95	8.3 Protótipo
96	9. Considerações Finais
99	10. Referências Bibliográficas

1.

Introdução

Este trabalho estava planejado para ter como tema a religião protestante e sua influência social nas classes mais pobres. Entretanto, após alguns problemas psicológicos, a autora foi pré-diagnosticada com Asperger. Depois desse marco, o tema foi alterado.

Assim, foi decidido utilizar a ocasião do desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) para projetar uma ferramenta que possa auxiliar outras pessoas como a autora. Desse modo, o projeto foi pensado para atender principalmente adultos autistas de alta funcionalidade, um recorte difícil, visto que a maior parte do conteúdo de artigos e pesquisas sobre o assunto são sobre a infância e materiais sobre a adolescência e a fase adulta são um pouco mais escassos, e mais ainda em se tratando do diagnóstico tardio e em mulheres, porque a cada 5 pessoas autistas é provável que apenas 1 seja mulher.

Na prática, vimos a oportunidade de desenvolver algo para um público esquecido se comparado ao público infantil, ou seja, adultos autistas e pessoas em outras fases da vida que já desistiram de esperar por soluções dos outros e, hoje em dia, criam suas próprias soluções. É importante ter sempre em mente: o autismo não tem cura, portanto existem crianças, adolescentes, adultos e idosos autistas. Desta forma, antes de iniciar a fase de pesquisa com usuários, tratamos de entender o que é autismo e quais são as influências no cotidiano de uma pessoa adulta. Para tanto, buscamos em livros autobiográficos, artigos científicos, páginas do Facebook e outras redes sociais. Todas as nossas reflexões sobre o tema estão documentadas no capítulo 2. *Autismo na vida adulta.*

Em seguida, iniciamos a etapa de pesquisa do público-alvo: qual o perfil do nosso público, como ele se comporta, como se relaciona com o autismo, com a família e consigo mesmo. Entrevistamos autistas de diversas faixas etárias e profissionais de saúde, para entender um pouco mais sobre o contato desses com o autismo e como cada um deles lida com sua condição. Com essas respostas, conseguimos entender melhor qual seria o nosso público-alvo – acabamos recortando em autistas adultos pela escassez de materiais e iniciativas supracitadas – e quais pontos gostaríamos de aprofundar mais. Dessa forma, elaboramos um questionário com algumas perguntas e o lançamos em diversos grupos e páginas nas redes sociais. Com a análise das respostas, concluímos a fase de pesquisa com o usuário e passamos ao planejamento da próxima etapa do projeto, a proposta de um produto propriamente dito. Para ele, pensamos em um sistema informativo no qual todas as informações sobre os tópicos e ideias propostos pelo público-alvo no questionário e nas entrevistas estariam disponíveis – informações sobre direitos dos autistas, entretenimento e trabalho – funcionando como um mediador entre pessoas autistas e informações verídicas e acessíveis. Todo esse processo de pesquisa está documentado no capítulo 3. *Ouvindo o público*.

Já no capítulo 4. *Design no espectro*, investigamos a temática do autismo no Campo de Design, com o intuito de verificar se propostas similares ou complementares já existem. Assim, procuramos projetos voltados para o público autista adulto, analisamos aqueles que julgamos interessantes e, a partir dessa análise, escolhemos o formato aplicativo para o projeto. Com o formato do produto definido, escolhemos a metodologia a ser utilizada para iniciar o processo de criação do nosso produto digital. Seguimos os métodos utilizados na metodologia dos 5 planos criada por Jesse James Garrett *The Elements of User Experience* (2011)¹.

Colocamos a metodologia em prática no capítulo 5. *Estratégia*. Nele, estabelecemos quais são os interesses e necessidades do usuário com base nas pesquisas realizadas previamente, assim como os objetivos do produto, sejam

1 GARRETT, Jesse James. *The elements of user experience: User-Centered Design for the Web and Beyond* (2nd Edition). San Francisco: New Riders, 2011.

metas de negócio ou até criativas. Após identificar e compreender bem nossos usuários, criamos personas para tornarem tais características mais tangíveis e nos ajudarem a validar ou invalidar decisões de Design. Em seguida, utilizamos a análise de concorrentes para estudar aplicativos similares ao nosso projeto e assim ter possíveis inspirações e ideias.

Com uma visão clara dos objetivos do produto e as necessidades do usuário, no capítulo 6. *Escopo*, conseguimos traduzi-los no conteúdo do app e funcionalidades que o produto oferecerá aos usuários. Listamos todas as funcionalidades e detalhamos cada uma delas. Após essa etapa, iniciamos o processo de escolha do nome do projeto e seguimos para o próximo plano.

Já no capítulo 7. *Estrutura e esqueleto*, desenvolvemos a arquitetura da informação do aplicativo, com um mapeamento das funcionalidades simples. Após a definição do conteúdo e funcionalidades prioritários, conseguimos definir com clareza a disposição dos elementos de navegação e organizá-los de forma coesa. Já no plano do esqueleto, refinamos mais a estrutura, navegação e design de informações e tornamos a estrutura tangível através dos sketches da interface.

Com o nome do projeto e os *wireframes* já criados, partimos para a criação da identidade visual, layouts do app e protótipo no capítulo 8. *Superfície*. Documentamos todo processo de criação, desde pesquisas de referência até a evolução da marca e dos layouts. Por fim, concluímos o trabalho falando sobre o processo de desenvolvimento, nossos aprendizados, facilidades e dificuldades; e alguns dos nossos planos para o futuro, a fim de dar continuidade ao projeto.

2. Autismo na vida adulta

Não se trata de um resultado de uma má educação dos pais ou doença mental, afirmam Shore e Rastelli (2006, p.21) trata-se de uma condição neurobiológica chamada autismo, o qual pode trazer grandes dons e também alguns desafios. Apesar de o termo autismo ter como conceito a “retirada” da realidade para um mundo interno de fantasia (RAMOS, XAVIER, MORINS, 2012, p.10) não fica claro em um primeiro contato com essa condição que existe dentro dela uma grande área cinza. O nome técnico, Transtorno do Espectro Autista (TEA), torna muito mais claras frente às várias apresentações existentes dentro do espectro. Apesar da grande variedade, algo em comum entre todas elas é que estão relacionadas em maior ou menor grau com as dificuldades de comunicação e relacionamento social.

Conforme a doutora Raquel Del Monde, o Transtorno do Espectro Autista possui graus (ou níveis) como posições numa escala de gravidade: leve, moderado e grave. Cada um deles é definido por parâmetros de intensidade de sinais e sintomas, habilidades e dificuldades (DEL MONDE, 2020²¹). O DSM 5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2013) apresenta sua classificação em níveis de gravidade (níveis 1, 2 e 3), baseada nas diferentes necessidades de suporte. É uma classificação mais adequada ao entendimento do autismo enquanto deficiência e de maior utilidade para o planejamento.

2 DEL MONDE, Raquel. “O Que é o Transtorno do Espectro Autista”.
< <https://raqueldelmonde.com.br/o-que-e-o-transtorno-do-espectro-autista/> > Acesso em 31/10/2020

Esses níveis são baseados na intensidade das características que cada indivíduo apresenta e essas características são divididas em desenvolvimento social, comunicação e comportamento (atividades e interesses). Cada uma das particularidades pode variar de leve a grave. Condizente ao desenvolvimento social (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 2013), podemos destacar dificuldades para formar relacionamentos e problemas em compreender os protocolos sociais e as motivações dos outros. Já em comunicação, podem ter dificuldades relacionadas ao desenvolvimento da linguagem, como perder a fala, falar mais tarde (em comparação às pessoas neurotípicas) ou simplesmente não desenvolver uma comunicação verbal. É comum ter fixações (conhecidas como hiperfoco) ou preocupações com objetos ou mundos de fantasia (podem ter problemas para distinguir a fantasia da realidade) que vão além dos interesses normais, com possível dificuldade para fazer a transição de uma atividade para outra e insistir em seguir um ritual ou rotina. Muitos possuem estereotípias (comportamentos de autoestimulação), como agitar as mãos, balançar ou andar na ponta dos pés e esses podem se tornar hábitos. Segundo os médicos, o autismo afeta o modo como o cérebro funciona (e as autópsias de cérebros autistas mostram anormalidades em diferentes áreas), causando um conjunto de características comportamentais às vezes distintas. Por isso se trata de um espectro, afinal nem todos autistas têm as mesmas características comportamentais.

Em 1943, o psiquiatra austríaco Leo Kanner estudou onze crianças entre 2 e 11 anos, três meninas e oito meninos, sua análise foi escrita em um artigo intitulado Distúrbios autísticos do contato afetivo (MERCADANTE; ROSÁRIO, 2009, p. 35). Kanner foi um dos pioneiros ao escrever sobre o transtorno. Conforme os escritos do autor, é possível perceber uma homogeneidade de pessoas na extremidade severa do espectro, representado pelos círculos na Figura 1. Pessoas autistas de alto funcionamento ou Asperger (a síndrome de Asperger está incluída no TEA desde 2013) podem ser menos gravemente afetadas, integrando-se na sociedade em geral. A noção de maior diversidade de pessoas na extremidade leve do espectro é representada com o maior número de formas diferentes na Figura 1.

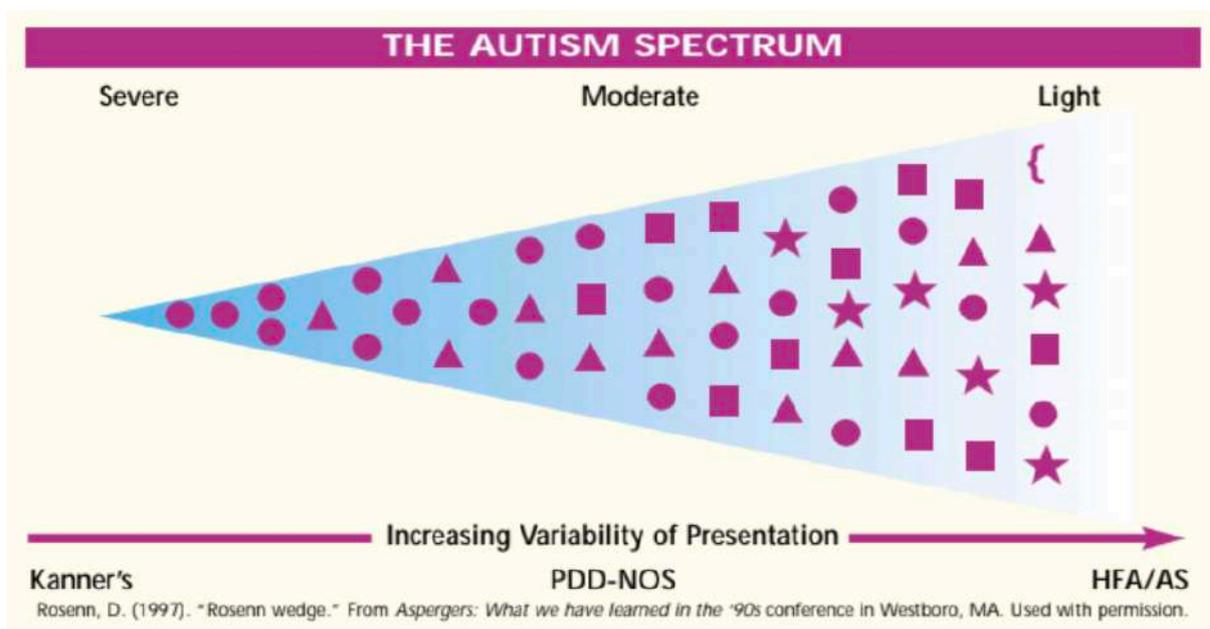


Figura 1: A cunha de gravidade do espectro do autismo - visto por Dan Rosenn, MD - descreve como o autismo varia de severo a leve. Fonte: SHORE, Stephen; RASTELLI, Linda G (2006). "Understanding Autism for Dummies", p. 29.

O autismo severo, profundo ou clássico é aquele mais retratado em livros e filmes. As pessoas nessa faixa do espectro costumam possuir mais dificuldades nas áreas de comunicação e desenvolvimento social, podendo também ter algumas características mais aparentes. Algumas delas podem ser muito debilitantes, como a falta de comunicação funcional e problemas sensoriais tão graves que as pessoas mal conseguem permanecer em sua própria pele.

Algumas condições consideradas comórbidas podem coexistir com o autismo, as quais podem complicar o diagnóstico e o tratamento. Algumas das condições mais comuns incluem: retardo mental, hiperlexia, transtorno obsessivo compulsivo (TOC), transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e dislexia (RAMOS; XAVIER; MORINS, 2012). Tais condições são consideradas comórbidas se ocorrerem ao mesmo tempo que as características autistas e se tiverem aproximadamente o mesmo "peso" pelo seu diagnóstico. Também existem as condições associativas, como depressão, que são frequentemente secundárias ao autismo (Autismo em Dia. "Sintomas de autismo em adultos: Quais os desafios e como lidar?" , 2020).

2.2 Origem e diagnóstico

O autismo não possui causas totalmente conhecidas, mas se sabe atualmente que a herança genética desempenha um papel importante, com cerca de 70% a 90% de herdabilidade (GUPTA; STATE, 2006). O autismo era considerado distúrbio adquirido por influência do ambiente até os anos 1980, hoje, os pesquisadores consideram que a contribuição dos fatores genéticos esteja por volta de 90%, ficando 10% da responsabilidade ao ambiente (VARELLA, 2020). Em 2007, o Autism Genome Project Consortium¹ (grupo que reúne mais de 50 instituições europeias e americanas) publicou os resultados de 5 anos de estudos genéticos com 1.600 famílias de autistas. Além de evidenciar diversas regiões envolvidas nos cromossomos, também identificaram grupos de genes com maior responsabilidade pela expressão associada ao distúrbio (VARELLA, 2020²). As proteínas codificadas por esses genes interferem em diversos aspectos da organização do cérebro “Influenciam a produção e o crescimento dos neurônios, a comunicação entre esses neurônios por meio de sinapses, a estrutura dos dendritos (os “rabinhos” com que os neurônios recebem recados). Entender a cadeia de reações bioquímicas que cada gene mobiliza durante a formação do cérebro pode dar origem a novos tratamentos” (ELER, 2020³). Vale ressaltar que não está ao alcance da biologia dar o veto final, porque o ambiente modifica a expressão dos genes, e dificuldades no desenvolvimento podem ser contornadas com o aprendizado. Afinal, fatores genéticos e ambientais atuam juntos o tempo todo (DEL MONDE, 2020). Como o foco do projeto está no público adulto, trataremos o diagnóstico a partir deste público. É bastante comum pais que se descobriram autistas após o diagnóstico do filho, pois reconheceram padrões de desenvolvimento similares.

1 The Autism Genome Project. Disponível em: <<https://gtr.ukri.org/project/325D8A6E-743D-47EF-90B1-F4C794C1AE84>> Acesso em 29/10/ 2020.

2 VARELLA, Drauzio. “ Possíveis causas do autismo” . <<https://drauziovarella.uol.com.br/drauzio/artigos/possiveis-causas-do-autismo-artigo/>> Acesso em 29/10/2020.

3 ELER, Guilherme. O quebra-cabeça do autismo. Superinteressante, 2020. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/especiais/o-quebra-cabeça-do-autismo/>> Acesso em 30/12/2020.

O número de autistas têm crescido bastante, tanto entre crianças quanto para adultos. Não porque tenha se tornado comum, mas porque sabe-se mais sobre o espectro do que 40 anos atrás. A estimativa é que existam 70 milhões de pessoas autistas no mundo, sendo 2 milhões delas brasileiras (Autismo em Dia. “Sintomas de autismo em adultos: Quais os desafios e como lidar?” , 2020). Essas estimativas sobre o crescimento de pessoas autistas no Brasil são apenas projeções, já que, até então, não há como responder quantos autistas existem no país, porque não houveram estudos para fornecer tais números. Isso mudará com o censo demográfico do IBGE de 2021 (não pôde ocorrer em 2020 devido à pandemia de COVID-19), já que o presidente Jair Bolsonaro sancionou a lei 13.861/2019⁴ que tramitava há algum tempo no congresso, um projeto de lei para incluir dados sobre o autismo no censo. Portanto, contaremos com dados sobre autistas no próximo censo.

Tais estimativas apontam para as prováveis pessoas adultas ainda não diagnosticadas, ou seja, aquelas ainda sem nenhum tipo de assistência. Vale ressaltar: nem todas as pessoas conhecem as características do autismo, por isso até o autodiagnóstico é difícil. Eu descobri enquanto buscava apoio psicológico — para um diagnóstico formal é preciso consultar um psiquiatra ou um neurologista — para lidar com a depressão e não por causa das minhas características autísticas. A falta de um diagnóstico pode comprometer a qualidade de vida do autista. Por isso, o trabalho de conscientização sobre o autismo é importantíssimo, para expandir o debate para além do diagnóstico infantil, gerando mais visibilidade aos autistas adultos e seus desafios.

As dificuldades enfrentadas por autistas adultos são as mesmas das crianças: desenvolvimento padrão da linguagem, interação social, processos de comunicação e no comportamento social, ou seja, dificuldades já mencionadas e explicadas abordadas acima no texto. O diagnóstico é importante para ajudar os profissionais envolvidos a entender quais assistências serão necessárias ao longo do tempo, a fim de garantir a qualidade de vida do indivíduo.

4 VILLELA, Rafael. “Bolsonaro inclui questões sobre autistas no Censo 2020”, publicado em: 18/07/2019. <<https://exame.com/brasil/bolsonaro-inclui-questoes-sobre-autistas-no-censo-2020>> Acesso em 29/10/2020.

2.3 Acompanhamento

Independente das dificuldades enfrentadas por pessoas autistas, torna-se cada vez mais clara a necessidade de repensar o funcionamento da sociedade. Adultos também necessitam de suportes e auxílios como os que vêm sendo oferecidos às crianças, pois a pessoa não é autista só na infância, mas sim por toda vida. Vale lembrar que a ideia de sair do espectro não pode existir, porque sabemos de sua origem genética, mesmo com as interferências ambientais. Dessa forma, existem algumas iniciativas que podem melhorar a qualidade de vida. Para autistas leves, a mediação e terapias podem ajudar bastante: cognitiva comportamental; ocupacional; fonoaudiologia e imitação de voz. Além disso, suporte eficiente para o ingresso no mercado de trabalho e o desenvolvimento de suas habilidades de comunicação e interação social. No âmbito do trabalho, já temos algumas iniciativas como a Specialisterne⁵. No recorte de design, algumas iniciativas vêm surgindo dentro de acessibilidade, como o evento organizado pela Mergo, Design para o Autismo⁶.

Para o autismo moderado e severo, acompanhamentos podem ajudar, como: terapia ocupacional; fonoaudiologia; terapia da Comunicação Facilitada (CF); métodos ABA, TEACCH, terapias que estimulam a interação, o ajuste comportamental e também a comunicação através de símbolos gráficos, desenhos e sinais; terapia individual no lar ou num centro específico para adultos autistas (C.E.A.A.); acompanhamento em tarefas simples (em casa ou no C.E.A.A.); moradia assistida – parcial ou integral. Tais iniciativas melhoram a qualidade de vida dos autistas. À medida que amadurecem, seja pela experiência ou pelo suporte contínuo, essas pessoas se desenvolvem e podem superar muitas de suas limitações (Autismo em Dia, 2020).

5 Specialisterne, disponível em: < <https://br.specialisterne.com/>>. Acesso em 10/10/ 2020

6 Mergo. "Design para o Autismo", 22 de outubro de 2020. <<https://www.mergo.com.br/autismo/>> Acesso em 29/10/2020.

3. Ouvindo o público

3.1 Entrevistas semiestruturadas

Ainda na fase inicial, foi realizada uma entrevista semiestruturada, a fim de ouvir ideias do próprio público autista, sobre como lidam e tratam a questão do espectro autismo em suas vidas. Além deles, também foram escutados profissionais da área da saúde como psiquiatras e psicólogos, buscando mais embasamento teórico e ideias de outras perspectivas. Abaixo listamos os tópicos/perguntas utilizados nas entrevistas para cada público. Salientamos de antemão as últimas perguntas feitas a cada um dos públicos, nas quais tentamos averiguar tanto a relevância quanto a finalidade e possíveis funcionalidades do produto digital a ser desenvolvido neste TCC.

1. Profissionais da Saúde:

- Nome, idade, qual a sua função no Campo da Saúde e há quanto tempo a exerce.
- Trabalha ou já trabalhou com pessoas autistas? Há quanto tempo? Onde trabalhou?
- Se trabalha há muito tempo, quais foram as principais mudanças ocorridas ao longo do tempo no diagnóstico e tratamento dos pacientes?
- Como se deu essa mudança? Teria um exemplo eficaz de bom tratamento, pesquisa, estudo específico ou ferramenta?
- Conhece algum programa, iniciativa pública ou privada que dê suporte aos adultos autistas?
- O que poderia se aliar ao tratamento psiquiátrico/ psicológico para atuar em pontos de necessidade do adulto autista (ex.:

como melhorar comunicação, desenvolvimento, cognição, colaborar com a independência)?

- Teria alguma indicação de leitura para estudo?
- O que seria mais interessante, algo desenvolvido para criar consciência sobre adultos autistas na sociedade ou algo diretamente voltado para adultos com autismo?

2. Adultos Autistas:

- Nome, idade, qual a sua profissão e há quanto tempo atua?
- Quais são suas maiores dificuldades como adulto autista?
- O que você faz para ultrapassar essas dificuldades?
- Para ultrapassá-las, você conta com quais suportes?
- Esses suportes são suficientes?
 - a. Se não são, o que poderia colaborar com esses suportes que já possui para você ter o auxílio necessário com tais dificuldades?
 - b. Se são suficientes, como esses suportes colaboram com seu desenvolvimento? Você acrescentaria algo?
- O que você acredita ser mais proveitoso para a população de adultos com autismo, algo que ajudasse a criar consciência sobre adultos com autismo na sociedade ou algo que ajudasse diretamente esse público a lidar com suas dificuldades cotidianas ?

As entrevistas foram realizadas enquanto ainda não se tinham altos números de casos de COVID-19 no Brasil, entre os meses de março e abril de 2020. O Facebook foi a principal ferramenta para encontrar pessoas interessadas em contar um pouco do seu dia-a-dia, através de grupos de psiquiatras, educadores, mães de pessoas autistas, produtores de conteúdo autistas, e muitos outros grupos. Já os profissionais de saúde foram indicações da minha psicóloga e de uma pesquisadora da área que se dispôs a me ajudar. Dessa forma, foi possível encontrar pessoas dentro dos perfis idealizados. Como o primeiro contato foi realizado via rede social, em grande maioria, as conversas se mantiveram nas redes, seja utilizando o Facebook ou WhatsApp quando o entrevistado se sentia mais à vontade. Foram entrevistados 5 profissionais de saúde e 5 pessoas autistas,

e suas respostas foram analisadas e documentadas à parte. A partir dessas conversas, foram obtidos tanto materiais de estudo teóricos quanto exemplos de projetos de Design em si, além de ideias sobre como o Design pode contribuir com o público adulto autista.

Grande parte dos autistas entrevistados são bem articulados e conseguiram pontuar quais são as áreas mais complicadas de se lidar no cotidiano. Quatro quintos dos entrevistados são casados e têm filhos, numa faixa etária de 32 a 45 anos. A partir da análise das entrevistas, pode-se ressaltar alguns pontos citados por quase todos os entrevistados:

- 1) Sofrimento por saber que são diferentes;
- 2) Não conseguem entender ou realizar interações sociais com facilidade;
- 3) Relatam certa frieza em relacionamentos no geral.

Alguns relataram ainda outras comorbidades psiquiátricas como depressão, por exemplo. Pudemos corroborar a literatura ao perceber pelas respostas que, quanto mais funcional e maior o QI, maior é a percepção sobre suas dificuldades de interação social, o que acaba aumentando os sintomas de depressão (RAMOS; MORINS, 2012, p.15).

Esses pontos se enquadram nas características do autista Asperger. Além disso, um ponto abordado por apenas uma entrevistada, mas de grande valia, foi a abordagem do autista como protagonista e gerador de conteúdo. Muitos autistas de alto funcionamento possuem hiperfoco em algum assunto e, portanto, acabam dominando o tema. Isso poderia ser compartilhado com outras pessoas, não fossem as barreiras sociais pré-concebidas, as quais só levam em consideração os pontos extremos do espectro autista quando, na verdade, temos uma grande variedade dentro do espectro.

A partir das respostas podemos tirar algumas conclusões:

1. Profissionais de Saúde

- A maioria deu boas referências de estudo;
- A maioria deles só teve contato com crianças autistas ou adolescentes, apenas uma pessoa relatou ter contato com adultos;
- Sobre o tratamento, a maioria deles citou a análise comportamental aplicada

(ABA), que pode-se resumir em ensinar habilidades importantes para vida e assim capacitar as pessoas a se tornarem independentes e capazes de participar de grupos sociais. Para além disso, o tratamento psiquiátrico/psicológico foi muito citado. Grupos presenciais foram apontados como muito benéficos, para dar suporte mútuo e contribuir para o avanços e melhorias das habilidades sociais.

2. Adultos Autistas

- As pessoas sabem que são diferentes e sofrem por isso;
- Pessoas adultas (30-50 anos) relatam ter mais controle e métodos para lidar com suas peculiaridades;
- Muitos relataram um diagnóstico tardio;
- Dificuldades com comunicação interpessoal e principalmente com linguagem figurada;
- Dificuldades para lidar com as próprias emoções e com as de outras pessoas;
- Necessidade de se sentir pertencente a um grupo, assim como todo mundo;
- São infantilizados ou superestimados, quando na verdade existe uma enorme variedade dentro do espectro.

Pudemos perceber que, por serem pessoas adultas mais maduras, a maioria dos obstáculos do autismo já foram superados de algum jeito ou já desenvolveram alguma maneira para amenizá-los. Isso não significa que não precisam de suporte, mas evidencia a autonomia e independência adquiridas até a maturidade. São pessoas estáveis e com uma base familiar sólida. Por isso, pensamos em desenvolver algo voltado para jovens adultos (20-30 anos), por ser uma fase no qual as pessoas ainda estão construindo suas vidas, tentando se formar, procurando emprego e possivelmente formando família.

3.2 Questionário Web

A fim de validar as ideias levantadas com as entrevistas e conhecer melhor o público, elaboramos um questionário com algumas perguntas para identificar com mais clareza quais são suas necessidades. Utilizamos o Google formulário para criar e enviar o questionário. A rede social utilizada para divulgação foi o Facebook, na maioria das vezes foi postado em grupos privados. Para tentar garantir bom número de respostas, o formulário ficou aberto durante 15 dias (de 19/09/2020 até 03/10/2020), com constante monitoramento do engajamento do público e repostagens, para tentar alcançar o máximo de pessoas possíveis. O formulário foi postado em grupos de pessoas autistas e provavelmente, com ou sem diagnóstico, todos os respondentes são autistas. Foram obtidas 50 respostas. Abaixo, iremos analisar os resultados e definir a temática do projeto a partir da conclusão desta etapa da pesquisa.

A. Design no Espectro

Para fins de planejamento e estudo do público.

- Nome
- Idade
- Gênero
- Estado civil
- Você estuda no momento?
- Qual sua escolaridade?
- Você trabalha no momento?
- Com o que você trabalha? (pergunta condicional, apenas quem respondeu sim à questão anterior vê essa questão)
- Em qual estado você mora?

Idade

50 respostas

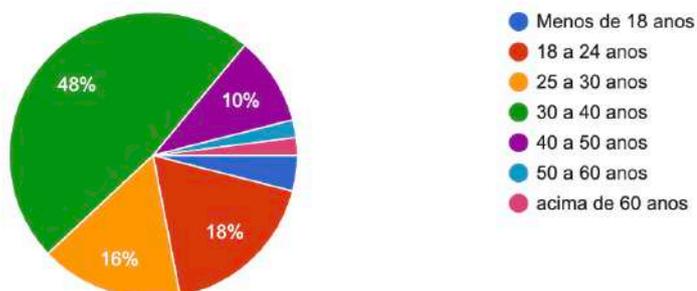


Figura 2: Questionário web - Gráfico de idades.

Tivemos respondentes de todas as faixas etárias, 48% de 30 a 40 anos, 18% de 18 a 24 anos e 16% de 25 a 30 anos, nosso top 3. Adultos mais velhos parecem ser mais engajados com o tema e em poder contribuir de alguma forma.

Gênero

50 respostas



Figura 3: Questionário web - Gráfico de gêneros.

Pessoas que se identificam com o gênero feminino são maioria dentre os respondentes, na marca de 59% dos usuários. Logo em seguida, 29% representam o gênero masculino. Pessoas agênero representam 6% dos respondentes.

Estado civil

50 respostas

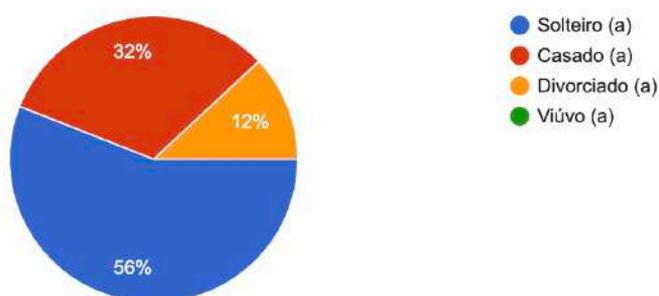


Figura 4: Questionário web - Gráfico de Estado Civil.

No gráfico acima, vemos uma grande mudança em decorrência do direcionamento de público, derivado da pesquisa semiestruturada. Na primeira etapa, havíamos conversado com pessoas casadas em maioria ou que já foram casadas. É uma situação completamente diferente e é muito provável que as pessoas nessas condições precisem de menos suporte. Já no questionário web, conseguimos alcançar o público jovem adulto, que deve ter colaborado para o crescimento na porcentagem de solteiros. Os respondentes solteiros representam 56%, em seguida com 32% vêm os casados, e por último vêm os divorciados com 12%.

Você estuda no momento?

50 respostas



Figura 5: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você estuda no momento?".

A porcentagem de 54% dos respondentes estudam no momento, 38% não estuda e os 8% estudam por conta própria, através de cursos livres, por exemplo.

Escolaridade

50 respostas

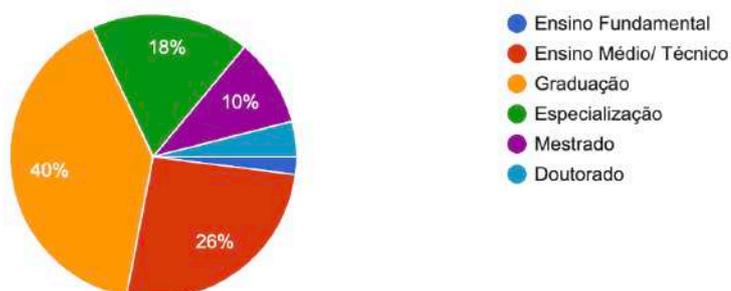


Figura 6: Questionário web - Gráfico de Escolaridade.

Tivemos respondentes desde o nível mais básico de educação até os mais avançados, como doutores. Os graduandos são 40% dos respondentes, em seguida temos 26% com ensino médio / técnico e 18% com alguma especialização. Mestres representam 10%, doutores 4% e 2% com ensino fundamental.

Você trabalha no momento?

50 respostas

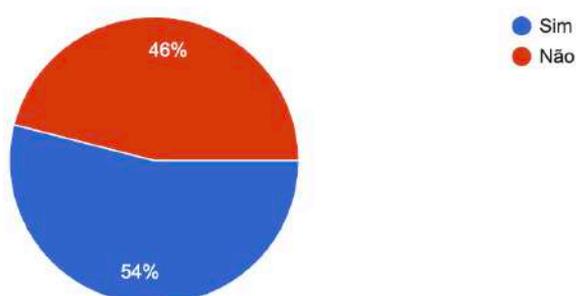


Figura 7: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você trabalha no momento?"

A maioria está trabalhando no momento, são 54%, e 46% não estão trabalhando no momento. Dentre as pessoas empregadas, conseguimos uma amostra bem variada, com professores, funcionários públicos, desenvolvedores, designers, pessoas da área da saúde e até empreendedores.

Em qual estado você mora?

50 respostas

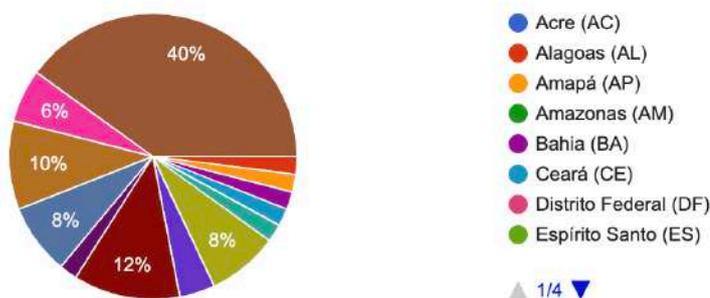


Figura 8: Questionário Web - Gráfico da pergunta "Em qual estado você mora?".

Obtivemos respostas de vários estados do Brasil. Os paulistas marcaram presença, representando 40% dos respondentes. Em seguida, com 12%, vêm os respondentes do Paraná. O Rio Grande do Sul ficou com 10% das respostas, enquanto cariocas e mineiros têm a mesma porcentagem de 8% dos representantes. As outras porcentagens se dividem entre os estados de Santa Catarina, Pernambuco, Pará, Mato Grosso do Sul, Ceará, Bahia, Amapá e Alagoas.

B. Sobre você

É importante conhecer o público e suas necessidades para desenvolver um projeto com sentido.

- Qual o seu grau de autismo?
- Quando você obteve o diagnóstico?
- Você acredita que o diagnóstico veio em um bom momento? Por favor, explique a sua resposta.
- O seu diagnóstico mudou a forma como você se compreende?
- Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva? Por favor, explique sua resposta.
- Como você enxerga o autismo?
- Em sua opinião, ser autista afeta sua vida positiva ou negativamente? Como?

- Se você indicou aspectos negativos na pergunta anterior, como você lida com eles?
- Você conta com algum tipo de suporte (familiar, médico, psicológico etc.) para te ajudar nas questões relativas ao autismo? (Pergunta condicional, pessoas que respondem sim a essa questão vão para seção *É sempre bom ter ajuda*. Caso respondam não, vão para a seção *Ajuda é sempre bem-vinda*).

Logo abaixo, a análise da sessão *Sobre Você*.

Qual o seu grau de autismo?

50 respostas

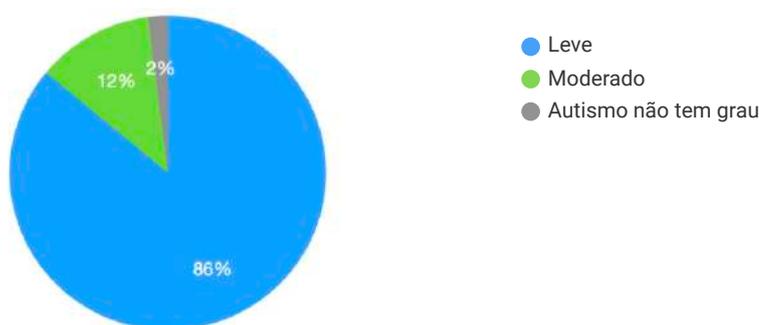


Figura 9: Questionário web - Gráfico da pergunta "Qual o seu grau de autismo?".

Como já era esperado, 86% dos entrevistados são autistas do nível 1, em seguida com 12% autistas de nível 2. Uma das pessoas disse que autismo não possui grau, de fato não possui. Conforme o autor Stephen Shore em sua biografia, o autismo é apenas um nome para um conjunto de características que variam de pessoa para pessoa, não um rótulo com conotações limitantes (SHORE, 2002). Entretanto, como visto no capítulo *Autismo na Vida Adulta*, a categorização se faz necessária para fins de diagnóstico e também os auxílios e direitos para pessoas autistas.

Quando obteve o diagnóstico?

50 respostas

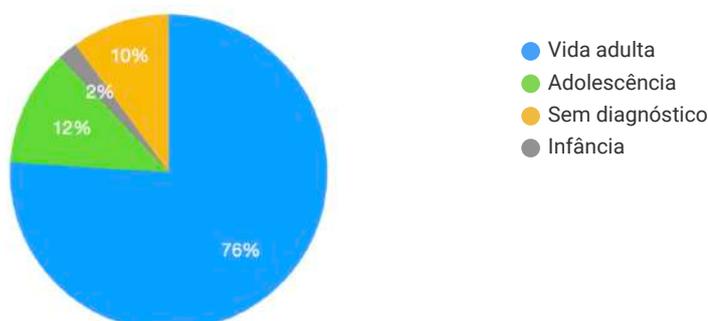


Figura 10: Questionário web - Gráfico da pergunta "Quando obteve o diagnóstico?".

Nesta pergunta, deixamos de inserir uma opção de resposta muito importante, a sem diagnóstico formal. Como uma boa prática, havíamos deixado a opção outros disponível, através da qual as pessoas puderam dar essa resposta. Através dos depoimentos nos grupos de Facebook em que entrei foi possível ver a grande dificuldade de pessoas adultas em conseguir um diagnóstico formal, ou seja, aquele dado por um psiquiatra ou neurologista. Uma boa parcela dessas pessoas fez um autodiagnóstico, utilizando-se do diagnóstico de pessoas próximas, pesquisas na internet ou com pré-diagnóstico vindo do psicólogo, como é o meu caso. O diagnóstico formal é importante para garantir o acesso aos direitos das pessoas autistas: sem essa formalidade, fica inviável a utilização de políticas públicas de suporte, por exemplo.

Devido ao recorte feito previamente de grupos no Facebook, mais da metade (76%) dos entrevistados foram diagnosticados na vida adulta, como havíamos esperado. Enquanto 12% foi diagnosticado na adolescência, 10% não possui diagnóstico formal - um número bem baixo, levando em consideração os relatos dos grupos - , 2% obteve na infância.

Você acredita que o diagnóstico veio em um bom momento?

Por favor, explique a sua resposta.

Não

Não, veio no momento difícil, procurava resposta para sintomas físicos, crises.

Não, eu precisaria dele bem antes na minha vida.

Não. Gostaria de saber disso desde pequeno. Meu filho está tendo um desenvolvimento super facilitado por causa disso.

Não. Eu gostaria de ter tido o diagnóstico desde cedo. Facilitaria minha vida.

Intermediário

Não sei dizer muito bem, veio sim num momento em que estava chegando no meu limite por reconhecer que era diferente dos outros mas não sabia como, mas gostaria muito que tivesse vindo antes.

O diagnóstico veio tardiamente, aos 28 anos, por iniciativa própria de pesquisa intensa depois que desenvolvi depressão forte enquanto morava sozinho em outro país. Se o diagnóstico tivesse vindo antes, talvez eu teria me cuidado melhor e não forçado muitas coisas desagradáveis, e teria mais qualidade de vida.

Meus gêmeos receberam laudo de autismo há dois anos e desde então eu estudei sobre tudo que fizesse parte do assunto (virou meu hiperfoco, porém eu ainda não sabia que sou autista), conforme fui me aprofundando no assunto, me identifiquei em muitas características do espectro, inclusive naquele momento eu tinha uma resposta aceitável para todas as dificuldades que passei minha infância e adolescência. Eu pedi ajuda para a mesma equipe que acompanha meus filhos.

Poderia ter sido mais cedo, eu tinha muitos stims quando criança e ninguém nunca nem desconfiou por causa do estereótipo. Também sempre menosprezaram meu QI alto e minhas dificuldades sociais, então poderia mesmo ter vindo antes, eu teria sido menos discriminada dentro da minha própria família. Mas creio que nunca é tarde pra descobrir oficialmente.

Se fosse mais cedo teria sido melhor, teria evitado minha família questionando e eu não teria passado boa parte da minha vida achando que tinha algo de errado comigo.

Sim

Por um lado sim, porque me ajudou a me compreender melhor e a respeitar meus próprios limites, o que resultou numa melhora na minha saúde mental. Outra vantagem foi não ter sido colocada em terapias abusivas (ABA) quando criança, que com certeza teriam prejudicado muito a minha saúde mental, autoestima e qualidade de vida. Por outro lado, se tivesse sido diagnosticada mais cedo, talvez eu não tivesse sofrido tanto fazendo camuflagem (criar e encarnar um "personagem" neurotípico) e não teria sofrido com o isolamento que ela causa. Também sofri muito para aprender habilidades sociais por conta própria.

Eu acredito que todos os momentos são bons momentos pra um diagnóstico - nunca é tarde pra gente se entender e entender o que vive. Teria sido legal ter sido diagnosticada na minha infância, claro, especialmente se isso tivesse me permitido acesso a alguns tipos de habilitação e terapias... Por exemplo, acho que fisioterapia teria me ajudado demais, talvez TO... mas o diagnóstico em todas as idades tem prós e contras. Eu não tenho do que reclamar. Me considero privilegiada por ter tido acesso em torno dos 20 anos, eu poderia ainda não saber sobre meu autismo e ainda estar em depressão, por exemplo.

Sim, foi transformador. Tive problemas a vida toda com depressão, ansiedade, bulimia, síndrome do pânico, automutilação e fobia social. O diagnóstico veio logo depois do diagnóstico do meu filho, foi essencial pra que eu pudesse ter um tratamento adequado e para que minha família conseguisse me ajudar de forma efetiva. Fez muita diferença no meu casamento também pois meu marido me entende muito mais agora.

Sim, eu estava com a saúde debilitada por negligência das minhas limitações, o diagnóstico me deu força pra lutar pela minha condição aparentemente invisível.

Você acredita que o diagnóstico veio em um bom momento? Por favor, explique sua resposta.

50 respostas

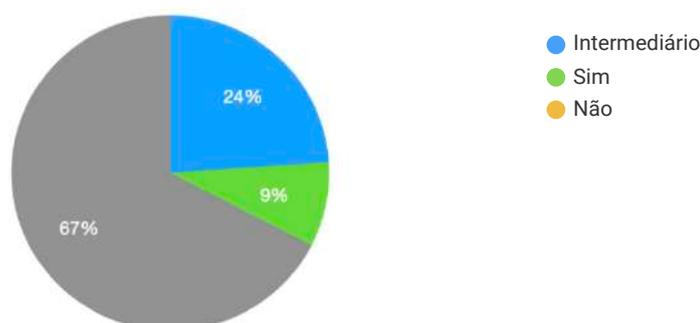


Figura 11: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você acredita que o diagnóstico veio em um bom momento? Por favor, explique a sua resposta".

Grande parte das respostas foram consideradas Intermediárias (67%), por não deixarem um ponto de vista positivo ou negativo na resposta, acabam falando um pouco de cada. Essas pessoas alegam que o diagnóstico veio tarde demais e isso afetou muito a qualidade de vida, desde remédios receitados erroneamente até frustrações por não saber o que acontece consigo mesmo. Para eles, o diagnóstico deveria ter vindo mais cedo, na realidade, quanto mais cedo melhor, porque isso garante o autoconhecimento da pessoa e também a procura por terapias/tratamentos adequados.

Os 24% que responderam sim, abordam pontos semelhantes. O diagnóstico foi importante para o descobrimento e compreensão de si mesmo, esclarecendo todos os fatos anteriores que as pessoas não entendiam sobre si, dando fim no sofrimento de não se compreender. Alguns também relataram a motivação dada pelo diagnóstico, para seguir em frente e buscar o suporte necessário para ter mais qualidade de vida.

Os 9% que disseram não, acreditam que o diagnóstico poderia ter vindo muito mais cedo, porque poderiam ter melhores resultados e vivido com mais qualidade de vida se tivessem o diagnóstico na infância.

Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva? Por favor, explique sua resposta.
Negativa
Negativa, achei que ia solucionar um probleminha e encontrei uma condição pra vida toda.
Não mudou.
Não mudou. Desde criança, sempre soube e aceitava ser diferente.
Intermediário
Saberei quando tiver.
Mudar de que? Se for de casa, sim. Me mudei várias vezes e isso me deixou exausto psicologicamente. Se for mudança em mim, não sei a que tempo você se refere.
Ambos. Positiva porque me fez entender o porquê sou como sou. Negativa porque ainda não me aceito, aí fica tudo muito difícil.
O que mudou? Qual o sentido da mudança na pergunta? Como não tive diagnóstico, ele não mudou.
Perdi vários filtros após o diagnóstico que tiveram impactos negativos e positivos, perdi um pouco de equilíbrio e fiquei mais sensível porém estou tendo menos crises.
Positiva
Foi muito positiva! Porque eu me descobri, me possibilitou o auto conhecimento, aceitação e a voltar a ter amor próprio.
Positiva, pois a partir daí tudo fez sentido, e eu aprendi que não tem problema eu ter limitações e não precisei mais me fantasiar de "normal" para me encaixar em um mundo que não é o meu, e que eu nem sequer me interessava muito em pertencer.

Positiva. Agora eu compreendo que não tem nada de errado comigo, que eu mereço ser amada da forma que sou, e que eu devo ter liberdade para ser eu mesma. Eu tenho uma comunidade online, e um senso de pertencimento. Agora também consigo perceber quando alguma informação sensorial está me incomodando, e tenho evitado as crises.

Positiva, sem o diagnóstico me sentia perdida, vazia, sem rumo. Não entendia o motivo das pessoas não se aproximarem de mim e eu também não sentir essa necessidade. Provavelmente tive várias crises e depressão durante esse tempo, não sabia que eram isso e ninguém da minha família sabia como me ajudar.

Positiva certamente, hoje posso ser eu. Tenho suportes/adaptações que não tinha antes. Claro que ainda falta muito para nossa sociedade ser de fato inclusiva, mas muitas pessoas querem incluir mas não sabem como é eu explico o que eu preciso. Por isso precisamos ser ouvidos, nada sobre nós sem nós vai nos incluir 100 por cento.

Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva? Por favor, explique sua resposta.

50 respostas

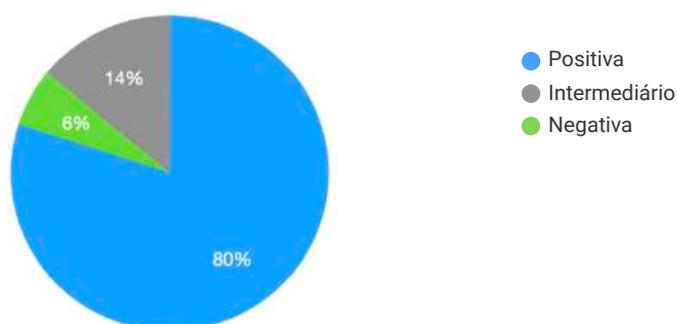


Figura 12: Questionário web - Gráfico da pergunta "Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva? Por favor, explique sua resposta".

As respostas desta pergunta são muito similares à anterior, principalmente se tratando do ponto de vista positivo. As mudanças positivas apontadas por 80%

dos respondentes estão relacionadas ao autoconhecimento e compreensão dos limites, fim do sofrimento por não se sentir parte da sociedade no geral. Além disso, o alívio por não ter nada de errado consigo mesmo, mas ter apenas uma outra forma de pensar e processar sentimentos. A aceitação possibilitou a muitos a abertura para procurar qualquer tipo de auxílio para lidar com as dificuldades e assim se cuidar e ter uma melhora na qualidade de saúde mental.

As respostas Intermediárias mostram um problema no enunciado da pergunta. A maioria não entendeu a que tipo de mudança se referia e o que mudou exatamente, para essas pessoas, a pergunta pareceu vaga. Uma pequena parcela levantou pontos positivos e negativos, como o autoconhecimento de forma positiva e aumento da sensibilidade como ponto negativo. Se tratando do ponto negativo, as pessoas simplesmente não notam nenhum tipo de mudança. Uma dessas pessoas relatou insatisfação, pois esperava algo que pudesse ser resolvido rapidamente e encontrou algo para vida inteira.

Se mudou, foi uma mudança negativa ou positiva?

Por favor, explique sua resposta.

Ao mesmo tempo que me irrita não conseguir socializar de forma “adequada” ao padrão, de não conseguir fazer amizades com tanta facilidade, de me cansar muito fácil por causa das sobrecargas sensoriais, crises e disfunções executivas frequentes, amo o fato de que tenho a mente aberta para entender o outro, por não ter esse preconceito da sociedade de que se alguém se porta de tal forma significa que de tal jeito; também acho incrível descobrir que as pessoas não veem certas coisas como eu vejo, ou aprendem como eu aprendo, ou como outro autista vê e aprende; amo como todos, somos tão diferentes e sabemos apreciar essa diferença; amo a minha capacidade de focar em algo completamente, o que faz com aquilo que estou fazendo saia de modo quase perfeito! Enfim, é uma relação de amor e ódio. Kkkk

Mera neurodiversidade, um jeito diferente de ver o mundo e se inserir nele.

O autismo é uma deficiência que nasce conosco, ou seja, não há cura. Os diferentes graus requerem diferentes tipos de suportes e terapias, cada qual funcionando do seu modo.

Precisamos dedicar muito trabalho para aceitar e incluir todo mundo que está no Espectro, pois a sociedade como um todo ainda nos marginaliza.

Uma condição de mente neurodiversa, que torna o indivíduo bem especial, lembrando que cada autista, como qualquer pessoa é único, no meu caso os testes de Qi indicaram inteligência acima da média, mas nem todo autista é assim, existem autistas com inteligência normal e baixa, porém, é comum que os autistas possuem certas habilidades específicas em que são altamente capacitados desde cedo. No meu caso, o desenho.

Como uma identidade. Eu sou autista, nasci assim. Não vejo como algo a ser tratado. Apenas as condições coexistentes (comorbidades) que podem desencadear sem suportes adaptações. Ou que vem com o autismo. Mas o autismo em si não me prejudica. O que me prejudica é o preconceito com a diversidade humana e falta de acessibilidade.

Enxergo o autismo como uma forma diferente de ver e sentir o mundo. Não romantizado, mas há muitas qualidades em ser autista (sinceridade, honestidade, verdade, ponto de vista diferente, organização, planejamento) e desafios também.

Como uma identidade baseada em uma variação do funcionamento neurológico que é socialmente excluído, considerado como doença por quem não compreende e aceita as diferenças e isso gera sofrimento em ser autista. Por isso autismo, socialmente, pode ser considerado como uma deficiência, pois nossa sociedade como um todo exclui, medicaliza quem funciona como nós, enquanto tenta nos moldar segundo seus padrões.

Minha identidade, é o que eu sou não vejo como transtorno e sim como uma condição neurológica. Uma diversidade humana. Eu.

Foram observados vários tipos de pontos de vista, em grande maioria de uma perspectiva otimista, balanceando os aspectos negativos e positivos. Desde descrições como solitário e frustrante, uma relação de amor e ódio até apenas uma forma de pensar e ver o mundo diferente. Todos disseram que faz parte da existência deles como pessoa, como uma identidade e uma característica do ser. Os conceitos de deficiência e neurodiversidade também foram bastante citados.

Em sua opinião, ser autista afeta sua vida positiva ou negativamente? Como?	
Negativa	
	Negativamente. Preciso lidar com muitas pessoas e ambientes e isso me dá muita sobrecarga. Por ter altas habilidades passou despercebida, mas estou sempre doente.
	Negativamente, as pessoas não compreendem, se afastam, criticam e julgam, causando sofrimento e tristeza.
	Sem o diagnóstico, negativamente. Não saber conviver em grupos, trabalhar em grupos, sociável (soft skills) são características cada vez mais requisitadas no mercado de trabalho.
	Negativamente, tenho crises por sobrecarga sensorial, sou inflexível e sofro psicologicamente com situações sociais como casamentos, festas, tenho pouquíssimos amigos e muita dificuldade para manter a amizade.
	Negativamente. Preciso fazer muitas adaptações para me enquadrar na sociedade.
Intermediário	
	Das duas formas. Como disse na pergunta anterior, me causa crises e faz com que eu tenha dificuldades para certas coisas que, para outros, são básicas, mas, ao mesmo tempo, faz com que eu veja as coisas de um modo diferente, criativo e muitas vezes sem preconceito.

Minha dificuldade é totalmente social, eu entro pânico em lugares onde tem multidão, se há um grupo de pessoas e eu tenho que cumprimentá-las uma por uma meus ouvidos apitam muito alto e eu não gosto que me toquem ou que falem comigo o tempo todo.

Ambas. Positivamente através dos hiperfocos, que são uma experiência muito positiva, muito alegre, que fazem com que autistas se conectem entre si, ajudam a desenvolver novas habilidades, etc. Ser autista é quem eu sou, e eu gosto de ser eu mesma. Negativamente através do capacitismo que está enraizado na sociedade, de forma que pessoas com deficiência ainda são vistas como “menos humanas”, e autistas ainda são vistos como “estúpidos, infantis e incapazes”, gerando inclusive maior dificuldade de inserção no mercado de trabalho. A maioria dos neurotípicos tem pouca tolerância com quem desobedece às regras sociais. A hipersensibilidade sensorial também é desagradável.

Tem aspectos positivos. Por ter hipersensibilidade sensorial, por exemplo, eu identifico muitas coisas de maneira mais fácil, mas me sobrecarrego demais por isso. Por ter certa disfunção executiva e precisar planejar tudo nos mínimos detalhes, a minha vida é muito regrada e eu tenho extrema facilidade de organização mental e taxa minúscula de erro em tudo que se possa imaginar. No entanto, sou brutalmente solitária, pois as pessoas não me devolvem a compreensão e empatia que eu lhes dou, então todos se acham no direito de surtar comigo mas quando eu desligo e surto, virou a pior vilã do mundo.

Essa pergunta é estranha e enviesada, pois dá ao autismo a condição de afetar a vida de uma pessoa que nunca teve outra forma de viver como comparação. Ser Autista não é nem positivo nem negativo. Negativo é ser autista em uma sociedade capacitista. Mas em um ambiente que me aceitam como sou, ser autista é ser como sou e isso é ótimo.

Positiva

Positivamente, ajuda a crescer todos os dias.

Positiva. Depois do diagnóstico as pessoas me compreendem melhor.

Positivamente, hoje aos 29 anos, percebo que a maioria das pessoas vê o mundo com muita maldade, e eu não conseguiria ser assim. Apenas poucos aspectos negativos que dizem respeito ao modo de convívio.

Em sua opinião, ser autista afeta sua vida positiva ou negativamente? Como?

50 respostas

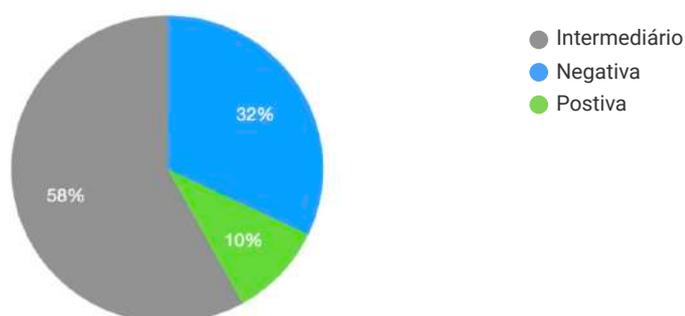


Figura 13: Questionário web - Gráfico da pergunta "Em sua opinião, ser autista afeta sua vida positiva ou negativamente? Como?".

Os 58% dos respondentes que tiveram as respostas consideradas Intermediárias, levantam tanto pontos positivos quanto negativos. Pontos positivos como hiperfoco, perfeccionismo, boa memória e aplicação são exemplos dentre várias características apontadas, que ajudam muito no trabalho e na vida. Enquanto pontos negativos, como hipersensibilidade, problemas na comunicação verbal e não verbal e interação social são citados como pontos que podem ser trabalhados na terapia, por exemplo. Essa abordagem leva o autismo para a normalidade, como de fato é, pois como a maioria disse na questão anterior: o autismo faz parte da identidade dessas pessoas.

Já o grupo (32%) da perspectiva negativa relata que as limitações e dificuldades, sejam elas sensoriais, comunicacionais ou de interação, interferem muito na qualidade de vida e afetam diretamente a independência dessas pessoas, seja na vida pessoal ou no trabalho. Além disso, a falta de compreensão e inclusão

por parte da sociedade e de pessoas próximas só agravam a situação e aumentam a sensação de exclusão. Entretanto, diferente das respostas Intermediárias e positivas, esse grupo não cita em nenhum momento algum tipo de suporte ou auxílio que poderiam contribuir para o desenvolvimento desses pontos mais difíceis.

O grupo no qual onde o autismo afeta a vida positivamente (10%), cita algumas características como facilidade para aprender, forma de ver o mundo e crescimento diário com influências positivas do autismo em suas vidas.

As perguntas que pedem uma visão positiva ou negativa geraram uma certa dificuldade na análise das respostas que não estão nos extremos, como podemos observar durante as análises. Utilizar perguntas extremistas sem considerar variações foi um tanto prejudicial. Pesquisando para tentar resolver esse ponto, descobrimos que perguntas desse tipo não são boas para questionário. Encontramos soluções interessantes como a escala de likert, que consegue dar conta dessas variações nas respostas. Outro ponto levado em consideração deveria ter sido a subjetividade das perguntas, foi um tanto insensível fazer uma pergunta extremista quando falamos de algo que faz parte da personalidade e identidade de uma pessoa. Conseguimos aprender com esse deslize e futuramente poderemos construir perguntas melhores.

Se você indicou aspectos negativos na pergunta anterior,
como você lida com eles?

Faço acompanhamento neurológico e uso de medicamentos. Tenho enxaquecas horríveis. Preciso dormir durante o dia 1h no meio dos turnos. Uso fones abafadores. Fujo de eventos e de pessoas. Gosto de ficar sozinha em silêncio, para me recuperar. Quem faz compras em mercados e sai em bancos e coisas assim é meu marido. Preciso de silêncio.

Eu tento tirar minha mente dos pontos negativos e foco nos positivos, principalmente quando fico irritada ou triste por ser assim, quando pensamentos negativos e até mesmo de suicídio aparecem. Eu escuto minhas músicas preferidas, faço stims, que são em sua maioria vocais. Leio e releio alguma mensagem, texto ou poesia positiva, passo tempo com minhas gatas e descanso.

O caminho pra lidar com o Capacitismo precisa ser duplo: individual, pra enfrentar o sofrimento provocado pela exclusão e medicalização; e coletivo para modificar a sociedade preconceituosa que exclui e violenta, através da educação.

Desentendimentos corriqueiros, engarrafamento, incertezas, me prejudicam MUITO. Tento aceitar que sempre vão existir, e lido com eles através de meditação e exercícios de respiração para acalmar, mesmo não tendo muito resultado.

Além de lidar com a terapia (que me leva a aceitação), às vezes preciso pensar que aquilo está me acontecendo por algum motivo (p.e. sobrecarga) e que eu não tenho controle sobre isso. Faz parte da minha deficiência.

Eu lido brigando pelos meus direitos e fazendo parte de movimentos sociais, pra gente mudar isso a longo prazo.

Eu evito sair e evito muito lidar com estranhos. Desde o meu diagnóstico, eu tenho dito mais que sou autista. Em uma ocasião numa loja eu não conseguia entender quase nada do que a vendedora dizia, e eu percebi que eu ficava andando pela loja e ela estava se irritando comigo. Então eu disse que sou autista e que não estava entendendo a explicação, se ela podia explicar de outro jeito. Ela sorriu e passou a ser mais compreensiva, me explicou até fazendo gestos (eu sou mais visual e gesticulou demais). Foi muito bom, fiquei feliz.

No meu trabalho de professora, eu tenho dito mais também e até fiz uma reunião online falando sobre como é ser autista adulto, o que eu não entendo, como precisamos de apoio e etc. Foi muito legal porque muitos professores só conhecem autistas não verbais e nem sabem as nuances que o espectro tem.

Com terapia e aprendendo a celebrar cada conquista.

O caminho pra lidar com o Capacitismo precisa ser duplo: individual, pra enfrentar o sofrimento provocado pela exclusão e medicalização; e coletivo para modificar a sociedade preconceituosa que exclui e violenta, através da educação.

Grande parte dos respondentes citou terapia/acompanhamento psicológico como um fator importante para lidar com as dificuldades encontradas no dia-a-dia, assim como medicamentos. Estabelecer limites e não entrar em situações que possam ser gatilhos foram bastante citados também, como uma forma de precaução. As estereotípias também foram lembradas, como uma forma de amenizar e se acalmar diante de situações mais complicadas. Além disso, se esforçar para aprender com essas situações e tentar lidar positivamente foram algumas soluções apontadas. Os fones de ouvidos foram citados como uma forma eficaz de isolar ruídos externos e afastar as dificuldades com hipersensibilidade sonora. Algumas pessoas relataram utilizar como alternativa o afastamento e isolamento social e de todos os gatilhos possíveis, a fim de evitarem suas dificuldades e situações desconfortáveis.

Você conta com algum tipo de suporte (familiar, médico, psicológico etc.) para te ajudar nas questões relativas ao autismo?
50 respostas

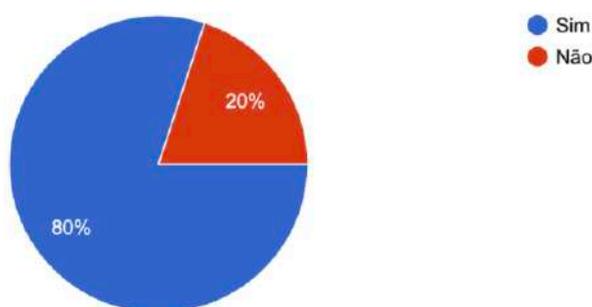


Figura 14: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você conta com algum tipo de suporte (familiar, médico, psicológico, etc) para te ajudar nas questões relativas ao autismo".

Mais da metade dos respondentes possui algum tipo de suporte (80%) enquanto 20% não possui nenhum tipo de suporte.

C. É sempre bom ter ajuda

Seção para as pessoas que responderam sim à última pergunta da seção B. Sobre você.

- Você considera que os suportes que têm recebido colaboraram em seu desenvolvimento pessoal?
- Você poderia nos contar um pouco sobre esses suportes e como eles colaboram com seu desenvolvimento pessoal?
- Você acredita que alguns suportes sejam indispensáveis para qualquer pessoa autista? Quais?

Você considera que os suportes que têm recebido colaboraram em seu desenvolvimento pessoal?
40 respostas

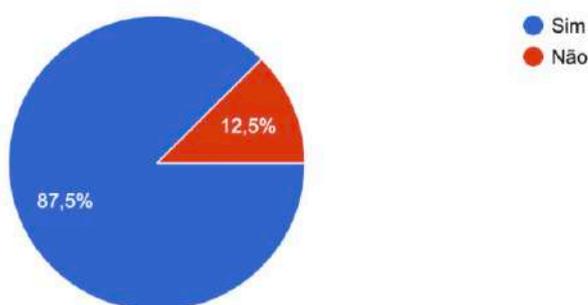


Figura 15: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você considera que os suportes que têm recebido colaboram em seu desenvolvimento pessoal?".

Os 87,5% dos respondentes acreditam que os suportes recebidos durante a vida colaboram para o desenvolvimento pessoal deles enquanto 12,5% acredita que os suportes não colaboraram.

Você poderia nos contar um pouco sobre esses suportes e como eles colaboram com seu desenvolvimento pessoal?

Meu terapeuta é maravilhoso e meus amigos e namorado tem me ajudado muito.

As terapias me ajudam a lidar com as questões do dia a dia e a me conhecer melhor.

Tenho acompanhamento psiquiátrico e psicológico, esses profissionais me auxiliam a entender quem eu sou, me aceitar como sou e me dão ferramentas para lidar com as dificuldades que tenho devido ao autismo.

Suporte psicológico me ajudou a entender quais pontos preciso melhorar, mas também quais pontos são ótimos ou bons.

Terapia é algo que todo humano deveria fazer. É algo que ajuda muito no desenvolvimento pessoal.

Tenho suporte dos meus pais, que sempre respeitaram minha condição e sempre foram compreensivos. Acredito que o suporte familiar seja fundamental. E a terapia porque me ajuda a entender a mim e principalmente aos neurotípicos (esses sigo sem entender, mas tento).

A terapia me permite enxergar onde posso tentar resolver os meus problemas e onde é o limite da deficiência e, por isso, não tenho que me culpar por não conseguir realizar algo.

Hoje eu tenho apoio da minha família e faço psicoterapia, mas já contei com o apoio de outros profissionais, que foram muito importantes pra mim em certos momentos: psiquiatra, pedagoga e profissional de apoio (que me auxiliava em questões da vida diária, me acompanhava a alguns lugares quando eu não conseguia me deslocar sozinha por aí, e me apoiava com a minha rotina, atividades da vida diária).

Suporte principalmente de amigos e familiares de entenderem meus limites e me darem espaço quando preciso, fazendo com que eu fique melhor no dia a dia.

O suporte que tenho atualmente é familiar, auxilia pois temos dificuldade em ver o mundo como realmente precisamos.

A terapia e o suporte familiar são sempre citados em quase todas as respostas. Seja com apoio de amigos ou parentes próximos, esse apoio é importante no cotidiano dessas pessoas seja auxiliando em tarefas ou mesmo com interações sociais no geral. O reflexo do acompanhamento psicológico e apoio familiar é a melhora na qualidade de vida e superação de algumas limitações e melhor compreensão de si mesmo.

Você acredita que alguns suportes sejam indispensáveis para qualquer pessoa autista? Quais?
Sim, terapeuta, psiquiatra, família.
Terapia, respeito, inclusão.
Sim. Apoio familiar, aceitação, alguma forma de terapia seja ela dominada dessa maneira ou não, exemplo fazer aulas de teatro para desenvolver expressões e falas, ou natação para coordenação motora. Stim toys para regulação, adaptação de ambientes ou acessórios para ajudar a bloquear estímulos invasores. Meios de comunicação alternativa, seja eletrônico ou não.
Sim. Apoio familiar, terapias especializadas, acessibilidade nas escolas e empregos.
Sim, que cada autista tenha suas limitações respeitadas e entendidas.
Tudo vai depender do grau e das necessidades de cada autista, mas psicoterapia, medicamentos e até terapias ocupacionais são necessárias.
Eu acredito que o apoio é indispensável. Mas que cada pessoa vai ter uma necessidade diferente de apoio, e que por isso não tem como dizer que todo mundo vai precisar de uma coisa específica.
Sim, apoio familiar é essencial e psiquiatra também, principalmente para quem tem o diagnóstico depois de adulto pois devido às inúmeras dificuldades que uma pessoa passa ao longo da vida enquanto não sabe que é autista acaba desenvolvendo outros problemas, como síndrome do pânico e fobia social.

Sim, terapia é um ótimo exemplo. De resto varia de autista pra autista.

Sim, políticas públicas e direitos a pessoas com necessidades especiais.

Sim, família principalmente. Em todos os cursos que tenho feito, bem como em eventos que tenho participado, o maior problema vem da não aceitação. É muito triste você perceber que os seus tem vergonha de você. Vejo isso, quase diariamente, nos meus pais, irmãos....

Amigos e profissionais da saúde.

É importante lembrar da grande variação dentro do espectro e de como as características variam muito de indivíduo para indivíduo, inclusive um dos respondentes levantou esse ponto. Essa informação leva a reflexão que nem tudo que serve para uma pessoa servirá para outra ou terá os mesmos benefícios. No geral, tudo que promova conforto e segurança é indispensável. Além disso, como na pergunta anterior, suporte familiar e acompanhamento psicológico são citados como indispensáveis. Isso também inclui tornar outros lugares mais acessíveis, como escola, faculdade e trabalho.

D. Ajuda é sempre bem-vinda

*Seção para as pessoas que responderam **não** à última pergunta da seção B. Sobre você.*

- O que poderia te auxiliar em seus momentos de dificuldade?(resposta longa)

O que poderia te auxiliar em seus momentos de dificuldade?

Que dificuldade?

Maior compreensão por parte dos outros, ambientes mais acessíveis (menos barulhentos, com menos informações visuais, etc), meus hiperfocos.

Alguém que não duvidasse do meu diagnóstico e que minhas dificuldades são dificuldades reais e respeitasse minhas necessidades.

Grupos de ajuda mútua, autoconhecimento, ajuda de profissionais.

Os grupos de apoio virtual me ajudam muito :) já que meus amigos e familiares não sabem da minha condição, tenho medo de contar a eles, então pessoas que possuem a mesma condição e compartilham suas experiências me auxiliaram imensamente.

Para eu conseguir voltar a trabalhar, precisaria de alguém para limpar a casa e fazer a comida para a semana toda; assim me dedico ao trabalho sem me “descuidar” da casa. Estou sem renda atualmente e parei terapia psicológica; não consegui pelo SUS. Mas me ajuda muito na terapia semanal. Acho que arranjar um trabalho me ajudaria muito na independência (não só financeira, mas emocional e tudo mais; pois ter uma renda me possibilitaria voltar a fazer terapia, não dependeria de outras pessoas para pagar coisas básicas minhas, me sentiria útil, e quem sabe guardaria dinheiro para aquele meu sonho de adolescente).

Não entendi a pergunta, como assim auxiliar em que sentido? médico?

A pergunta parece ter ficado um tanto vaga quanto a que tipo de dificuldades estávamos falando, acredito que um parênteses com alguns exemplos já a tornaria mais clara.

Os grupos de apoio - virtuais ou não - foram citados com importância, principalmente para pessoas sem acompanhamento psicológico. Para as pesquisas, entrei em vários grupos de facebook que têm o objetivo de ajudar adultos autistas e promover a troca de experiências e discussões sobre assuntos pertinentes. Esses grupos são muito bons e ajudam bastante, qualquer dúvida ou problemas lançados para discussão sempre rendem boas conversas e pontos de vista bem interessantes de como lidar com as dificuldades do cotidiano.

Compreensão por parte das pessoas e respeito ao diagnóstico também foram citados. O respeito ao diagnóstico é realmente um ponto problemático, principalmente se tratando de pessoas autistas de nível 1. Muitas vezes esses

autistas passam “despercebidos” e encontram resistência por parte das pessoas para acreditarem que são autistas, porque não exibem as características estereotipadas representadas na mídia. Tais atitudes geram um extremo desconforto frente a tamanho desrespeito e preconceito, por isso a aceitação, respeito e inclusão por parte da sociedade é um fator importante para ajudar no dia-a-dia. Suporte familiar, como já dito em perguntas anteriores, também foi citado como um apoio importante.

C. Sua opinião é muito importante

Temos algumas ideias em mente e gostaríamos de saber a sua opinião sobre elas. Desejamos criar um produto de forma colaborativa, então nesse espaço você também pode expor suas ideias e nós vamos adorar recebê-las, afinal de contas, vamos trabalhar juntos :)

- 1. Evento nos quais autistas são os geradores de conteúdo:** espaço nos quais autistas palestram sobre suas especializações e cotidiano, compartilhando conquistas e dicas sobre assuntos pertinentes.
- 2. Habilidades comunicacionais:** suporte para comunicação verbal, não-verbal e alternativa, assim como para interações sociais, com divisões por grupos de socialização específicos, como o ambiente de trabalho, círculos de amizade, família, etc. Com dicas de leitura, séries, livros, filmes e projetos voltados para adultos autistas.
- 3. Dicas para o ambiente de trabalho:** suporte para comunicação verbal, não-verbal e alternativa, a fim de tornar seu ambiente de trabalho mais inclusivo. Com dicas de leitura, séries, livros, filmes e projetos voltados para adultos autistas.
- 4. Informações sobre seus direitos:** disponibilizar de forma acessível tudo que a lei brasileira apoia, explicar de forma clara seus direitos, informar locais e maneiras de conseguí-los. Além disso, indicação de redes seguras para pessoas autistas (grupos de apoio presenciais e online, ONGs, associações), assim como indicações de profissionais de saúde acessíveis.

- Você achou alguma dessas ideias interessante ou promissora?
- Você poderia contar o motivo pelo qual marcou as opções anteriores?
- Você tem alguma ideia ou sugestão de ação/ produto que possa ajudar pessoas adultas autistas?
- Se você quiser acompanhar as próximas etapas do trabalho, deixe aqui o seu email.

Você achou alguma dessas ideias interessante ou promissora?

50 respostas

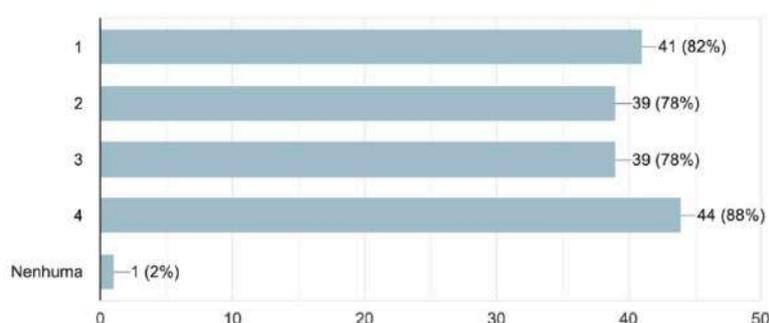


Figura 16: Questionário web - Gráfico da pergunta "Você achou alguma dessas ideias interessante ou promissora?".

A ideia de informações sobre seus direitos teve 88% de aprovação, seguida por eventos nos quais autistas são geradores de conteúdo com 82% de aprovação. Enquanto as ideias habilidades emocionais e dicas para o ambiente de trabalho dividem o terceiro lugar, ambas com 78% de aprovação. Um respondente não votou em nenhuma das ideias propostas.

Você poderia contar o motivo pelo qual marcou as opções anteriores?

As palestras dadas por quem vive no espectro são mais aprofundadas do que as palestras dadas por especialistas.

Porque não só eu, como outros autistas que conheço, já tiveram dificuldades com uma ou outra, até mesmo todas. Precisamos ver mais autistas respondendo por nós, e não neurotípicos; ter meios de autistas não verbais e semi verbais se comunicarem, evitar crises por adaptar o ambiente e facilitar para nós o alcance a informação dos nossos direitos, que muitas vezes estão escritos de forma muito coloquial e maçante.

- 1 - Dar voz para Autistas é sempre muito bom e muito necessário.
- 2 - Dicas e ferramentas são muito boas, mas podem tender a uma forma capacitista que é o indivíduo que precisa se adequar à forma social de comunicação, e não o contrário. A transformação precisa vir de fora.
- 3 - Novamente, igual ao ponto anterior: o foco precisa ser sobre o ambiente de trabalho, não sobre o indivíduo.
- 4 - Infelizmente, nossa sociedade é excludente e as poucas leis que existem na tentativa de equiparar isso são desconhecidas. Mas só o conhecimento das leis é insuficiente.

Precisamos ter autistas protagonistas e geradores de conteúdo nas mais diversas áreas, não só falando sobre autismo. E comunicação, saber lidar com o ambiente de trabalho e conhecer os direitos é muito importante nessa luta.

Porque é uma forma de inclusão e facilitação para a vida do autista.

Ajudaria no desenvolvimento pessoal e profissional.

Todas são essenciais. Precisamos derrubar as barreiras ambientais e atitudinais para termos a possibilidade de pleno desenvolvimento e participação social.

1 - Pois eventos destinados ao público autista são bem escassos.

2 - Mesmo sendo formada em Comunicação Social (ênfase em Publicidade e Propaganda) tenho grande dificuldade para me expressar e manter vínculo de amizades, já que não mantenho contato constante com as pessoas.

3 - O ambiente de trabalho deve se adequar a uma pessoa com qualquer tipo ou grau de deficiência.

4 - Muito importante levar conhecimento de direitos para as pessoas, pode estacionar em uma vaga para deficiente, meia entrada em parques, BPC, viajar de avião ou comprar veículo com desconto... São coisas que fazem uma grande diferença na vida de quem tanto necessita de ser acolhido.

Porque é essencial que as pessoas enxerguem o autismo como uma deficiência e entendam que precisamos de suporte. Se eu tivesse suportes que não tenho, como por exemplo na universidade, isso poderia ser uma possibilidade de vida pra mim. Às vezes o viver literalmente depende se temos ou não acessibilidades e se temos ou não nossos direitos respeitados.

Acredito que são as que eu vejo como maior importância. O autista fala do autismo, o que mais vemos é o neurotípico (mãe, tia, pai..) falando do autismo. Precisamos ter voz. Não temos. E a 4 porque acredito que leis e direitos devem ser passados sempre, principalmente pra população mais carente de informação e estudos. Para que eles conheçam os direitos que têm. Os outros pontos, a terapia resolve.

Algumas pessoas apontaram que todas as ideias são importantes para a comunidade, outras já tiveram preferência por uma outra ideia ou simplesmente levantaram que é preciso um esforço de todos, para que todos os indivíduos e suas diferenças sejam incluídos em todo e qualquer ambiente. Logo abaixo, os principais motivos dados para cada ideia foram elencados:

- **Evento nos quais autistas são os geradores de conteúdo:** Eventos de autistas para autistas são raros, e todos acreditam que não há melhor forma de se falar

sobre autismo se não por uma pessoa autista. Tem um grande diferencial se comparado a grande maioria de outros eventos que costumam contatar com profissionais da saúde e familiares dos autistas.

- **Habilidades comunicacionais:** O ambiente de trabalho foi citado várias vezes como um dos motivos pelos quais essa ideia é interessante, melhorar a comunicação é ajudar no convívio em qualquer ambiente. No geral, as pessoas contaram que é importante manter qualquer tipo de vínculo com outras pessoas, desde familiares até amigos.
- **Dicas para o ambiente de trabalho:** É interessante para o desenvolvimento no ambiente no trabalho, aprender formas de lidar com as dificuldades e descobrir como se adaptar com mudanças repentinas, por exemplo. Além disso, a ideia abaixo pode ajudar as pessoas a descobrirem se as empresas têm responsabilidades com acessibilidade para autistas.
- **Informações sobre seus direitos:** De longe, o tema mais complicado de se encontrar informações e também o mais requisitado. A grande maioria falou sobre a importância em saber o que a lei oferece de amparo às necessidades autistas.

Você tem alguma ideia ou sugestão de ação/ produto que possa ajudar pessoas adultas autistas?

Nem todo o Autista tem interesse em interações sociais. O fato de termos dificuldades também inclui que temos personalidades introspectivas. Muitos de nós vivem melhor com menos interações justamente porque os NT não entendem a gente. Então nem sempre o melhor é forçar. Podemos falar somente o necessário.

Eu ainda não tenho nada em mente, talvez um pequeno manual simplificado sobre nossos direitos.

Ensino profissionalizante para autistas, ensino de educação financeira para autistas.

Programas voltados para a contratação de autistas, de forma focada nas habilidades em geral, não apenas na comunicação como ocorre nas entrevistas de trabalho.

Revista impressa sobre temas pertinentes.

Autobiografias. Livros propriamente escritos por pessoas autistas. Logo após a crise, me vem tudo à mente. Posso compor um livro perfeito descrevendo cada peculiaridade de meus momentos. Menos o que senti.

Na minha vivência, monitoria na faculdade, um acompanhante terapêutico na faculdade, conteúdos adaptados. Uma carteirinha que me identifique como pcd nas ruas e assim diminua constrangimentos.

Fones de ouvido que suprimam o ruído ambiente, mas permitam que se converse.

Palestras de autistas para médicos e profissionais da saúde no geral. Mas principalmente, uma forma de atualizar o que os médicos aprendem na faculdade sobre autismo. Claramente é muito vago e muitos profissionais são incapazes de identificar um autista, e quando falamos, alguns questionam ou não acreditam, e são até grosseiros. Palestras em escolas para orientação de professores/funcionários em geral e pais de alunos neurotípicos. Palestras para policiais sobre como abordar e reconhecer autistas nas abordagens.

Alguma página no Facebook que disponibilize as leis que contemplam os autistas, talvez um livro que explicasse como agir em situações sociais.

Políticas públicas para pessoas autistas adultos. Especialização de profissionais em todas as áreas para nos atender e não só crianças, pois crescemos e continuamos autistas. Na realidade atual sem suporte, sem adaptações, sem profissionais sem políticas públicas. Trancados em casa pela sociedade. Que busca por cura enquanto gritamos (não é literal) por suportes apoios...

Inclusão. Com inclusão e voz podemos tudo como todo mundo.

Já participei de alguns processos seletivos e quando disse que era autista/síndrome de asperger, já percebi uma mudança no tom de voz ou mesmo no olhar. Então, se tivesse um programa de inclusão (treinamento para empresas), para entendimento e aproveitamento de pessoas autistas dentro das empresas, seria bom. Um treinamento para autistas e programa de trabalho (processos seletivos específicos para autistas) também ajudaria a colocá-los no mercado de trabalho. Além de um acompanhamento psicológico nas empresas para quem necessitar (acho que nesse item, poderia valer para todas as pessoas; mas para os autistas, ter um acompanhamento de psicólogo especialista no assunto). Conscientização social feita através de pessoas autistas. A sociedade precisa abrir espaço para nós.

Houveram muitas ideias interessantes, pessoas sem ideias, outras com ideias, alguns relatos sobre vivência e comentários no geral. Separando algumas ideias interessantes e que são citadas até mais de uma vez, obtivemos este resultado:

- **Capacitação profissional e inclusão:** Cursos ou treinamentos para pessoas autistas, como foco em suas habilidades, assim como a sugestão de criação de programas de inclusão de pessoas autistas por parte das empresas. Na questão da capacitação profissional temos a empresa como a Specialisterne, entretanto o programa de inclusão só foi visto para deficientes e agora para minorias sociais, como o público LGBTQ+ e pessoas negras.
- **Manual de direito:** Espécie de livro impresso ou digital que contivesse as informações sobre as leis e iniciativas de suporte, de forma clara e acessível. Indicação de conteúdo de pessoas autistas: Indicação de conteúdo produzido por autistas para autistas, como biografias, filmes, séries, grupos entre outros.
- **Dispositivos para hipersensibilidade sensorial:** Esse assunto foi citado algumas vezes durante a pesquisa, muitos autistas apresentam sinais de hipersensibilidade sensorial, também conhecida como defensividade sensorial. Sensações

consideradas toleráveis para uma pessoa neurotípica podem ser consideradas como estímulo aversivo para autistas, a ponto de gerar angústias e sofrimento. A ideia é que algo seja utilizado, um dispositivo como fone ou tampões de ouvido, para quem tem hipersensibilidade sonora ou algo que evitasse texturas desagradáveis para quem tem restrições táteis.

Se você quiser acompanhar as próximas etapas do trabalho, deixe aqui o seu email:

50 respostas

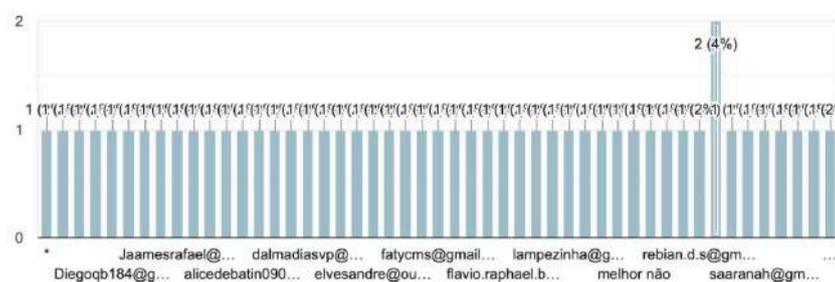


Figura 17: Questionário web - Gráfico dos e-mails dos respondentes.

Todos os respondentes se interessaram nas próximas etapas do trabalho e deixaram seus e-mails para contato. Quando o trabalho for apresentado e disponibilizado ao público, os contatos serão utilizados para enviar o projeto e um agradecimento para cada um dos participantes que, de alguma forma, contribuiram para os resultados do trabalho.

3.3 E o Design com isso?

A partir das entrevistas individuais, chegamos às primeiras ideias de como poderíamos contribuir com esse público:

1) Orientações comportamentais e de socialização: treinamento de habilidades socioemocionais com divisões por nichos sociais específicos, como ambiente de trabalho, amizade, família etc. Com dicas de leitura e projetos voltados para adultos autistas;

2) Evento onde autistas são os geradores de conteúdo: lugar onde autistas palestram sobre suas especializações, cotidiano e compartilhando conquistas e dicas sobre assuntos pertinentes;

3) Dicas para relacionamentos amorosos: dicas sobre relacionamentos amorosos e interações socioemocionais com foco no amor. Criação de uma rede entre pessoas autistas, seja para relacionamento amoroso ou simplesmente conhecer novas amizades.

A ideia 3 não veio das entrevistas, mas sim de uma série da Netflix chamada Amor no Espectro¹. A série desmistifica o estereótipo de que autistas não querem construir relações seja de amizade ou amorosas com outras pessoas. Em seus 3 episódios de um pouco mais de 1h, a série mostra a busca por um relacionamento de alguns jovens autistas e como outros mantêm o relacionamento amoroso que já têm.

Essas ideias nos ajudaram a dar prosseguimento com o questionário web, abordado acima, no qual elas foram mais bem estruturadas e serviram de base para os questionamentos propostos. As respostas obtidas com o questionário foram ótimas, pois as pessoas demonstraram um grande engajamento ao responder cada uma das perguntas, o que fez com que conseguíssemos conhecer melhor o nosso público e suas necessidades. Foi possível criar uma escala de votos com as necessidades, entretanto observamos nas respostas da pergunta sobre o motivo da escolha da ideia, que muitas pessoas viam a necessidade não só de uma delas,

¹ Netflix, Amor no Espectro. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/81265493>>. Acesso em 10/05/2020.

mas de todas. Vale ressaltar que os respondentes podiam marcar mais de uma ideia nessa pergunta, como de fato fizeram.

Após analisar as respostas, percebemos que a maioria delas girava em torno de um único assunto: informação. Apesar de estarmos numa época de produção e circulação de informação acelerados em relação a períodos históricos anteriores, hoje é um pouco mais complicado validar se algo é de fato verídico ou não, vide os problemas causados por notícias falsas durante as eleições de 2020. Para pensar no projeto foi indispensável refletir sobre qual poderia ser a contribuição do Design frente a tantas necessidades. Para isso, elencamos também o que não cabe ao Design: tomar o lugar de um profissional de saúde ou do suporte familiar, mas sim potencializar o que esses grupos têm a oferecer aos autistas.

4. Autismo no Espectro

4.1 *Autismo e design*

Pessoas autistas e qualquer outra pessoa deficiente sofrem diariamente com as diversas restrições impostas pela sociedade. Nosso modelo de sociedade não foi pensado para incluí-los, mas sim para capacitá-los para se encaixarem nesse modelo. Atualmente, graças aos esforços e ao ativismo de pessoas deficientes, o quadro vem mudando aos poucos. Atualmente, a promoção de políticas sociais que reforçam a dependência tem sido evitadas, ao passo que a reformulação da sociedade a fim de torná-la favorável à participação de deficientes tem crescido, tanto na educação quanto no trabalho, áreas importantes para a independência de qualquer indivíduo (FRANÇA, 2013)¹.

O design como forma de pensar é capaz de abordar diversos problemas, com diferentes pontos de vista envolvidos - de pessoas e áreas diferentes - em diversos projetos, a fim de propor soluções colaborativas e inovadoras para questões ainda não resolvidas. O trabalho do designer é hoje parte de muitas frentes, como serviços e produtos, o que o torna, portanto, uma ferramenta com grande potencial para auxiliar na construção de uma sociedade inclusiva, igualitária e justa para todas as pessoas. Segundo *The Principles of Universal Design* (NATIONAL DISABILITY AUTHORITY)², um bom design fornece um ambiente

1 FRANÇA, Tiago. (2013). "Modelo Social da Deficiência: uma ferramenta sociológica para a emancipação social". Acesso em 20/12/2020.

2 National Disability Authority. "The 7 Principles". Disponível em: <<http://universaldesign.ie/what-is-universal-design/the-7-principles/>> Acesso em 15/01/2020.

acessível para qualquer pessoa, independente de deficiência, idade, tamanho ou habilidade. Um produto, serviço ou ambiente tem que ser projetado para atender às necessidades do maior número de pessoas possível que desejam usá-lo. O design universal possui os seguintes princípios básicos, que têm como objetivo orientar o design de ambientes, produtos e comunicações: equiparação nas possibilidades de uso, flexibilidade no uso, uso simples e intuitivo, captação da informação, tolerância ao erro, dimensão e espaço para o uso e interação. Com base nesses princípios, torna-se mais fácil projetar para atender o maior número de pessoas de forma segura e confortável.

Aliado ao design universal está o design inclusivo, que propõe a criação de produtos/serviços para um público com características limitadoras, maximizando a integração e inclusão dessas pessoas em atividades diárias. Ambos compartilham “uma abordagem de projeto que visa o desenvolvimento de soluções centradas na diversidade humana, procurando assim, contribuir para uma sociedade mais justa onde todas as pessoas têm direito à igualdade de oportunidades” (SIMÕES, 2006).

Embora os preceitos de Design Universal pareçam necessários para todo e qualquer projeto, é mandatório considerarmos que um projeto no Design não ocorre no vazio e nem para o vazio, ou seja, ele ocorre para um público concreto e com diretrizes e motivações concretas, que são contextuais e circunstanciais. Desse modo, torna-se plausível e necessário considerarmos improvável que um produto possa ser de igual alcance em nossa sociedade atual, levando em conta a subjetividade de cada indivíduo, sua cultura, crença, forma de ver o mundo, poder aquisitivo e também os limites da capacidade produtiva. Desse modo, consideramos sim possível incluir mais pessoas dentro do nosso público, no caso de adultos autistas, porém não consideramos que qualquer projeto seja capaz de alcançar o que a teoria do Design Universal promete de modo tão amplo e vasto. Nesse sentido, os princípios apresentados acima podem sim nos ajudar a construir produtos mais inclusivos, porém sem dar um passo maior que a perna.

Antes de mais nada, precisamos descobrir qual será o produto desse projeto. Até o momento, temos a ideia de criar um sistema informativo no qual todas as informações sobre os tópicos das ideias estariam disponíveis, funcionando como um mediador entre pessoas autistas e informações verídicas e acessíveis.

Entretanto, não sabemos de qual forma esse projeto se materializará no mundo, por isso vamos investigar projetos de design sobre assuntos similares.

4.2 Pesquisa de referências

Abaixo, iniciaremos a investigação sobre o que já foi feito no campo do design para ou por pessoas autistas.

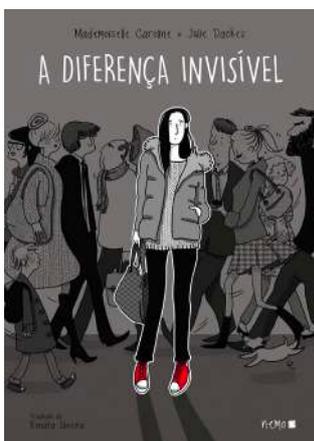


Figura 18: Capa da HQ "A Diferença Invisível", imagem retirada da internet.

Projeto: A Diferença Invisível (História em quadrinhos).

Autoras: Julie Dachez e Mademoiselle Caroline.

Motivação: Com caráter autobiográfico, a HQ se mostra um guia prático e divertido para melhor compreender a síndrome de Asperger e também para ajudar as famílias, cônjuges, amigos e profissionais a conhecerem melhor as particularidades operacionais dessas pessoas diferentes.

Sobre: Com caráter biográfico, a HQ mostra o cotidiano de Marguerite, seus relacionamentos e problemas sociais, interesses e paixões, assim como narra o reconhecimento de sua síndrome, que alivia e muda sua vida.

Referência: DACHEZ, Julie. A Diferença Invisível, roteiro Julie Daches; adaptação de roteiro, desenho e cores de Mademoiselle Caroline; tradução Renata Silveira. São Paulo, Nemo, 2017.



Figura 19: Marca do aplicativo HIKI, imagem retirada da internet.

Projeto: Hiki.

Produtora: Hiki LLC.

Motivação: Socialização.

Sobre: Hiki é um aplicativo social para adultos autistas encontrarem amizade e amor. É um espaço seguro para promover conexões profundas e comunitárias.

Referência: Sobre: HIKI LLC, social. Hiki. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hiki&hl=pt_BR&gl=US> Acesso em 28/12/ 2020.



Figura 20: Capa do livro “GAIA - Um guia de recomendações sobre design digital inclusivo para pessoas com autismo”, imagem retirada da internet.

Projeto: Projeto Gaia.

Autora: Talita Pagani.

Motivação: Tornar websites mais acessíveis para pessoas autistas.

Sobre: O projeto Guidelines for Accessible Interfaces for people with Autism ou Guia de Acessibilidade de Interfaces Web com foco em aspectos do Autismo.

Referência: PAGANI, Talita. Gaia: Um Guia de Recomendações Sobre Design Digital Inclusivo para Pessoas com. Editora Appris; 1ª edição 02/04/2020. Site: <<https://gaia.wiki.br/>> .



Figura 21: Autistic - Fones para hipersensibilidade, retirado da internet.

Projeto: Autistic - Fones para hipersensibilidade.

Autores: Alexandre Netto, Henrique Gomes, João Eliandro, Júlia Demuner, Rúbia Carolina e Thainá Monteiro.

Motivação: Encontrar soluções para incluir jovens autistas no mercado de trabalho.

Sobre: Os fones possuem um microfone que capta os ruídos à sua volta e transfere para a aplicação. A partir daí, o software cria ondas exatamente iguais e as emite praticamente ao mesmo tempo, só que em uma fase oposta, causando o cancelamento dos ruídos indesejados.

Referência: AUTISTIC, Vibre na sua frequência. Disponível em: < <https://www.austic.tech/> > Acesso em 28/12/2020.

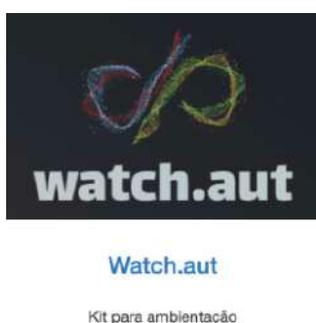


Figura 22: Marca do projeto Watch.aut, imagem retirada da internet.

Projeto: Watch Out - kit para ambientação.

Autores: Bruna Oliveira, Marcelo Morales, Nayama Rosa, Pedro Henrique, Ricardo Augusto e Vitor Hugo.

Motivação: Encontrar soluções para incluir jovens autistas no mercado de trabalho.

Sobre: Kit de sensores que identificam problemas no ambiente de trabalho, como ruídos e iluminação. Através de um app, o usuário consegue ver a intensidade de ruídos. Há também uma versão para administradores que fica disponível para o departamento que gerencia o ambiente de trabalho, dessa forma os responsáveis se mantêm informados e podem tomar ações para que o ambiente volte a ser adequado às pessoas autistas.

Referência: AUTISMO PENSANTE. Watch Out | Vídeo Pictch, 2020, 2m38s. Disponível em: <<https://youtu.be/CA3MR18S89c>> Acesso em 28/12/ 2020



Figura 23: Squeeze Machine, imagem retirada da internet.

Projeto: Squeeze Machine.

Autores: Temple Grandin.

Motivação: Aliviar ataques de pânico e ansiedade.

Sobre: A máquina exerce pressão equivalente a um toque profundo, afetando positivamente pessoas autistas, ajudando a acalmá-las em momentos de pânico e ansiedade. A partir desses projetos, surgiram outros como o colete Squease Vest, um colete que se utiliza dos mesmos princípios.

Referência: GRANDIN, Temple (Spring 1992). "Calming Effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder, College Students, and Animals". *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*. Mary Ann Liebert, Inc. 2 (1): 63–72. doi:10.1089/cap.1992.2.63. PMID 19630623. Disponível em: < <https://www.grandin.com/inc/squeeze.html> > Acesso em 28/12/2020



Figura 24: Capa da revista Autismo do trimestre dezembro, janeiro e fevereiro, imagem retirada da internet.

Projeto: Revista Autismo.

Autores: Revista Autismo.

Motivação: Tornar o conhecimento sobre autismo disponível para todos.

Sobre: A revista gratuita e trimestral, que traz novidades sobre pesquisas no campo do autismo, relatos de vivência de outras pessoas e produtos novos com foco em pessoas autistas.

Referência: REVISTA AUTISMO, ISBN: 2596-0539. Disponível em: < <https://www.revistaautismo.com.br/> > Acesso em 29/12/ 2020.



Figura 25: splash screen do aplicativo Tismoo.me, imagem retirada da internet.

Projeto: Tismoo.me.

Autores: Tismoo.me.

Motivação: Unir e disponibilizar informações sobre autismo num só lugar.

Sobre: Se trata de uma rede social, criada com o objetivo de organizar suas informações de saúde para ajudar autistas, familiares, profissionais de saúde e educação, instituições, empresas e cientistas a se conectarem, terem acesso a mais informação, além de ampliar o debate a respeito de autismo, síndromes relacionadas e todo este universo ligado ao Transtorno do Espectro Autista.

Referência: TISMOO.ME, social. Tismo.me. Disponível em: < <https://tismoo.me/#download> > Acesso em 29 /12/2020.

Após uma breve análise desses produtos e suas ideias, partimos para comparação desses formatos. Cogitamos e pensamos sobre os seguintes formatos: cartilha/ revista, livro, aplicativo/ site, jogo ou rede social. Abaixo, uma pequena relação sobre cada um deles.

Cartilha/Revista

Assuntos no geral sobre autismo, novidades, estudos científicos e relatos de pessoas.

Prós:

- Acesso gratuito para versão digital, versão impressa paga;
- Assuntos bem variados, numa periodicidade que permite um acúmulo de informações interessante;
- Se for somente digital, o custo seria bem menor.

Contras:

- Talvez não comunique bem com o público de jovens adultos, por ser um conteúdo de leitura somente.
- Baixar para ler pode ser um entrave na interação;

- Não é tão acessível, precisa de internet para download.

Faz sentido? Não

Livro

Vivências de pessoas autistas.

Prós:

- Por se tratar de um bem durável, a informação contida deveria ser algo que não mude muito num curto espaço de tempo;
- Vivências de pessoas como nós tendem a ter boa aceitação, além de ser atemporal;
- Poderíamos pedir para as pessoas contarem suas histórias.

Contras:

- As pessoas poderiam demorar para elaborar essas histórias, tornando lento o processo de curadoria das histórias;
- Levando em consideração o que foi visto nas pesquisas, isso não atenderia às necessidades do público;
- Como visto nas pesquisas, as informações solicitadas pelas pessoas são muito voláteis (sobre trabalho, leis, centros de apoio, etc), como queremos ter um material sempre atualizado, a ideia de um livro não se sustenta;
- Grupos de facebook e fóruns também possuem tópicos para discutir vivências e trocar dicas.

Faz sentido? Não

Jogo

Simulação do ambiente de trabalho

Prós:

- Tornar assuntos sérios em algo mais leve e descontraído;
- Nesse caso, um tema mais fechado seria mais interessante, como conseguir um trabalho e mantê-lo, como lidar com situações do dia-a-dia no ambiente corporativo, teste vocacional etc.

Contras:

- Parece um tanto complexo desenvolver um jogo desse nível para pessoas já adultas, principalmente levando em consideração o tempo e o custo para fazê-lo.

Faz sentido? Não

Rede SocialPrós:

- Teria bastante alcance, principalmente se for algo voltado para Instagram e Facebook;
- Disseminação de informação com linguagem fácil e acessível.

Contras:

- Muitas pessoas já fazem isso, e corre-se o risco de ser mais uma conta sem credibilidade nenhuma tratando sobre o assunto. Já tem médicos e figuras mais conhecidas falando sobre autismo nas redes.

Faz sentido? Não

O formato escolhido está diretamente ligado à área do design em que a autora deseja trabalhar, experiência do usuário em produtos digitais. Por isso, a escolha de produto a ser projetado foi um aplicativo, pois é mais fácil de manter atualizado, é possível acessar o conteúdo em qualquer lugar e em qualquer momento, não precisa necessariamente de internet o tempo inteiro para se ter acesso ao conteúdo, é bem popular entre a maioria das pessoas que utilizam smartphones.

4.3 A metodologia dos 5 planos

Para dar prosseguimento à criação do projeto, adotamos a metodologia dos 5 planos criada por Jesse James Garrett *The Elements of User Experience* (2011)¹. Segundo Garret, o design da experiência do usuário deve garantir que ele esteja sempre consciente de sua interação com o produto, o que significa considerar todas as possibilidades de cada ação e compreender suas expectativas em cada etapa do processo. Assim é possível entregar um uso limpo, organizado e intuitivo dos produtos projetados.

Embora Garrett (2011) e muitos outros autores afirmem que seja possível projetar a ou para a experiência do usuário, nós entendemos que o que os designers ainda projetam são produtos ou sistemas e suas formas de uso, e não a experiência em si, uma vez que é impossível controlar de antemão o contexto em que o uso do produto ou sistema ocorrerá, bem como é impossível saber de antemão o que exatamente o usuário de um produto ou sistema de massa pensa e também como são formadas suas idiossincrasias (HEINRICH, 2018)². Assim, adotamos neste TCC preferencialmente o termo “uso” como substituição para “experiência”, embora deixemos indicado e grifado o uso do termo “experiência” quando esse define uma teoria, como é o caso do parágrafo anterior a este.

O *Material Design Guidelines*³ também foi levado em consideração. Trata-se de um conjunto de diretrizes criado pelo Google para padronizar todas as suas interfaces gráficas. Atualmente esses padrões de design também são utilizados no Chrome e aplicativos web da Google. Nós o utilizaremos como guia, já que pensaremos no app para android, por ser o sistema mais acessível e mais utilizado atualmente.

O método de Garrett quebra o trabalho de elaborar o uso de um sistema digital em 5 planos, a fim de entender melhor a tarefa como um todo. Nesses planos

1 GARRETT, Jesse James. *The elements of user experience: User-Centered Design for the Web and Beyond* (2nd Edition). San Francisco: New Riders, 2011.

2 HEINRICH, Fabiana Oliveira. *Crítica da experiência como mercadoria no Campo do Design*. Tese de Doutorado. Orientador: Alberto Cipiniuk. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Artes e Design, 2018.

3 *Material Design*, Google. Disponível em: <<https://material.io/>> Acesso em 09/01/2020.

- estratégia, escopo, estrutura, esqueleto e superfície -, os problemas se tornam um pouco menos abstratos e um pouco mais concretos. No plano mais baixo, nos preocupamos apenas em como o produto se encaixa em nossa estratégia e se atende às necessidades de nossos usuários. No plano mais alto, nos preocupamos apenas com os detalhes mais concretos da aparência do produto. Plano a plano, as decisões que precisamos tomar tornam-se mais específicas e abrangem níveis mais precisos de detalhes (GARRETT, 2011, p. 21).

Assim conseguimos organizar as próximas etapas com mais clareza, seguindo os seguintes planos:



Plano da Estratégia

Como o plano inicial de base, é crucial que seja bem definido, pois cada plano interfere no próximo num efeito cascata. No plano da estratégia, estabelecemos quais são os interesses e necessidades do usuário com base em pesquisas realizadas previamente, assim como os objetivos do produto, sejam metas de negócio ou até criativas. Precisamos saber o que queremos que o produto alcance para a empresa e para os usuários, a fim de analisar quais decisões tomar sobre cada aspecto do uso e projeto do aplicativo.



Plano do Escopo

Com uma visão clara dos objetivos do produto e as necessidades do usuário, nesse plano conseguimos traduzi-los em requisitos de conteúdo, ou seja o conteúdo do app, e funcionalidades que o produto oferecerá aos usuários.



Plano da Estrutura

Nesse plano, desenvolvemos a arquitetura da informação do aplicativo e também possíveis caminhos a serem utilizados pelos usuários, para definir como ele interage com as funcionalidades. Após a definição do conteúdo e funcionalidades prioritários, conseguimos definir com clareza a disposição dos elementos de navegação e organizá-los de forma coesa.



Plano do Esqueleto

No plano do esqueleto, refinamos mais a estrutura, identificando aspectos específicos de interface, navegação e design de informações que tornarão a estrutura intangível concreta.



Plano da Superfície

No plano da superfície, vemos conteúdo, funcionalidade e estética juntos para produzir um design acabado que agrada os sentidos enquanto cumpre todos os objetivos dos outros quatro planos. Aqui damos a “cara” do aplicativo, da paleta de cores a padrões de identidade visual.

5. Estratégia

5.1 Necessidades e objetivos

No plano da estratégia, identificamos com base nos resultados das pesquisas (analisada no capítulo Ouvindo o público), através de personas e pesquisa de concorrentes, as necessidades do usuário e o objetivo do nosso produto.

Iniciamos retomando algumas informações vistas no capítulo de pesquisas, como o perfil do usuário para quem estamos projetando. Após as entrevistas realizadas com profissionais de saúde e pessoas autistas, pensamos em desenvolver o produto voltado para jovens adultos (20-30 anos), por ser uma fase no qual as pessoas ainda estão construindo suas vidas, portanto toda ajuda seria bem vinda. Sem contar a interação com as redes sociais e internet dessa faixa etária, o que as tornam pessoas que tendem a buscar informações na internet (IBGE, 2018)¹.

Percebemos durante a análise dos dados que a maioria das respostas girava em torno de um único assunto: informação. Informações sobre leis, sobre trabalho, sobre comunicação, sobre eventos, entre outras. Porém, como nos foi relatado em mais de uma resposta, existe um mundo na internet afora e nem sempre é fácil encontrar uma informação confiável e verídica. Sendo assim, nosso trabalho será levar informação de forma fácil, intuitiva e principalmente confiável e verídica para essas pessoas.

¹ Educa IBGE. Uso de Internet, televisão e celular no Brasil. Disponível em : <encurtador.com.br/ozHWY> Acesso em 11/01/ 2020.

5.2 Personas

Durante o processo, muitos dados sobre os usuários são coletados, mas às vezes podemos perder as pessoas reais por trás de todos esses números e gráficos. As personas ou perfis de usuário servem para resgatar um pouco dessa realidade e subjetividade que às vezes são perdidas entre as estatísticas. A persona é um personagem construído para representar as dores e necessidades de um grupo de usuários reais. Ao dar um nome e um rosto a alguns dados de nossa pesquisa, fica mais fácil manter nosso público em mente durante todo o processo de design. Personas bem estruturadas contam histórias que nos permitem entender melhor nosso público: ajudam em decisões de design para validar ou invalidar, permitem focar e priorizar funcionalidades, inspiram nos momentos de ideação. Abaixo estão as personas criadas com os dados obtidos durante as pesquisas.



"Gostaria que a faculdade fosse mais acessível"

Caroline Silva

20 anos, solteira, sem filhos, São Paulo

Uso de internet: Usa bastante o celular para acessar redes sociais e realizar a maioria das coisas, como compras, checar conta no banco, entre outros. Utiliza o computador somente para fazer os trabalhos da faculdade e estudar.

Sobre: Caroline mora com os pais, numa cidade pequena no estado de São Paulo. Atualmente cursa psicologia numa faculdade pública, o que deu muito orgulho para seus pais. Seu sonho é se formar e dar atendimento popular a pessoas necessitadas, porém sente o sonho se afastando cada vez mais de sua realidade devido às dificuldades que têm tido para entender as aulas e textos. Ter um trabalho que gere renda é muito importante, porque valoriza muito sua independência e gostaria de poder ter sua própria casa e ajudar os pais.

Ela descobriu ser autista (leve) aos 18 anos enquanto fazia acompanhamento psicológico para lidar com a depressão e o déficit de atenção. Porém, ainda não conseguiu o

diagnóstico formal por um psiquiatra; está em busca de um local mais em conta para conseguí-lo. Seus pais, apesar de não saberem muito sobre o assunto, a apóiam da maneira que podem. Para lidar com suas dificuldades em comunicação, interação social e também sensoriais, costuma buscar ajuda em grupos do facebook e de redes sociais, a fim de entender como as outras pessoas lidam com essas situações. Costuma buscar informações na internet quando precisa saber sobre assistência na faculdade e em outros possíveis lugares, como se disponibilizam alguém para ajudá-la nas aulas ou se tem algo que possam oferecer para amenizar os ruídos nas aulas, porém não são informações fáceis de se encontrar.



“Lidar com pessoas no trabalho é complicado, queria dicas para pessoas como eu”

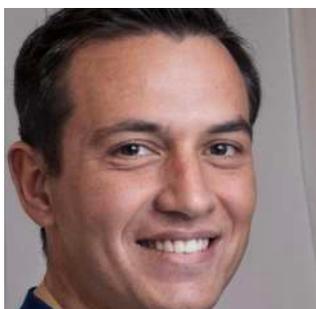
Aline de Souza

25 anos, solteira, sem filhos, São Paulo

Uso de internet: Utiliza mais o celular para aplicativos de mensagens, olhar o email e resolver problemas bancários, não é uma grande fã de redes sociais como Facebook, Instagram, Tik Tok etc. Costuma passar mais tempo no computador devido ao trabalho e aos cursos que tem feito, além disso, nas horas vagas costuma utilizá-lo para ver séries e filmes.

Sobre: Aline é professora do ensino fundamental e mora com os pais num grande bairro de São Paulo. Infelizmente, teve algumas complicações em seu último emprego e acabou sendo demitida. Apesar disso, sempre deu aula para crianças e se dava muito bem com as crianças autistas. Seu diagnóstico veio tardiamente (autismo leve), gostaria de tê-lo ainda quando criança, porque teria a ajudado bastante em seu desenvolvimento e talvez a tivesse poupado de certos sofrimentos, como se sentir desencaixada, anormal ou até achar que tivesse outros transtornos. Ela conta com acompanhamento psicológico

semanal, para ajudar com suas dificuldades, como conversar com mais de uma pessoa, manter contato visual, se comunicar de forma clara, lidar com muitas pessoas à sua volta sem ter uma crise sensorial, entre outras coisas. Ela já tem o seu diagnóstico formal, o que facilita na corrida por seus direitos. Sua família também está sempre presente e dando todo suporte que pode. Aline está planejando sair de casa, mas no momento está se organizando financeiramente e mentalmente, porque esse será um grande passo em sua vida. Atualmente costuma buscar informações sobre morar sozinha e também sobre emprego, vagas para pessoas deficientes e dicas de como se comportar melhor no ambiente de trabalho. Para tirar alguma renda enquanto não consegue um emprego formal, ela está dando aula particular para crianças durante a semana.



“Gostaria que todos pudessem ser incluídos na sociedade”

Fabiano Oliveira

30 anos, casado, 1 filho, Paraná

Uso de internet: Utiliza o celular para redes sociais e trocar mensagens com amigos e familiares. Também usa para pesquisar preços de produtos que quer comprar.

Sobre: Fabiano mora com a esposa e o filho Adriano de 10 anos. Eles vivem numa cidade grande do Paraná, bem próximos ao local de trabalho. Ele trabalha na área de tecnologia da informação. Teve seu diagnóstico durante o diagnóstico de seu filho, que também é autista.

Sua maior dificuldade é se comunicar, pois na maioria das vezes sempre o entendem de modo grosseiro ou ofensivo quando na realidade não foi essa a intenção. Ele tem acompanhamento psicológico assim como seu filho, além de todo apoio familiar. Outra dificuldade são as crises sensoriais em lugares com muito ruído ou muitas pessoas próximas umas às outras, quase ou já

encostando uma nas outras; um assunto que sempre pesquisa na internet e em grupos do facebook, para saber como as pessoas lidam com suas crises e quais medidas utilizam para contorná-las. Também participa de grupos de pais de crianças autistas, para compartilhar e ouvir as experiências de outros pais e assim ajudar Adriano em seu desenvolvimento.

5.3 Análise de similar

O aplicativo mais similar ao nosso projeto é o tismoo.me, uma rede social que proporciona a interação de todos que têm contato com o autismo, de parentes e amigos até profissionais de saúde. Abaixo, temos alguns prints das telas, os quais analisamos com foco no uso e em suas funcionalidades.



Figura 26:
Print da tela de
walkthrough,
imagem retirada
do aplicativo.

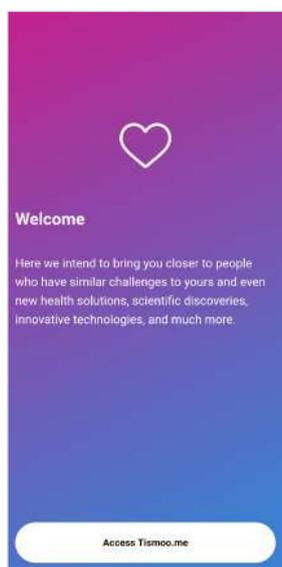


Figura 27: Print da
tela de bem-vindo,
imagem retirada
do aplicativo.



Figura 28: Print
da tela do feed de
notícias, imagem
retirada do
aplicativo.



Figura 29: Print de
uma notícia aberta,
imagem retirada
do aplicativo.

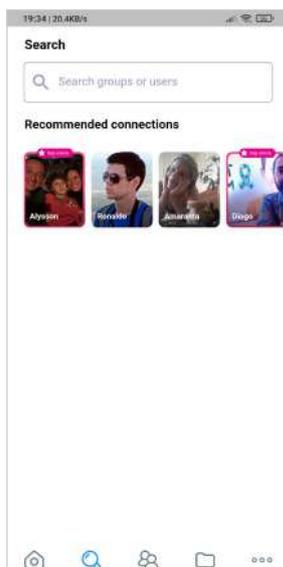


Figura 30: Print da tela de pesquisa, imagem retirada do aplicativo.

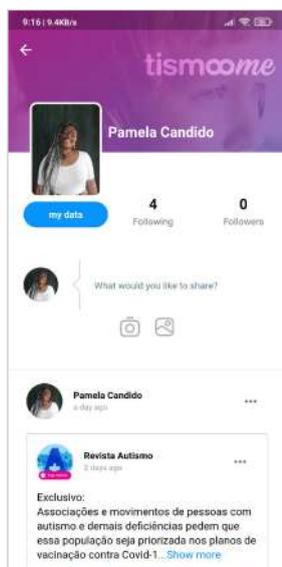


Figura 31: Print da tela de perfil, imagem retirada do aplicativo.

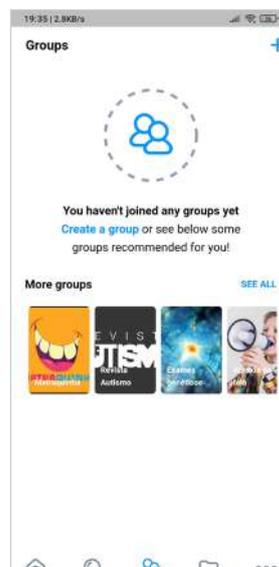


Figura 32: Print da tela de grupos, imagem retirada do aplicativo.

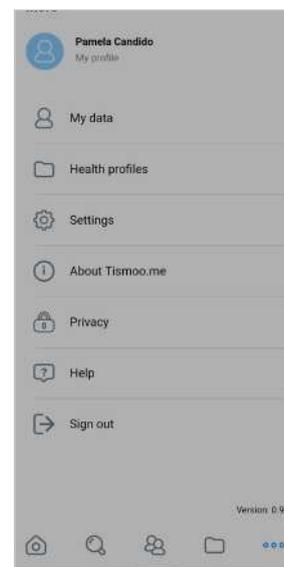


Figura 33: Print da tela de outras opções, imagem retirada do aplicativo.

Pontos interessantes:

- Ao abrir o aplicativo, suas principais funcionalidades são apresentadas, como arquivar exames médicos com possibilidade de compartilhamento com outros membros da rede. Além disso, o app consiste de uma rede social tanto para pessoas quanto para empresas;
- Antes de o feed aparecer, vemos duas telas, uma de bem-vindo e outra incentivando a completar o perfil na rede;
- Como ainda possuem poucas pessoas na rede (por volta de mil usuários), não há tanto conteúdo compartilhado. Dessa forma, as notícias da revista Autismo sempre aparecem primeiro, por postarem regularmente;
- As notícias não levam o usuário para fora do aplicativo, são abertas dentro app (webview), evitando assim a saída do usuário;
- As pessoas engajadas costumam dar ótimos feedbacks e ideias para o app, como ter um tema escuro; melhorar a subida de imagens no app (porque perdem qualidade); permitir a subida de outras mídias, como áudio e vídeo, etc.;
- Existe a possibilidade de favoritar postagens para acessá-las depois;

- É possível compartilhar postagens no próprio perfil ou em um dos grupos dos quais fazemos parte.

Pontos não tão interessantes:

- As notícias só possuem compartilhamento interno, dentro da própria rede. Não é possível compartilhar externamente;
- Por ser uma versão inicial, talvez até um MVP (produto minimamente viável), a funcionalidade de arquivar exames não estava disponível;
- Como rede social, lembra bastante o Facebook. Até os grupos encontrados existem no Facebook. Talvez isso tenha algum impacto no nível de interação dos usuários dentro da rede, já que o Facebook tem as funções de rede social, só que com mais engajamento e muito mais pessoas;
- A ação de comentar poderia ocorrer com um clique só, no momento são duas etapas para conseguir comentar.

No geral, o app funciona muito bem. E num futuro breve a parte de exames estará disponível, o que acreditamos ser o grande diferencial da rede. A possibilidade de arquivar exames por perfil e poder compartilhar com os profissionais de saúde é extremamente interessante, porque permite que todos acompanhem o autista em tempo real.

Assim, identificamos a oportunidade de explorar mais a parte de colaboração e interesses em nossa plataforma. Diferente do tismoo.me, que tem áreas de atuações um pouco mais restritas e cujas funções básicas se assemelham muito ao Facebook, em nosso projeto fomentamos a troca de vivências entre os usuários, além da troca de conteúdo em si. Desse modo, nossa estrutura é mais horizontal, propondo a troca de conteúdo entre usuários via sugestões e também com a aplicação em si, já que ao sugerir algo no aplicativo, o usuário está alimentando e mantendo nossa base de dados atualizada, gerando melhores resultados para todos os usuários.

6. Escopo

6.1 Naming

Com uma visão clara dos objetivos do produto e das necessidades do usuário, nesse plano conseguimos traduzi-los em conteúdo e funcionalidades que o produto oferecerá aos usuários. Antes de tudo, precisamos nomear nosso projeto e para isso, fizemos alguns questionamentos:

Qual é o conceito da marca?

Promover um ambiente de união, colaboração e inovação, em que todos tenham acesso à informação de qualidade, possam crescer juntos e compartilhar resultados e suas histórias.

Qual é o serviço oferecido?

Um sistema informativo sobre leis, centros de apoio, trabalho, cultura, funcionando como um mediador entre pessoas autistas e informações verídicas e acessíveis.

Quem é o público-alvo e onde ele está?

Adultos autistas interessados em se inteirar sobre seus direitos e ter acesso a dicas sobre trabalho, saúde e cotidiano.

Quais são os valores da sua marca?

Conhecimento - Inclusão - Diversidade - independência - Qualidade - Acessibilidade.

Existem projetos similares que possam servir de inspiração?

Tismoo.me

Que emoções devem estar associadas ao nome?

Inclusão e força.

Reduzimos os valores citados anteriormente a 3 conceitos-chave que vão dar base para seguirmos em frente:

1. Conhecimento: tornar informações úteis conhecidas por todos;
2. Qualidade: garantir a veracidade de cada informação oferecida;
3. Independência: contribuir para a independência de cada pessoa.

Escrevemos toda e qualquer palavra que nos venha à mente quando pensamos sobre os conceitos-chave.

Conhecimento	Educação	Tecnologia	Pessoas	Veracidade
Identidade	Inclusão	Acessibilidade	Autista	Cultura
Protagonismo	Bem-estar	Colaboração	Conectar	Informação
Vida	Construir	Troca	Vivência	Diferente

E adicionamos outros termos que estão relacionados às palavras mais interessantes retiradas da fase anterior:

Inclusão	Integração	Incorporação
Conhecimento	Experiência	Cultura
Protagonismo	Principal	Destaque
Vivência	Aprendizado	Experiência
Informação	Entendimento	Erudição
Pessoas	Galera	Tribo

Troca	Permutação	Mudança
Identidade	Personalidade	Individualidade
Construir	Criar	Produzir
Autista	Individualidade	Espectro
Colaboração	Parceria	Cooperação
Diferente	Atípico	Singular

Após a análise da tabela acima, acreditamos que a palavra atípico é a mais interessante para o nome do projeto, já que está diretamente relacionada às pessoas autistas. Além disso, é um termo bem conhecido que se contrapõe à palavra neurotípico, um neologismo muito utilizado na comunidade autista para tratar de pessoas fora do espectro autista.

6.2 Funcionalidades do aplicativo

As funções do aplicativo foram totalmente baseadas no que podemos concluir sobre as pesquisas com o público-alvo e de similares feitas anteriormente. Tais funções foram pensadas para caberem no escopo do projeto, ou seja, qualquer funcionalidade que extrapole o nível de complexidade esperado neste trabalho foi anotada para ser desenvolvida e implementada num momento futuro, com um prazo de tempo maior e possibilidade de testar e ajustar as ideias com base no retorno dos usuários.

- **Carregamento:** a marca do aplicativo é exibida enquanto a aplicação é carregada;
- **Login:** tela inicial com formulários para preenchimento de email/ usuário e senha,

também com opção de logar por parceiros como Facebook e Google;

- **Cadastro de usuário:** área para criação de conta no aplicativo, com preenchimento de informações como nome, e-mail, telefone, senha e data de nascimento;
- **Recuperação de senha:** área para preencher informação de e-mail ou usuário a fim de recuperar a senha da conta;
- **Feed de Histórias:** área com um feed de histórias contadas por outros usuários, com espaço para histórias em destaque, botão flutuante para publicação de uma história, busca e filtros por tema;
- **Criar história:** área com formulário para preenchimento com título, texto, tags do texto e com a possibilidade de inserir imagens e vídeos. Além disso, a história pode ser salva como rascunho, para ser publicada futuramente;
- **História:** relato com título, texto, mídias como imagens ou vídeo. Além de tags de conteúdo, área para comentários, relatar comentários, excluir comentários (se o texto for do usuário);
- **Trabalho:** Área dedicada a conteúdos sobre trabalho;
- **Vagas:** indicações de sites para procurar trabalho, assim como dicas para escolher uma área de atuação (redirecionamento para sites com teste vocacional). O usuário é convidado a manter o app atualizado, colaborando e inserindo outros sites nos quais também confie;
- **Dicas:** área para indicação de conteúdo relacionados ao processo seletivo, como treinamentos para entrevista, ajuda para encontrar uma área para atuar e tudo relacionado ao ambiente de trabalho no geral. O usuário também pode indicar conteúdo relacionado ao tema;
- **Direitos:** área para disponibilização de informações sobre direitos de pessoas autistas;
- **Feed de direitos:** área com matérias, vídeos, podcasts e conteúdo no geral sobre leis e direitos de pessoas autistas;

- **Bem-estar:** área para disponibilização de contatos de centros de apoio e profissionais de saúde;
- **Apoio:** área para disponibilização de contatos de unidades de saúde e centros de apoio. Possibilidade de filtragem por estado e cidade, além de fornecer a listagem por ordem de proximidade, caso o usuário tenha fornecido acesso ao GPS do celular. O usuário também pode indicar unidades de saúde e favoritar as de sua preferência, que serão exibidas numa área separada e com mais visibilidade;
- **Pessoas:** área para disponibilização de contatos de clínicas bem avaliadas, psicólogos, etc. Também com as mesmas possibilidades de filtragem do item acima, estado e cidade, além de exibir a listagem por proximidade caso seja possível. Além de poder contribuir inserindo mais contatos de profissionais de saúde, o usuário também poderá favoritar aqueles de sua preferência;
- **Lazer:** área voltada para conteúdo de entretenimento e cultura.
- **Feed de indicações:** área para indicação de diversos tipos de conteúdo, como filmes, séries e revistas. Aqui há uma área apenas para os conteúdos favoritos do usuário;
- **Lista de um conteúdo específico:** área para exibição para um único tipo de conteúdo, como uma lista apenas de filmes ou só de revistas. Aqui é exibido todo o material indicado de uma categoria, com possibilidade do usuário adicionar conteúdo à lista e também favoritá-lo;
- **Informações do Produto/Conteúdo:** área com as principais informações de cada um dos produtos exibidos. Ex.: se for filme terá sinopse, trailer, informações básicas gerais, onde assistir online, data de lançamento, links para críticas do mesmo. O usuário pode favoritar o conteúdo;
- **Conta:** área reservada às informações do usuário como nome, número de usuários seguidos e seguidores. Área para histórias publicadas, rascunhos e histórias salvas de outros seguidores. Possibilidade de compartilhamento de perfil;
- **Configurações:** área para configurações gerais do app e informações como versão do app, políticas, termos de uso, logout e possibilidade de mudar o tema

entre claro ou escuro;

- **Editar perfil:** área para edição de email, senha, possibilidade de alteração de senha, foto de capa e perfil.

7. Estrutura e Esqueleto

7.1 *Arquitetura da informação*

No plano da estrutura nossas preocupações mudam das questões mais abstratas de estratégia e escopo para fatores mais concretos, que determinam como os usuários irão interagir com o produto. Há uma linha tênue entre o abstrato e o concreto: embora as decisões tomadas aqui influenciem no produto final, todas elas ainda envolvem as questões conceituais tratadas nos planos anteriores (GARRET, 2011, p.88).

A partir do momento em que as pessoas têm informações para transmitir, elas têm que fazer escolhas sobre como estruturar essas informações para outros, para garantir a compreensão do conteúdo integralmente (GARRET, 2011, p. 81). Esse é o papel da arquitetura da informação: se preocupar com a forma como as pessoas processam as informações cognitivamente. Tais considerações sobre a estruturação do conteúdo surgem em qualquer produto que exija que os usuários entendam as informações apresentadas. Nossa preocupação agora, conforme indica Garrett (2011, p. 82), é descrever o possível comportamento do usuário e definir como o sistema irá acomodar e responder a esse comportamento.

Logo abaixo, mapeamos as categorias e subcategorias com base no conteúdo e nos requisitos funcionais determinados anteriormente. Começamos com a estrutura geral, agrupamos os itens em categorias de nível superior e depois detalhamos cada uma delas, construindo uma ordenação que reflete nossos objetivos de produto e as necessidades do usuário.

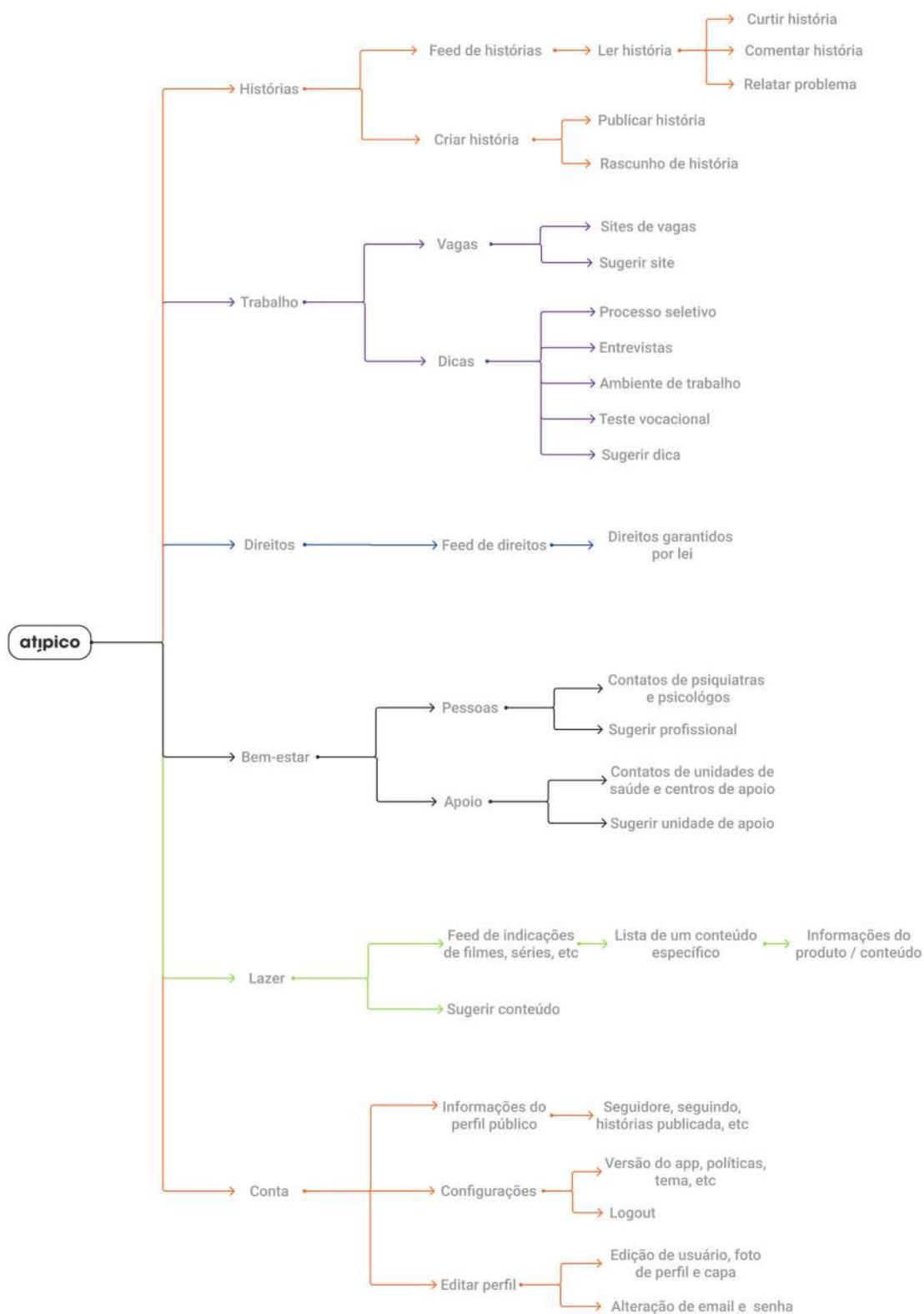


Figura 34: Arquitetura da Informação, imagem criada pela autora.

7.2 Wireframe

Aqui definimos a forma que as funcionalidades listadas anteriormente assumirão, abordando questões mais concretas, que envolvem um nível de detalhe mais refinado. Conforme Garrett (2011, p. 80), aqui nos preocupamos em escala menor com componentes individuais e seus relacionamentos.

O layout da tela é o espaço gráfico no qual o design de informações, design de interface e design de navegação se unem para formar um esqueleto unificado e coeso. “O layout deve incorporar todos os vários sistemas de navegação, cada um projetado para transmitir uma visão diferente da arquitetura; todos os elementos de interface exigidos por qualquer funcionalidade da página; e o design da informação que suporta ambos, assim como o design da informação do próprio conteúdo da página.” (GARRET, 2011, p. 128). Nesse momento, desenvolvemos os desenhos do layout das telas do aplicativo. Trata-se de uma representação básica de todos os componentes da tela e como eles se encaixam. Para vê-los com mais detalhes [acesse esse link](#).

Histórias - Relatos de usuários da plataforma

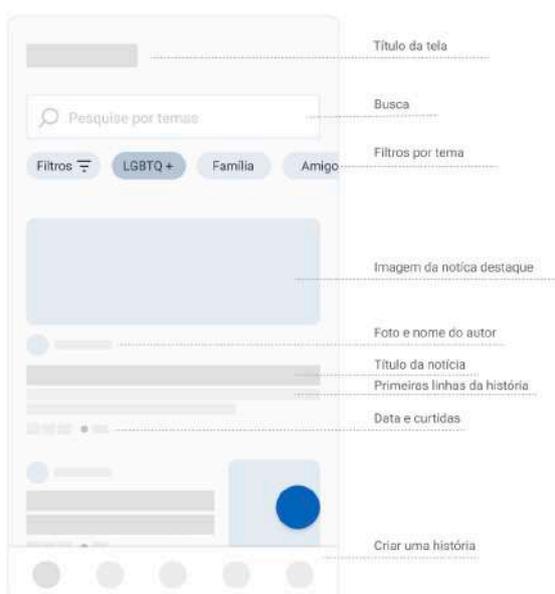


Figura 35: Wireframe da tela inicial de Histórias, imagem produzida pela autora.



Figura 36: Wireframe da tela inicial de uma história aberta, imagem produzida pela autora.

Direitos - Informações sobre direitos de pessoas autistas



Figura 37: Wireframe da tela inicial direitos.

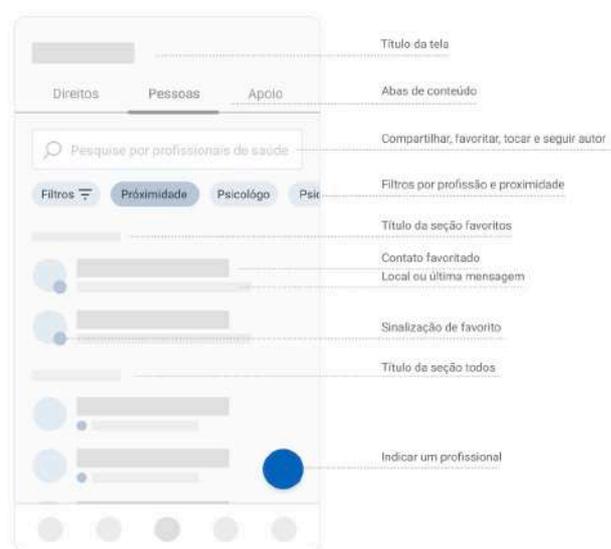


Figura 38: Wireframe da tela de pessoas.

Trabalho - Dicas relacionadas a trabalho, como entrevistas e convivência



Figura 39: Wireframe da tela inicial de dicas de trabalho.

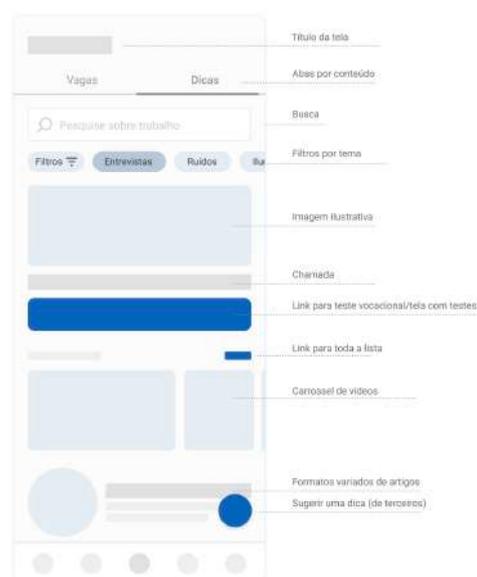


Figura 40: Wireframe da tela inicial de dicas de trabalho.

Lazer - Dicas de entretenimento no geral, livros, filmes, séries, etc

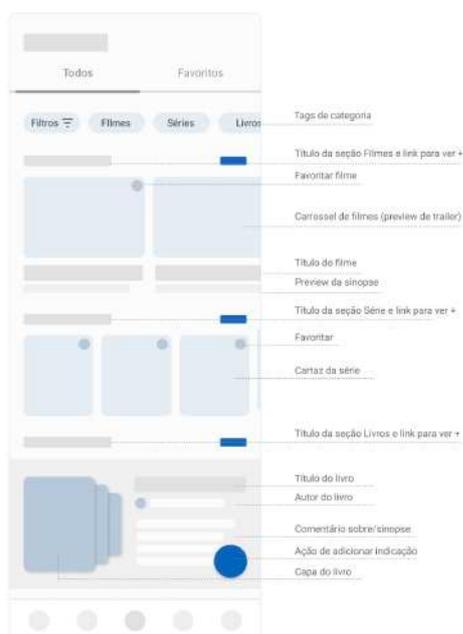


Figura 41: Wireframe da tela inicial de lazer.

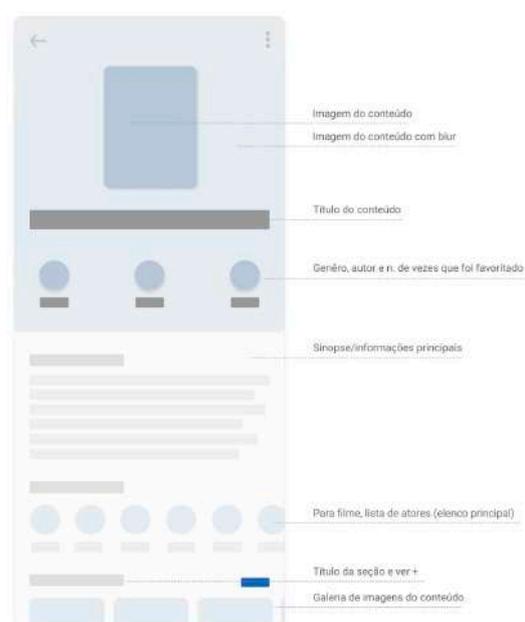


Figura 42: Wireframe da tela de um conteúdo específico.

Conta - Histórias salvas e informação da conta



Figura 43: Wireframe da tela inicial de trabalho.

8. Superfície

8.1 Identidade visual

Com a organização da arquitetura e o esqueleto do app prontos, conteúdo, funcionalidade e estética se juntam para dar início ao Design de superfície. Conforme Garrett (2001, p. 136), a identidade de uma marca faz parte do objetivo estratégico do projeto, está presente tanto no Design de interação quanto na diagramação do projeto e, no nosso caso, nas telas do app.

A partir dos valores citados anteriormente e com base nos 3 conceitos-chave (Conhecimento, Qualidade, Independência), iniciamos o processo de criação da identidade visual do app. A partir do nome atípico e com os conceitos da marca, fizemos uma pesquisa de referências visuais que de alguma forma se comunicam com o público jovem adulto.

Abaixo, temos alguns exemplos das referências que utilizamos:

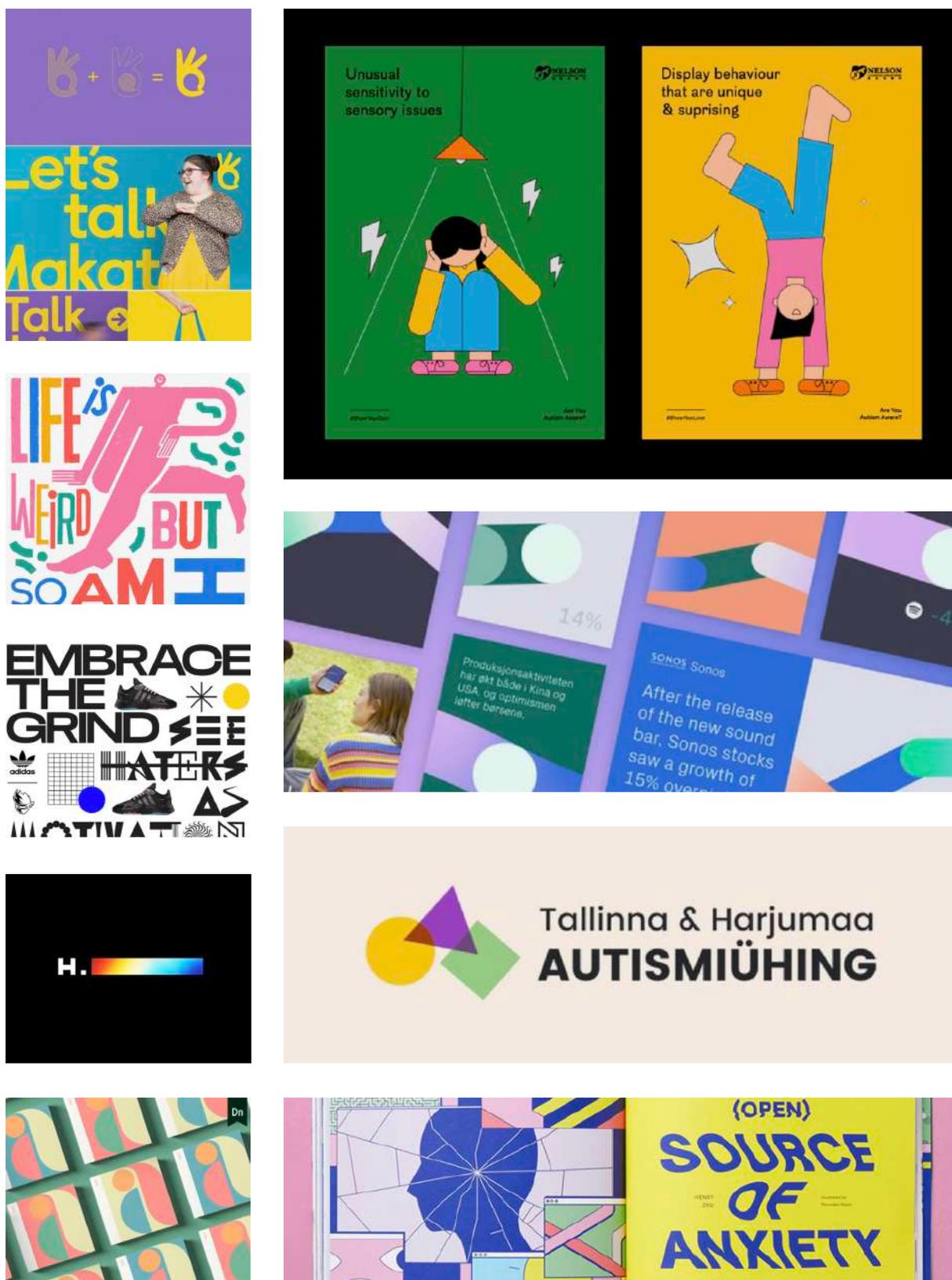


Figura 44: Mural composto pela autora com imagens retiradas da internet.

Optamos por trabalhar somente com tipografia para a marca e expressar o significado da palavra através da inversão de um dos “i”, o que leva o acento agudo e, por esse motivo, apresenta uma diferença em relação ao outro “i”, uma atipicidade. A fim de trazer a ideia do espectro, trabalhamos com o degradê com várias cores no “i” em destaque. Abaixo, o resultado.

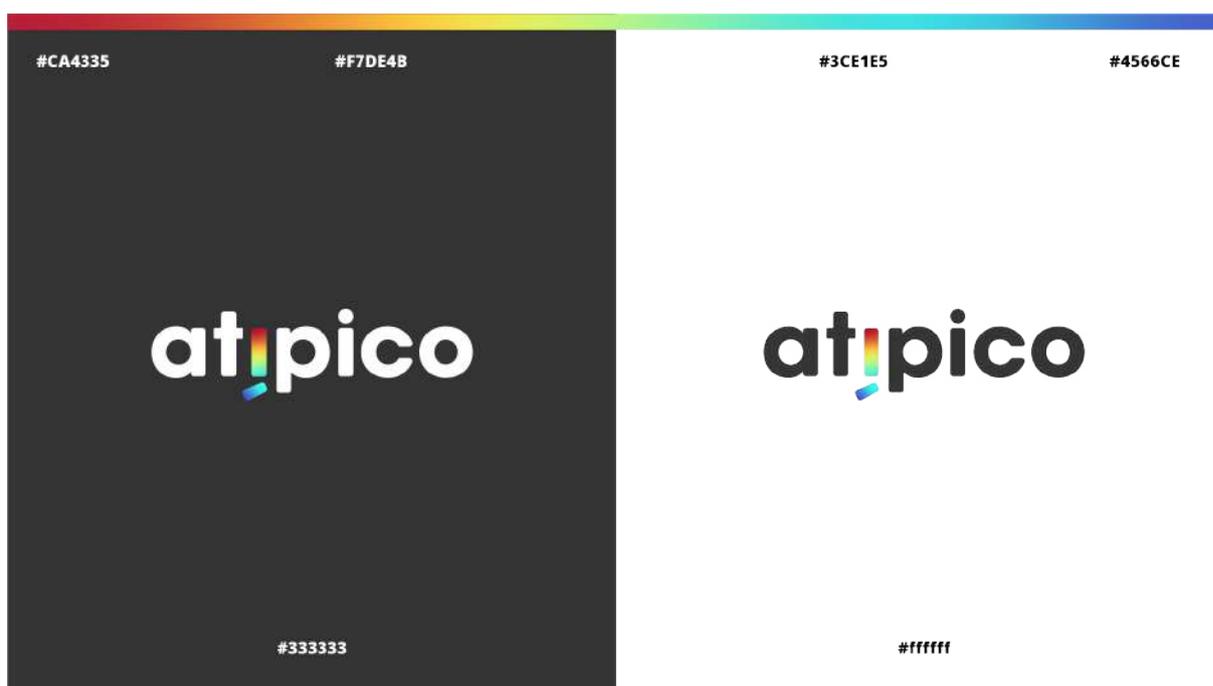


Figura 45: Imagem produzida pela autora para apresentação da marca.

A tipografia Open Sans tem licença comercial gratuita, dessa forma é possível utilizá-la sem problemas de riscos com direitos autorais. Seu desenho minimalista, sem serifa, com uma família com bastante variações e bom contraste, possui boa aplicação em elementos da interface, como formulários, texto corrido, botões etc.

Open sans condensed light

Open sans condensed italic

Open sans light

Open sans light italic

Open sans regular

Open sans semibold

Open sans semibold italic

Open sans bold

Open sans bold italic

Open sans extrabold

Figura 46: Imagem produzida pela autora para apresentação da tipografia.

8.2 Interface do aplicativo

Nessa etapa, unimos conteúdo, funcionalidade e estética para produzir um Design que cumpre com todos os objetivos do projeto, ou seja, tudo o que foi definido nos outros planos. No layout, organizamos os elementos para permitir a navegação através do produto e a interação do usuário com o mesmo, na tentativa de garantir que o usuário consiga realizar todas as suas tarefas, sem dificuldades, em uma interface com visual claro e preciso.

Apesar de ser uma das etapas finais, em qualquer produto digital, nunca há uma última entrega. As necessidades das pessoas, da empresa e de qualquer outro *stakeholder* envolvido sempre mudam, por isso o produto digital costuma ser vivo, com pessoas que o mantêm atualizado de acordo com as necessidades em foco no momento. Um produto digital está em um eterno processo de melhoria.

O app foi pensado para o sistema Android, portanto foi utilizado o material design como guia de padrões de interface. O layout foi construído em 360x640 (menor dispositivo Android). A ferramenta utilizada para criação e prototipação foi o Figma, um editor gráfico de vetor e prototipagem de projetos de Design. Já para criação e edição de elementos fotográficos e ilustrativos foram utilizados os programas Adobe Illustrator, Photoshop e InDesign. Para ver o projeto na íntegra, [acesse esse link](#).

Logo abaixo estão algumas das telas produzidas, para ver o projeto inteiro acesse o link cintado acima:



Figura 47: Tela de histórias.

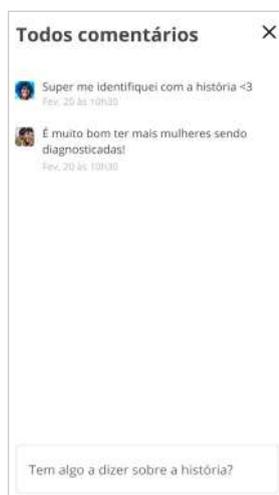


Figura 48: Tela de comentários em uma história.

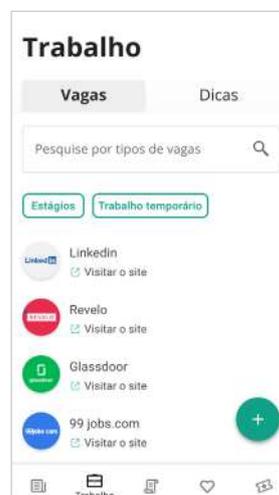


Figura 49: Tela de trabalho.



Figura 50: Tela de dicas sobre trabalho.

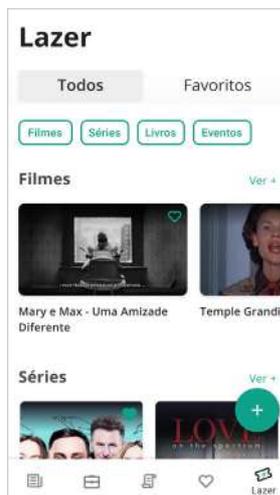


Figura 51: Tela inicial de lazer.

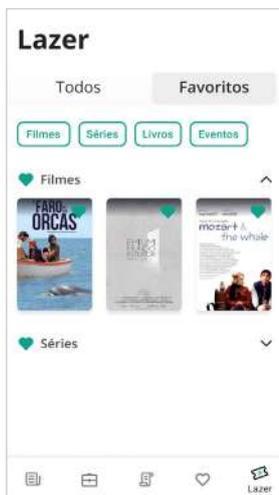


Figura 52: Tela de favoritos.



Figura 53: Tela de um conteúdo específico.



Figura 54: Tela de lista de filmes.

8.3 Protótipo

Neste subcapítulo, apresentamos o protótipo navegável do aplicativo:

[Link para o protótipo](#)

9. Considerações finais

Desenvolver este projeto, para além de um Trabalho de Conclusão de Curso, fez parte de uma jornada de autoconhecimento e muitas descobertas sobre os próprios traços e características da autora. Assim, ela não poderia deixar uma oportunidade como essa, de utilizar o Design como ferramenta de inclusão, passar. Hoje o trabalho do designer é parte de muitas frentes, como produtos e serviços, o que o torna, portanto, uma ferramenta com grande potencial para auxiliar na construção de uma sociedade inclusiva, igualitária e justa para todas as pessoas.

No capítulo 2. Autismo na vida adulta, buscamos antes de tudo entender o que é autismo e quais são as influências no cotidiano de uma pessoa adulta. Para tanto, buscamos em livros autobiográficos, artigos científicos, páginas do Facebook e outras redes sociais a fundamentação para o nosso entendimento.

Em seguida, no capítulo 3. Ouvindo o público, buscamos entender qual o perfil do nosso público, como ele se comporta, como se relaciona com o autismo, com a família e consigo mesmo. Frente às respostas, refletimos em como podemos projetar algo para contribuir de forma efetiva com esse público. Com base nos votos obtidos em algumas das ideias hipotéticas que mostramos ao público, podemos fechar a ideia do projeto: um sistema informativo no qual informações verídicas e acessíveis sobre direitos dos autistas, entretenimento e trabalho estariam disponíveis.

No capítulo 4. Design no espectro, procuramos projetos no Campo do Design voltados para o público autista

adulto, analisamos aqueles que julgamos interessantes e, a partir dessa análise, escolhemos o formato aplicativo para o projeto e também a metodologia a ser utilizada para iniciar o processo de criação do nosso produto digital. Seguimos os métodos utilizados na metodologia dos 5 planos criada por Jesse James Garrett *The Elements of User Experience* (2011)¹.

No capítulo 5. *Estratégia*, estabelecemos quais são os interesses e necessidades do usuário com base nas pesquisas realizadas previamente e também quais os objetivos do produto, sejam metas de negócio ou até criativas. Com uma visão clara dos objetivos do produto e as necessidades do usuário, no capítulo 6. Escopo, conseguimos traduzi-los no conteúdo e funcionalidades que o produto oferecerá aos usuários.

Já no capítulo 7. *Estrutura e esqueleto*, com a definição do conteúdo e funcionalidade prioritárias, desenvolvemos a arquitetura da informação do aplicativo. Com um mapeamento das funcionalidades simples, conseguimos definir com clareza a disposição dos elementos de navegação e organizá-los de forma coesa. Já no plano do esqueleto, refinamos mais a estrutura, navegação e Design de informações e tornamos a estrutura tangível através dos wireframes da interface.

Com o nome do projeto e os wireframes já criados, partimos para a criação da identidade visual, layouts do app e protótipo no capítulo 8. Superfície. Documentamos todo processo de criação, desde pesquisas de referência até a evolução da marca e dos layouts. Assim construímos essa primeira versão do atípico.

Para o futuro, estudamos a possibilidade de dar continuidade ao aperfeiçoamento do produto através de experimentações e validações tanto com os usuários finais, a fim de verificar a efetividade do projeto e possíveis melhorias; bem como trazer a discussão sobre inclusão para área de Design de produto digital, gerando debates e novas percepções sobre inclusão, acessibilidade e deficiência. Há ainda a possibilidade de aprofundar os estudos teóricos em relação ao autismo e suas nuances, para que possamos atender mais pessoas do espectro, não somente os autistas leves. Dessa forma, poderíamos contribuir para independência e

1 GARRETT, Jesse James. *The elements of user experience: User-Centered Design for the Web and Beyond* (2nd Edition). San Francisco: New Riders, 2011

autonomia de mais pessoas autistas, além de promover a troca e colaboração entre mais autistas. Para isso, seria necessário um estudo e maior aprofundamento sobre pessoas em outras partes do espectro, sobre como são no dia-a-dia e quais são as necessidades, a fim de entender quais seriam os outros pontos em que o Design pode atuar. Enquanto designers, podemos e devemos sempre procurar alternativas para a inclusão, ainda que isso não caminhe junto à lógica de mercado. Levando a discussão para a academia, temos a oportunidade de impactar os futuros designers na questão da inclusão. Nada muda de uma hora para outra, mas sim com pequenas atitudes contínuas.

10. Referências bibliográficas

Autismo em Dia, “Sintomas de autismo em adultos: Quais os desafios e como lidar?” <<https://www.autismoemdia.com.br/blog/sintomas-de-autismo-em-adultos-quais-os-desafios-e-como-lidar/#:~:text=Do%20ponto%20de%20vista%20da,que%20n%C3%A3o%20sejam%20muito%20%C3%ADntimas>> Acesso em 29/10/ 2020.

AUTISTIC, Vibre na sua frequência. Disponível em: < <https://www.austic.tech/>> Acesso em 28/12/2020.

AUTISMO PENSANTE. Watch Out | Vídeo Pictch, 2020, 2m38s. Disponível em: <<https://youtu.be/CA3MR18S89c> > Acesso em 28/12/2020.

BBC, “Só descobri que tinha autismo depois de adulta”, 01/04/2018. < <https://www.bbc.com/portuguese/geral-43549847> > Acessado em 29/10/2020.

BROWNLOW, Charlotte. (2010). “Representing Autism: The Construction of ‘NT Syndrome’ “. *J Med Humanit* 31, 243–255. Disponível em: <https://core.ac.uk/reader/11040981?utm_source=linkout > Acesso em 08/09/2020.

BRUGHA, Troalach S; MCMANUS, Sally; BANKART,John, et al. Epidemiology of Autism Spectrum Disorders in Adults in the Community in England. *Arch Gen Psychiatry*. 2011;68(5):459–465. doi:10.1001/archgenpsychiatry.2011.38 <<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/fullarticle/211276> > Acesso em março de 2020.

Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde. <<https://www.cid10.com.br/> > Acesso em 29/10/2020.

CRUZ, Vanessa Carla Duarte Santos. Projeto e desenvolvimento de uma ajuda técnica numa perspectiva de Design Inclusivo. 2010. 170p. Dissertação (Mestrado em Design Industrial Tecnológico), Universidade da Beira Interior, Covilhã.

DEL MONDE, Raquel. "A Genética do Autismo.

< <https://raqueldelmonde.com.br/a-genetica-do-autismo/> >

Acesso em 31/10/2020.

DEL MONDE, Raquel. "O Que é o Transtorno do Espectro Autista".

< <https://raqueldelmonde.com.br/o-que-e-o-transtorno-do-espectro-autista/> >

Acessado em 03/10/2020.

DUARTE, Vanessa. "Projecto e desenvolvimento de uma ajuda técnica numa perspectiva de Design". Universidade da Beira Interior, dissertação para obtenção do Grau de Mestre em Design Industrial Tecnológico, Covilhã, 2010.

EDUCA IBGE. Uso de Internet, televisão e celular no Brasil. Disponível em : <encurtador.com.br/ozHWY > Acesso em 11/01/2020.

ELER, Guilherme. O quebra-cabeça do autismo. Superinteressante, 2020. Disponível: <<https://super.abril.com.br/especiais/o-quebra-cabeça-do-autismo/> > Acesso em 30/12/2020.

FOLHA INFORMATIVA, Transtorno do Espectro Autista. Organização Pan-Americana de Saúde e Organização Mundial da Saúde, 2018. Disponível em: <<https://www.paho.org/bra/index.php?Itemid=1098>>.

Acesso em março de 2020.

FOSS, Chris. (2009). "Emerging from Emergence: Toward a Rethinking of the Recovery Story in Nine Contemporary Nonfiction Autism Narratives", University of Mary Washington. Disponível em: <<https://dsq-sds.org/article/view/924/1099> > Acesso em 08/09/2020.

FRANÇA, Tiago. (2013). "Modelo Social da Deficiência: uma ferramenta sociológica para a emancipação social". Acesso em 20 de dezembro de 2020. Acesso em 01/09/2020.

GRANDIN, Temple (Spring 1992). "Calming Effects of Deep Touch Pressure in Patients with Autistic Disorder, College Students, and Animals". *Journal of Child and Adolescent Psychopharmacology*. Mary Ann Liebert, Inc. 2 (1): 63–72. doi:10.1089/cap.1992.2.63. PMID 19630623. Disponível em: < <https://www.grandin.com/inc/squeeze.html> > Acesso em 28/12/2020.

GARRETT, Jesse James. *The elements of user experience: User-Centered Design for the Web and Beyond (2nd Edition)*. San Francisco: New Riders, 2011.

GUPTA, Abha R; STATE, Matthew W. Autismo: genética. *Rev. Bras. Psiquiatria*, São Paulo, v. 28, supl. 1, p. s29-s38, Maio 2006 . Disponível em:<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-44462006000500005&lng=en&nrm=iso >. Acesso em 09/12/2020.

HEINRICH, Fabiana Oliveira. *Crítica da experiência como mercadoria no Campo do Design*. Tese de Doutorado. Orientador: Alberto Cipiniuk. Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Departamento de Artes e Design, 2018.

HIKI LLC, social. Hiki. Disponível em: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hiki&hl=pt_BR&gl=US >

Acesso em 28/12/2020.

HOWLIN, Patricia & MAGIATI, Iliana. (2017). Autism spectrum disorder: Outcomes in adulthood. *Current Opinion in Psychiatry*. 30. 1. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/312151348_Autism_spectrum_disorder_Outcomes_in_adulthood>. Acesso em março de 2020.

KLIN, Ami. *Autismo e Síndrome de Asperger: uma visão geral*. 2006. 9 f. Rev

Bras Psiquiatr. 2006; 28 (Supl I): S3-11 - Yale Child Study Center, Yale University School of Medicine, New Haven, Connecticut, USA. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1516-44462006000500002>>.

Acesso em março de 2020.

LEITE, Aldeniz. “Você conhece a Terapia Cognitivo-Comportamental?”. PBMED, 2019. Disponível em: <<https://pebmed.com.br/voce-conhece-a-terapia-cognitivo-comportamental/>>. Acesso em 30 de março de 2020.

MERCADANTE, Marcos T.; ROSÁRIO, Maria C. Autismo e cérebro social. São Paulo: Segmento Farma, 2009.

Mergo. “Design para o Autismo”, 22 de outubro de 2020.

<<https://www.mergo.com.br/autismo/>> Acessado em 29 de outubro de 2020.

MORAES, Rossanny. O Lugar do Desenho no Ensino das Artes Visuais com Alunos Autistas: um Estudo de Caso. 2010. 219 f. Dissertação (Mestrado em Artes Visuais) - Centro de Artes, Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2010. Disponível em: <<http://www.tede.udesc.br/bitstream/tede/846/1/Nanny.pdf>>. Acesso em março de 2020.

National Disability Authority. “The 7 Principles”. Disponível em: <<http://universaldesign.ie/what-is-universal-design/the-7-principles/>> Acesso em 15 de janeiro de 2020.

NEWPORT, JERRY; NEWPORT, Mary, Teresa. Future Horizons inc. United States of America, Texas. Autism-Asperger 's & Sexuality - Puberty and Beyond. 2002. Disponível em: <https://books.google.sm/books?id=PmS4vEAMZggC&printsec=frontcover&source=gbs_atb#v=onepage&q&f=false>. Acesso em março de 2020.

PAGANI, Talita. Gaia: Um Guia de Recomendações Sobre Design Digital Inclusivo

para Pessoas com. Editora Appris; 1ª edição (2 março 2020). Disponível em: <<https://gaia.wiki.br/> > Acesso em 28/12/2020.

PEREIRA, Anne Karolyne Mendes. D'Stim: framework para o desenvolvimento de produtos únicos para adultos autistas com transtorno de processamento sensorial. 2020. 127 f., il. Dissertação (Mestrado em Design)—Universidade de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: < <https://repositorio.unb.br/handle/10482/39725> > Acesso em 30 de dezembro de 2020.

RAMOS, Jorge; XAVIER, Salomé; MORINS, Mariana. Perturbações do Espectro do Autismo no Adulto e suas Comorbilidades Psiquiátricas. 2012. 15 f. Revista do Serviço de Psiquiatria do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE. Dezembro 2012 • Vol. 10 • No 2. Disponível em: <http://www.psilogos.com/Revista/Vol10N2/Indice13_ficheiros/jorgeramos_p9_23.pdf>. Acesso em março de 2020.

REVISTA AUTISMO, ISBN: 2596-0539. Disponível em: < <https://www.revistaautismo.com.br/> > Acesso em 29/12/2020.

ROMERO, Maria. “Autismo”, publicado em 02 de dezembro de 2014, no site Educação Pública. <<https://educacaopublica.cecierj.edu.br/artigos/14/40/autismo>> Acesso em 08/12/2020.

ROSA, V. I., SILVA, R. P. da, & AYMONE, J. L. F. (2018). Design inclusivo: processo de desenvolvimento de prancha de comunicação alternativa e aumentativa para crianças com transtorno do espectro do autismo utilizando realidade aumentada. *Design E Tecnologia*, 8(15), 51-67. <<https://doi.org/10.23972/det2018iss15pp51-67> >

SALA, Giorgia; HOOLEY, Merilyn; STOKES, Mark. “Romantic Intimacy in Autism: A Qualitative Analysis. *J Autism Dev Disord* (2020).” Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s10803-020-04377-8>> Acessado em 01/12/2020.

SHORE, Stephen (2003). "Além da parede: experiências pessoais com autismo e síndrome de Asperger", (2ª ed.). Shawnee Mission, KS: Autism Asperger Publishing Company.

SHORE, Stephen. "Life on and slightly to the right of the autism spectrum: Observations on promoting success for people with autism". Artigo apresentado no Summer Autism Institute.

<<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/versions?doi=10.1.1.560.516>> Acessado em 01/12/2020.

SHORE, Stephen; RASTELLI, Linda G (2006). "Understanding Autism for Dummies".

SIMÕES, Jorge. F.; BISPO, Renato; Design inclusivo, Acessibilidade e Usabilidade em Produtos, Serviços e Ambientes; Lisboa: Centro Português de Design; 2006.

TAYLOR, Julie L.; MAILICK, Marsha S. "Changes in the autism behavioral phenotype during the transition to adulthood." Journal of autism and developmental disorders vol. 40,12 (2010): 1431-46. doi:10.1007/s10803-010-1005-z. Disponível em:<https://www.researchgate.net/publication/42834447_Changes_in_the_Autism_Behavioral_Phenotype_During_the_Transition_to_Adulthood>.

Acesso em março de 2020.

TENORIO, Goretti & PINHEIRO, Chloé. Publicado em 2 abr 2018. "O que é autismo, das causas aos sinais e o tratamento" <<https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/o-que-e-autismo-das-causas-aos-sinais-e-o-tratamento/>> Acessado em 29/12/2020.

The Autism Genome Project. Disponível em: <<https://gtr.ukri.org/project/325D8A6E-743D-47EF-90B1-F4C794C1AE84>> Acessado em 29/12/2020.

TISMOO.ME, social. Tismo.me. Disponível em: < <https://tismoo.me/#download> > Acesso em 29/12/2020.

VARELLA, Drauzio. "Possíveis causas do autismo".

<<https://drauzioarella.uol.com.br/drauzio/artigos/possiveis-causas-do-autismo-artigo/>> Acesso em 29/10/2020.

VILLELA, Rafael. "Bolsonaro inclui questões sobre autistas no Censo 2020", publicado em: 18/07/2019. <<https://exame.com/brasil/bolsonaro-inclui-questoes-sobre-autistas-no-censo-2020>> Acesso em 29/10/2020.