



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

PRODUÇÃO EDITORIAL DE UM LIVRO DE POESIA: DA CURADORIA À
MATERIALIZAÇÃO DE *AS PALAVRAS QUE ME GUARDAM*

Bruna Morais da Silva

Rio de Janeiro/RJ

2025

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS HUMANAS
ESCOLA DE COMUNICAÇÃO

**PRODUÇÃO EDITORIAL DE UM LIVRO DE POESIA: DA CURADORIA À
MATERIALIZAÇÃO DE *AS PALAVRAS QUE ME GUARDAM***

Bruna Morais da Silva

Monografia de graduação apresentada à Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Produção Editorial.

Orientador: Profa. M.^a Liciane Guimarães Corrêa

Rio de Janeiro/RJ

2025

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. O IMPACTO DA POESIA NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS COMO MEIO TERAPÊUTICO E REFLEXIVO.....	17
2.1. O que é poesia neste trabalho.....	17
2.2. A expressão emocional na juventude.....	18
2.3. Como a literatura contribui para o autoconhecimento.....	19
3. PRODUÇÃO DO LIVRO <i>AS PALAVRAS QUE ME GUARDAM</i>.....	25
3.1. Autora e seleção dos poemas.....	25
3.2. Edição de texto.....	27
3.3. Projeto gráfico e diagramação.....	28
3.4. Materialidades, impressão e distribuição.....	35
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
5. REFERÊNCIAS.....	44

CIP - Catalogação na Publicação

d578p da Silva, Bruna Moraes
PRODUÇÃO EDITORIAL DE UM LIVRO DE POESIA: DA
CURADORIA À MATERIALIZAÇÃO DE AS PALAVRAS QUE ME
GUARDAM / Bruna Moraes da Silva. -- Rio de Janeiro,
2025.
43 f.

Orientadora: Liciane Guimarães Corrêa.
Trabalho de conclusão de curso (especialização) -
Universidade Federal do Rio de Janeiro, Faculdade
de administração e Ciências Contábeis, Contabilidade
para Gestão de Negócios, 2025.

1. Poesia Contemporânea. 2. Saúde Mental. 3.
Produção Editorial. 4. Livro de poemas. 5.
Adolescência. I. Corrêa, Liciane Guimarães, orient.
II. Título.

**PRODUÇÃO EDITORIAL DE UM LIVRO DE POESIA: DA CURADORIA À
MATERIALIZAÇÃO DE *AS PALAVRAS QUE ME GUARDAM***

Bruna Morais da Silva

Trabalho apresentado à Coordenação de Projetos Experimentais da Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Comunicação Social, Habilitação em Produção Editorial.

Aprovado por

Prof. M.^a Liciane Guimarães Corrêa - orientadora

Prof. Dr. Mário Feijó Borges Monteiro

Prof. Dr.^a Claudia Gonçalves Lopes Mendes

Aprovada em:

Grau:

Rio de Janeiro/RJ

2025

Dedico este trabalho, com todo o meu amor e gratidão, aos meus pais, que estiveram ao meu lado em cada momento, me apoiando, acreditando em mim e, principalmente, não me deixando desistir. Este TCC é também fruto da força e do cuidado de vocês.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus pais pelo apoio incondicional em todos os momentos. Sem a força, a paciência e o incentivo de vocês, eu não teria chegado até aqui. Agradeço também à minha orientadora, profa. Liciane Guimarães Corrêa, por sua escuta atenta, orientação sensível e por acreditar na potência deste projeto mesmo nos momentos em que eu duvidei. Sua presença fez toda a diferença.

À Nathalia Vaz, obrigada por confiar em mim para editar suas palavras, por dividir sua história com tanta coragem e sensibilidade. Esse livro só existe porque você teve a generosidade de se permitir ser lida.

Aos amigos que me ouviram, revisaram meus textos, me acolheram no cansaço e vibraram com cada conquista: vocês foram fundamentais. Por fim, agradeço à Bruna de todos os dias: a que chorou, duvidou, recomeçou. A que, mesmo cansada, não abriu mão de fazer algo bonito e verdadeiro. Você conseguiu.

2025

SILVA, Bruna Moraes da Silva. Produção editorial de um livro de poesia: da curadoria à materialização de *As palavras que me guardam*. Orientadora: Liciane Guimarães Corrêa. Rio de Janeiro, 2025. Monografia (Graduação em Produção Editorial) – Escola de Comunicação, Universidade Federal do Rio de Janeiro.UFRJ.

RESUMO

Este projeto tem como objetivo a produção editorial do livro de poesia *As palavras que me guardam*, reunindo poemas escritos por Nathalia Vaz durante a adolescência e o início da vida adulta. A proposta surge a partir da percepção da poesia como instrumento de expressão emocional, acolhimento e autoconhecimento, especialmente entre jovens. O trabalho percorre todas as etapas da produção editorial: curadoria dos textos, edição, projeto gráfico, diagramação, impressão e distribuição. O projeto investiga como a linguagem poética pode atuar como ferramenta de fortalecimento da subjetividade em contextos marcados pela hiperconectividade e ansiedade juvenil. Com foco na sensibilidade estética e afetiva, o livro propõe-se a ser não apenas um produto literário, mas um espaço de escuta e elaboração emocional.

Palavras-chaves: poesia contemporânea; saúde mental; produção editorial; adolescência; livro de poemas.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Teste de fontes para a poesia.....	33
Figura 2 - Teste do miolo.....	34
Figura 3 - Primeira versão da capa.....	35
Figura 4 - Versão final da capa.....	36
Figura 5 - Capa impressa.....	39
Figura 6 - Folha de rosto impressa	40
Figura 7 - Trecho do miolo impresso	41
Figura 8 - Abertura de seção impressa	41

1. INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, especialmente a partir da virada do milênio, os modos de subjetivação na adolescência passaram por transformações profundas. O avanço acelerado da tecnologia digital e a popularização da internet alteraram significativamente as formas de socialização, lazer e construção da identidade. A partir de meados dos anos 2000, com o surgimento de plataformas como Orkut e MSN, e especialmente com a consolidação de redes sociais como Facebook (2004), Instagram (2010), Snapchat (2011) e TikTok (2016), os jovens passaram a conviver em um ambiente de exposição constante, comparação contínua e estímulo à performance.

Esse cenário se intensificou com a massificação dos smartphones a partir de 2012, quando a vida online passou a ocupar não apenas o tempo de lazer, mas também o espaço emocional dos adolescentes. A hiperconectividade, combinada à lógica algorítmica de curtidas, seguidores e validação instantânea, impacta diretamente a autoestima, a percepção de pertencimento e o desenvolvimento emocional dessa geração. A pandemia de Covid-19, iniciada em 2020, acentuou ainda mais esse processo. O isolamento social, o fechamento das escolas e a ruptura com atividades presenciais contribuíram para o aumento da sensação de solidão, ansiedade e incerteza. Para muitos adolescentes, o ambiente virtual tornou-se o único espaço de interação possível, o que, aprofundou o distanciamento da vivência concreta com o outro e consigo mesmo.

É nesse contexto que se faz urgente refletir sobre alternativas que possibilitem a retomada de experiências simbólicas mais profundas e humanas. A poesia, como prática de escuta interna, elaboração subjetiva e expressão sensível, ressurge como um caminho potente para a reconstrução de vínculos, não apenas com os outros, mas também com a própria interioridade.

Na contemporaneidade, a poesia se apresenta como um campo expandido de experimentação estética e afetiva, atravessado por novas formas de produção, circulação e recepção. Com a difusão das redes sociais e o fácil acesso a ferramentas de escrita e publicação, a poesia deixou de ocupar exclusivamente os espaços institucionais da literatura, como livros físicos e revistas publicados por editoras tradicionais, para ganhar presença significativa no ambiente digital, em blogs, perfis de Instagram, vídeos no TikTok e publicações independentes, entre outros suportes. Essa transformação possibilitou a emergência de novas vozes, muitas delas jovens, periféricas ou fora do cânone literário, que

encontraram na palavra poética um meio acessível e legítimo de narrar as próprias experiências.

A poesia contemporânea, nesse contexto, se entrelaça com a vida cotidiana. Ela não busca necessariamente responder a padrões rígidos de forma, mas sim dar forma ao vivido, àquilo que escapa do discurso racional. Para muitos jovens, escrever poemas tornou-se uma forma de respirar entre o caos do cotidiano, um recurso de sobrevivência emocional. Os poemas funcionam como pequenos registros de sensações, inquietações, dores e alegrias que, quando verbalizadas, criam pontes entre o íntimo e o mundo.

Nesse sentido, é necessário compreender que a poesia não é apenas desabafo. Ainda que muitos textos nasçam da urgência de expressar algo que transborda, esse transbordamento passa por um gesto estético, ainda que intuitivo. Como afirma Didi-Huberman em seu livro *Que emoção! Que emoção?* (2019), a emoção na arte não é uma reação imediata ou “bruta” do sentimento, mas uma forma de construção e elaboração que exige distanciamento e escolha.

Esse pensamento é fundamental para entender a potência da poesia entre adolescentes e jovens adultos. Escrever um poema é, portanto, mais do que um ato impulsivo, é uma tentativa de dar forma ao que é vago, confuso ou mesmo doloroso. É uma construção simbólica da emoção, uma maneira de “trabalhar o sentir”, como quem molda algo bruto até que possa reconhecê-lo. Trata-se, como propõe Didi-Huberman (2019), de uma emoção construída com linguagem, com silêncio, com ritmo e imagem, não para conter o sentimento, mas para transformá-lo em algo compartilhável. No caso do livro *As palavras que me guardam*, livro que é objeto deste trabalho de conclusão de curso, esse processo é visível. Os poemas de Nathalia Vaz não apenas revelam emoções, mas constroem uma narrativa afetiva que atravessa a adolescência: o medo, a solidão, a vergonha, o desejo de pertencimento e também o florescimento da coragem e da esperança. Cada verso é uma tentativa de dizer o que ainda não havia sido dito, ou de dizer de outro jeito aquilo que parecia não caber em lugar nenhum. Assim, a poesia deixa de ser apenas um espelho da dor e se torna também uma linguagem de resistência, cuidado e reinvenção do eu.

O projeto editorial do livro busca reforçar essa dimensão, ao tratar a poesia como algo que exige espaço, pausa, silêncio e escuta. A organização gráfica, os elementos visuais e o ritmo da diagramação foram pensados para preservar a carga emocional dos textos, sem apressar o leitor ou subestimar a intensidade do que é dito. A poesia, nesse contexto, não é apenas uma forma de dizer, mas uma forma de se ouvir e de ser escutada.

Dessa forma, este trabalho reafirma a ideia de que a poesia no mundo contemporâneo, e particularmente na adolescência, atua como um território sensível onde o sentir se encontra com o pensar. Onde o cotidiano pode ser elevado à arte, e onde a emoção, longe de ser apenas explosão, se torna gesto criativo e político.

Este trabalho parte da hipótese de que a poesia pode ser um instrumento relevante na promoção da saúde mental entre jovens, ao proporcionar um espaço seguro para o exercício da escuta de si, da empatia e da criatividade. Pela análise do papel da poesia na adolescência e da produção editorial de um livro de poemas, este projeto busca compreender como o fazer poético pode contribuir para o fortalecimento da subjetividade e para a construção de vínculos mais significativos entre o eu e o outro.

Nesse sentido, o projeto editorial do livro não se limita à reunião de textos poéticos, mas se estrutura como uma experiência estética e afetiva pensada para dialogar diretamente com o leitor adolescente. Algumas estratégias editoriais são fundamentais para essa aproximação: a organização temática dos poemas em seções que representam estados emocionais, como medo, afeto, identidade e solidão, permite que o leitor reconheça seu próprio percurso interno na estrutura do livro.

Do ponto de vista gráfico, o projeto valoriza a sensibilidade do conteúdo por meio de uma diagramação que respeita o ritmo da leitura poética, com respiros visuais, espaços em branco e um elemento simbólico que reforçam o caráter íntimo da obra. A escolha do título, da capa e dos elementos visuais busca traduzir visualmente as emoções presentes nos poemas, atuando como um convite sensível à leitura.

Essas decisões editoriais têm como objetivo ampliar o alcance simbólico da obra, tornando-a não apenas um produto literário, mas também um dispositivo de escuta, acolhimento e expressão. Assim, o livro se constitui como espaço de elaboração subjetiva, construção de sentido e criação de vínculos, confirmando a potência da poesia enquanto linguagem que comunica, afeta e humaniza. Como destaca Martins Filho (2008, p. 49), “*cada escolha editorial, do projeto gráfico à organização do texto, deve considerar o conteúdo e o público-alvo, pois o livro também comunica pelo modo como é apresentado*”.

Tendo em vista que este projeto prático visa criar um livro de poesia intitulado *As palavras que me guardam*, será realizada a leitura e análise criteriosa dos poemas produzidos pela autora, com o objetivo de selecionar os textos que irão compor o livro. Esse processo envolverá uma pesquisa em fontes como livros e artigos acadêmicos. O objetivo é embasar teoricamente a relevância do projeto, explorando temas como poesia na adolescência, o desenvolvimento emocional dos jovens e o uso da poesia como ferramenta terapêutica, e

também as escolhas editoriais que levarão ao livro que será produzido. A pesquisa será essencial para contextualizar as reflexões poéticas dentro de um arcabouço teórico consistente, proporcionando profundidade e substância às expressões literárias e editoriais.

Com base nos *insights* obtidos da pesquisa bibliográfica, o desenvolvimento do conteúdo do livro será estruturado de forma a criar uma narrativa coesa e envolvente. Os poemas selecionados serão organizados em seções temáticas, refletindo não apenas a jornada emocional da adolescência até a vida adulta, mas também as nuances da identidade e do crescimento pessoal. O objetivo é que o livro não seja apenas uma coleção de poemas, mas uma obra que explore e celebre as complexidades da experiência humana através da arte poética.

Finalmente, o processo inclui todas as etapas de produção de uma obra nacional, do copidesque ao fechamento de arquivo para a impressão do livro. Cada página será refinada para garantir a expressão dos sentimentos e reflexões poéticas. A escrita poética pode ser entendida como um gesto que dá forma a movimentos emocionais muitas vezes confusos e contraditórios. Para o adolescente, que vivencia uma fase de intensas transformações emocionais, a poesia se torna um espaço de elaboração e expressão desses afetos. Georges Didi-Huberman (2019), ao refletir sobre o conceito de emoção na arte, afirma que:

Se a emoção é um movimento, ela é, portanto, uma ação: algo como um gesto ao mesmo tempo exterior e interior, pois, quando a emoção nos atravessa, nossa alma se move, treme, se agita, e o nosso corpo faz uma série de coisas que nem sequer imaginamos (2019, p. 26).

Essa definição dialoga diretamente com o processo criativo de Nathalia Vaz: seus poemas nascem justamente desse movimento interno que transborda para a escrita. A poesia, nesse contexto, não apenas representa uma emoção, mas é, ela mesma, um gesto emocional, um deslocamento do sentir para o dizer.

A autora Mary Pipher, em sua obra de 1994 *Reviving Ophelia: Saving the selves of adolescent girls*, aborda as emoções e desafios enfrentados por adolescentes do sexo feminino, incluindo questões de identidade, autoestima e pressões sociais. Ao reconhecer e articular as complexidades emocionais descritas por Pipher, o projeto busca não apenas dar voz às experiências da adolescente, mas também promover a poesia como uma ferramenta terapêutica e de autoexploração, capaz de auxiliar no desenvolvimento emocional e psicológico saudável durante essa fase de transição crítica.

Com isso, o presente trabalho se propõe a explorar o papel da poesia como um veículo de desabafo e reflexão durante a adolescência. Sob o título *A palavras que me guardam*, este projeto mergulha nas páginas de um livro de poesia, em que um indivíduo corajoso e vulnerável compartilha suas experiências, dores e alegrias ao longo desse tumultuado período da vida. O projeto será um livro com esses poemas, em que cada página terá a trajetória da Nathalia, tanto emocional quanto física.

No cenário atual, é impossível ignorar o impacto que as transformações sociais, culturais e tecnológicas têm exercido sobre a saúde mental das pessoas, sobretudo de adolescentes e jovens adultos. O aumento expressivo de casos de ansiedade, depressão, crises de identidade e sentimentos de solidão tem sido objeto de inúmeros estudos nas últimas décadas. Entre eles, destaca-se a reportagem publicada pela Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz, 2022), que reúne dados e depoimentos de especialistas e instituições de pesquisa sobre o agravamento da saúde mental entre adolescentes, especialmente após a pandemia de Covid-19. O texto aponta que fatores como o isolamento social, a ruptura com a rotina escolar, a insegurança alimentar, o luto e a ausência de espaços de escuta contribuíram significativamente para o adoecimento emocional de jovens. Além disso, profissionais da saúde alertam para o crescimento de quadros como insônia, anorexia, automutilação e pensamentos suicidas, muitos deles agravados pela falta de acesso a serviços de cuidado psicológico e pela fragilidade das redes de apoio. A escola é citada como espaço estratégico para acolhimento e intervenção, embora os especialistas também ressaltam a necessidade de articulação com políticas públicas intersetoriais que deem suporte aos educadores e ampliem o acesso a recursos adequados de atenção em saúde mental. Essas questões não surgem de forma isolada. Elas são atravessadas por fatores como a hiperconectividade, o excesso de exposição nas redes sociais, a cobrança por desempenho e a dificuldade de estabelecer vínculos afetivos sólidos.

Jonathan Haidt, em *Geração ansiosa* (2024, p. 51), aponta com clareza uma das raízes desse problema, ao afirmar que “as pessoas não ficam deprimidas quando encaram ameaças coletivamente, e sim, quando se sentem isoladas, solitárias ou inúteis”. Essa citação reforça a ideia de que o sofrimento emocional se agrava quando o indivíduo não encontra meios de se sentir pertencente a um grupo, de ser ouvido ou de dar significado às suas próprias experiências. A adolescência, por ser um período naturalmente marcado por conflitos internos, transformações emocionais e a construção da identidade, torna-se ainda mais vulnerável diante desse cenário de isolamento emocional.

É nesse contexto que a poesia emerge como uma ferramenta poderosa de elaboração subjetiva e de enfrentamento emocional. Diferentemente de outras formas de expressão, a poesia permite que sentimentos complexos, contraditórios e muitas vezes confusos ganhem forma, ritmo e linguagem, ganhando movimento, como afirma Didi Huberman (2019). Ao transformar emoções em palavras, o sujeito constrói pontes entre o que sente e o que consegue comunicar, criando uma possibilidade de escuta, tanto interna quanto externa.

O livro *As palavras que me guardam*, resultado deste projeto de produção editorial, nasce exatamente com essa proposta: oferecer um espaço de acolhimento e reconhecimento para adolescentes e jovens que, assim como a autora dos poemas, enfrentam desafios emocionais típicos dessa fase da vida. Cada poema carrega não apenas o registro de uma vivência individual, mas também a possibilidade de ressoar no outro, criando uma rede simbólica de pertencimento e empatia.

Ao organizar, editar e materializar o livro, a intenção foi justamente transformar a palavra em abrigo, oferecendo ao leitor um lugar de identificação e, talvez, de alívio emocional. Em um mundo que frequentemente silencia ou patologiza as emoções dos jovens, permitir que essas vozes sejam ouvidas, por meio da poesia, é também um gesto de resistência e cuidado.

2. O IMPACTO DA POESIA NA SAÚDE MENTAL DOS JOVENS COMO MEIO TERAPÊUTICO E REFLEXIVO

2.1. O que é poesia neste trabalho

Neste trabalho, a poesia é compreendida como uma forma de organizar e comunicar emoções, tornando visível aquilo que é vivido de maneira íntima. Ela permite que sentimentos profundos sejam transformados em palavras capazes de despertar identificação e reflexão em quem lê. No entanto, para compreender seu papel na atualidade, é importante retornar às suas origens na Antiguidade Clássica, quando a poesia era a matriz da linguagem literária, filosófica e até científica.

Na Grécia Antiga, a poesia não era apenas um gênero literário entre outros, mas o meio por excelência de transmissão do conhecimento. Tratados científicos, religiosos, filosóficos e históricos eram compostos em versos. As poesias de Hesíodo (*Teogonia*) e homéricas (*Iliada* e *Odisseia*) não só fundaram a literatura ocidental, como também educavam gerações inteiras, articulando cosmogonias, ética e modelos de conduta. Até mesmo obras sobre medicina e matemática, como as de Empédocles, eram escritas em forma poética, pois os versos favoreciam a memorização e atribuíam solenidade e beleza ao saber. Conforme destaca Brandão em *Antiga Musa: arqueologia da ficção* (2015), a poesia grega antiga desempenhava um papel central na formação cultural e intelectual dos cidadãos, sendo essencial para a transmissão de valores e conhecimentos fundamentais da sociedade.

Durante a Idade Média, a poesia manteve-se viva, especialmente na tradição religiosa e na retórica cristã, mas sua função passou a ser mais ligada à moralização e à exaltação espiritual. Durante o Renascimento, a poesia ressurgiu como instrumento de expressão estética e intelectual, ainda fortemente enraizada nos modelos da Antiguidade Clássica. Esse período marca a retomada do Humanismo, com ênfase no potencial racional e criativo do ser humano, refletido nas artes e na literatura. Já no Iluminismo, a partir do século XVIII, observa-se uma transformação significativa: a literatura começa a ser compreendida como uma forma autônoma de arte, marcada pela valorização da subjetividade, da imaginação e da experiência individual. Como argumenta Façanha, em seu livro *Filosofia e literatura: da Antiguidade Clássica à Modernidade da ilustração* (2024), essa mudança representa uma cisão com os modelos tradicionais de conhecimento e consolida a literatura, em especial a poesia, como território privilegiado da expressão emocional e existencial do sujeito moderno.

Segundo Brandão (2015), na Grécia Arcaica e Clássica, a poesia ocupava o centro da vida cultural, sendo responsável não só pela arte, mas também pela educação e pela

transmissão de valores éticos e cosmológicos. Com o tempo, porém, o rompimento entre poesia e razão foi consolidando a ideia de que a poesia pertence ao domínio da sensibilidade, enquanto a filosofia e a ciência assumiram o lugar da racionalidade e da verdade objetiva. Esse movimento histórico contribuiu para a marginalização da poesia como fonte de conhecimento formal, embora tenha fortalecido seu papel como linguagem da interioridade e da emoção.

A escrita, então, torna-se cada vez mais um território da experiência individual, do subjetivo, do sensível. Esse deslocamento reforça sua potência como ferramenta de elaboração emocional e crítica, especialmente para os jovens, que muitas vezes encontram nos versos uma linguagem capaz de traduzir conflitos internos e dar forma às angústias, desejos e sonhos que não cabem no discurso lógico-racional. Michèle Petit (2024) retoma essa dimensão ao afirmar que:

A literatura, sob suas múltiplas formas (mitos e lendas, contos, poemas, teatro, diários íntimos, romances, álbuns, histórias em quadrinhos, ensaios), oferece um suporte excepcional para reanimar a interioridade, mover o pensamento, reanimar uma atividade de construção de sentidos, de simbolização (2024, p. 61).

Isso vale especialmente para a juventude, cuja subjetividade está em formação e que encontra na poesia não apenas um refúgio, mas um campo fértil para se descobrir e se expressar. Assim, neste trabalho, a poesia é entendida tanto como herança cultural milenar quanto como uma necessidade contemporânea, uma linguagem de resistência e reinvenção do eu. Ela ultrapassa as fronteiras da estética para se tornar prática de escuta, acolhimento e construção de sentido, especialmente em um mundo cada vez mais fragmentado e acelerado.

2.2. A expressão emocional na juventude

A adolescência é marcada por um turbilhão de mudanças físicas, psicológicas e sociais; a adolescência é reconhecida como uma etapa do desenvolvimento humano marcada por profundas transformações físicas, cognitivas, emocionais e sociais. É nesse período que se intensifica a busca por identidade, o desejo de autonomia e a necessidade de pertencimento a grupos. As emoções tornam-se mais intensas e, muitas vezes, confusas, pois o adolescente ainda está aprendendo a reconhecê-las, nomeá-las e lidar com elas de forma saudável. De acordo com Aberastury e Knobel (1989, p. 30), “*a consequência final da adolescência seria um conhecimento de si mesmo como entidade biológica no mundo, o todo biopsicossocial de cada ser nesse momento de vida*”. Com isso, a adolescência envolve um processo de luto

simbólico em relação à infância, exigindo a construção de uma nova identidade, o que pode gerar sentimentos de inadequação, angústia e solidão.

Além disso, os adolescentes estão frequentemente inseridos em ambientes que não estimulam a escuta ou a expressão genuína dos sentimentos. O cotidiano escolar, por exemplo, muitas vezes valoriza a produtividade e o desempenho em detrimento do acolhimento subjetivo. Isso torna ainda mais importante a criação de espaços simbólicos onde eles possam se expressar de maneira autêntica, sem medo do julgamento. Como afirma Winnicott (1975, p. 95), “*é através da apercepção criativa, mais do que qualquer outra coisa, que o indivíduo sente que a vida é digna de ser vivida*”, a criatividade e a expressão simbólica são fundamentais para o amadurecimento emocional e para a construção de um verdadeiro senso do eu.

Nesse contexto, a linguagem poética pode surgir como um instrumento potente de elaboração das experiências vividas na adolescência. Através da poesia, o sujeito é convidado a olhar para si, organizar sensações e transformar sentimentos em palavras, um processo que, muitas vezes, opera de forma terapêutica, mesmo fora de contextos clínicos. A arte permite que o indizível ganhe forma, e a escrita poética, em especial, oferece liberdade para trabalhar com ambiguidade, metáfora, fragmento, elementos que dialogam diretamente com a complexidade emocional dessa faixa etária.

A importância de entender a poesia como uma forma de expressão e reflexão para os indivíduos vai além da simples manifestação artística, ela se torna uma ponte entre o sujeito e seu universo emocional, possibilitando a elaboração de experiências internas muitas vezes indizíveis. Como afirma Gilles Deleuze em *O ato de criação* (1999), criar é, antes de tudo, um gesto de resistência, não apenas a estruturas sociais, mas também ao silêncio, ao sofrimento e à repetição automática da vida. Nesse sentido, a poesia não é apenas uma linguagem estética, mas uma forma de agir no mundo por meio da sensibilidade, oferecendo ao sujeito uma via de conexão com sua própria interioridade e com o outro. Inspirado no conceito de linhas de fuga proposto por Deleuze, o gesto poético da autora pode ser compreendido como uma forma de deslocamento simbólico diante de estruturas que limitam ou silenciam a experiência subjetiva. A poesia, nesse contexto, não atua como fuga no sentido negativo, mas como abertura: um modo de reinventar o próprio lugar no mundo, produzir sentidos e ressignificar afetos

Para muitos jovens, a poesia não é apenas uma válvula de escape para sentimentos intensos, mas também um espaço de descoberta sobre si mesmos. Ao escreverem ou se

identificarem com versos que refletem suas angústias e alegrias, eles encontram um meio para nomear e organizar suas emoções, dando sentido ao que muitas vezes parece caótico.

Octavio Paz, em *O arco e a lira*, destaca que:

O homem é um ser que se assombra: ao se assombrar, poetiza, ama, diviniza. No amor há assombro, poetização, divinização e fetichismo. O poetizar também brota do assombro, e o poeta diviniza como o místico e ama como o enamorado (1982, p. 172).

Com isso, escrever versos é um ato de entrega, uma fusão entre o ser e o sentir, na qual o poeta se encontra simultaneamente diante do vazio e da plenitude, do silêncio e da palavra. Esse processo de criação poética pode ser entendido como um exercício espiritual e existencial, no qual o jovem se vê confrontado com suas verdades mais íntimas.

Nesse sentido, a escrita poética durante a adolescência não apenas atua como instrumento de expressão emocional, mas também como ferramenta de autoconhecimento e construção subjetiva. Ao compor poemas, o jovem ensaia uma linguagem própria, que ultrapassa os limites do discurso racional e alcança camadas mais profundas da experiência humana. A poesia, com sua carga simbólica e estética, permite que sentimentos muitas vezes inomináveis ganhem forma, promovendo uma espécie de catarse criativa.

2.3. Como a literatura contribui para o autoconhecimento

O poema é mais do que um simples arranjo de palavras: ele funciona como um espelho da alma, revelando verdades internas que muitas vezes nem mesmo o próprio autor compreende antes de escrevê-las. Quando um adolescente coloca seus sentimentos em versos, ele se depara com a própria subjetividade, com seus medos, desejos e angústias, permitindo-se enxergar além do caos emocional dessa fase específica da vida.

Octavio Paz, em *O Arco e a Lira* (1982), afirma que:

A poesia não é uma opinião nem uma interpretação da existência humana. Aquele que fornece o ritmo-imagem expressa simplesmente o que somos; é uma revelação de nossa condição original, qualquer que seja o sentido imediato e concreto das palavras da poesia (1982, p. 180).

Ou seja, a poesia não se limita a explicar ou julgar o que sentimos, mas atua como uma revelação da nossa essência. Escrever poema é um processo de descoberta, pois, ao traduzir emoções em palavras, o jovem encontra um caminho para compreender a si mesmo e sua relação com o mundo.

Além de ser uma ferramenta de autoconhecimento, a poesia fortalece habilidades cognitivas e linguísticas. A estruturação de uma poesia exige organização do pensamento, escolha precisa de palavras e reflexão sobre os sentimentos que se deseja transmitir. Esse processo auxilia na clareza da comunicação e no desenvolvimento da criatividade, permitindo que o adolescente não apenas compreenda melhor suas emoções, mas também consiga expressá-las de forma mais articulada.

Outro aspecto importante é o impacto da poesia na construção da empatia. Ao escrever sobre suas experiências, o jovem passa a refletir sobre diferentes perspectivas, tornando-se mais sensível às emoções dos outros. A leitura de poesias de autores diversos também contribui para essa ampliação de horizontes, pois possibilita que o leitor se identifique com histórias e sentimentos semelhantes aos seus. Essa conexão entre autor, leitor e experiência humana torna a poesia um espaço de pertencimento, onde os adolescentes percebem que não estão sozinhos em suas angústias.

A escrita poética, portanto, não apenas fortalece a individualidade, mas também cria um laço coletivo. Ao compartilhar sua poesia, o jovem se abre para o mundo e, ao mesmo tempo, permite que outros se vejam refletidos em seus versos. A poesia se torna um meio de expressão e compreensão mútua, funcionando como um elo entre aqueles que buscam dar sentido à própria existência. Dessa forma, a poesia transcende o papel de arte e se torna um poderoso instrumento de autodescoberta e conexão humana.

Além disso, o processo de escrita e leitura de poesias estimula além da empatia, a escuta sensível. Ao entrar em contato com a dor, a alegria, os medos e os sonhos expressos nos versos, sejam eles próprios ou de outros, o adolescente pode perceber que suas vivências não são isoladas, mas compartilhadas por outros que também atravessam os desafios dessa fase. Isso fortalece o sentimento de pertencimento e contribui para o desenvolvimento de vínculos mais saudáveis, tanto consigo quanto com o outro.

A escrita íntima aparece com força tanto na ficção quanto na vida real como uma ferramenta de escuta e elaboração emocional. No romance juvenil *O diário da princesa* (2000), a protagonista Mia recorre ao diário como espaço seguro para organizar suas emoções diante das transformações intensas em sua vida. As páginas escritas por ela não são apenas registros do cotidiano, mas também espelhos do que sente, teme e deseja. O diário funciona como um território simbólico onde Mia pode ser verdadeira, contraditória e vulnerável, algo muitas vezes negado na vida pública. Outro exemplo popular que ilustra bem essa relação entre escrita e expressão emocional na adolescência é o livro *Para todos os garotos que já amei* de Jenny Han (2014), que teve adaptação para o cinema dirigida por Susan Johnson

(2018). Na narrativa, a protagonista Lara Jean escreve cartas de amor para cada um dos garotos por quem já se apaixonou, porém, sem a intenção de enviá-las. As cartas funcionam como um espaço íntimo, quase terapêutico, no qual ela consegue expressar sentimentos que não consegue verbalizar. A escrita, para Lara Jean, é uma forma de organizar o que sente e de lidar com situações para as quais ainda não encontra soluções práticas.

Esse movimento de escrita íntima se aproxima da experiência de Nathalia, autora das poesias reunidas em *As palavras que me guardam*. Embora em gêneros literários distintos, a motivação central é semelhante: dar forma, através das palavras, a sentimentos e conflitos que marcam o processo de amadurecimento emocional. Assim como as cartas de Lara Jean, os poemas de Nathalia não foram inicialmente concebidos para alcançar o público. Eles nasceram como um espaço seguro de expressão pessoal, funcionando como um diário emocional fragmentado em versos.

Outra semelhança entre os dois casos é o caráter não planejado da exposição pública desses textos. No romance, as cartas de Lara Jean acabam sendo enviadas de forma inesperada, expondo sentimentos que ela preferia manter guardados. Já no caso deste projeto editorial, a transformação das poesias em livro também representou um segundo movimento: o de tornar público aquilo que, inicialmente, fazia parte de um espaço íntimo e privado. Essa decisão exigiu da autora uma nova postura frente aos próprios textos, agora compreendidos não apenas como desabafo, mas também como discurso literário a ser compartilhado com outros leitores.

É importante, no entanto, destacar as diferenças fundamentais entre os gêneros. *Para todos os garotos que já ameii* é uma narrativa ficcional estruturada, com personagens, enredo e resolução de conflitos. Já *As palavras que me guardam* se organiza como uma coletânea poética, composta por fragmentos de emoções que não seguem uma linearidade narrativa tradicional. A poesia permite uma construção mais aberta, simbólica e subjetiva, em que o leitor é convidado a preencher os silêncios e a interpretar os não -ditos.

Apesar dessas diferenças formais, ambos os casos demonstram como a escrita pode ocupar um lugar fundamental no processo de construção da subjetividade durante a adolescência. O livro, ao transformar a escrita íntima de Nathalia em um objeto de leitura, reforça a potência da palavra como espaço de escuta, reconhecimento e partilha emocional. Assim como as cartas de Lara Jean encontraram leitores inesperados, os poemas de *As palavras que me guardam* têm agora a possibilidade de encontrar outros jovens que também buscam, na leitura, um espelho de suas próprias vivências.

De modo semelhante, os poemas de Nathalia Vaz nasceram a partir de um caderninho pessoal, no qual ela escrevia sem pretensão de publicar, apenas como forma de desabafo e autoacolhimento. Assim como Mia e Lara Jean, Nathalia criou, através da palavra escrita, um espaço de liberdade emocional, onde podia dar forma ao que sentia, mesmo quando não encontrava espaço para isso no mundo exterior.

Ambas as experiências revelam que a escrita, seja ficcional ou real, poética ou diarística, pode funcionar como um gesto de sobrevivência emocional. O caderno de Nathália, transformado em livro através deste projeto editorial, ressignifica esse gesto íntimo em algo compartilhável, mantendo, no entanto, a delicadeza e a verdade da origem. Como Mia se redescobre escrevendo sobre si, Nathália também se reconstrói ao nomear suas emoções, tornando o invisível em palavra e o pessoal em possibilidade de identificação coletiva. A palavra, nesse contexto, deixa de ser apenas registro e se torna cuidado, escuta e, sobretudo, presença.

A literatura exerce um papel essencial no desenvolvimento humano, proporcionando meios para que o indivíduo compreenda a si mesmo e ao mundo. Durante a adolescência, período de intensas transformações emocionais e cognitivas, o contato com a literatura, em especial com a poesia, possibilita que os jovens explorem suas vivências de maneira estruturada e simbólica. Ao transformar pensamentos em palavras, a poesia permite que emoções sejam organizadas e expressas de forma significativa, auxiliando na construção da subjetividade, como aborda Michèle Petit:

Fazendo eco à escrita, a leitura de obras literárias é um meio quase incomparável de conhecer o Outro pro dentro, de se colocar em sua pele, em seus pensamentos, sem temer seu caos, sem medo de ser invadido, sem se assustar demais com a projeção de sua interioridade em nós (2024, p. 55).

A leitura poética também se destaca como um recurso de acolhimento e identificação. Ao se compararem com versos que refletem suas inquietações, os adolescentes percebem que suas experiências não são isoladas, mas fazem parte de um contexto mais amplo da condição humana. Esse processo fortalece o senso de pertencimento e promove maior compreensão sobre os próprios sentimentos. Além disso, a literatura estimula o desenvolvimento da imaginação e da sensibilidade, permitindo que o leitor amplie sua percepção sobre a realidade e sobre diferentes formas de existir no mundo.

A psicologia, por sua vez, reforça a importância da expressão artística no processamento emocional. A escrita poética permite que o indivíduo externalize questões subjetivas de forma segura, convertendo experiências internas em elementos simbólicos. Esse

ato favorece a organização do pensamento e auxilia na autorregulação emocional, além de estimular a introspecção e a construção da identidade.

Antonio Candido, no ensaio “O direito à literatura” (1995), ressalta a relevância da literatura para a formação do indivíduo e sua influência no equilíbrio social e psicológico:

Alterando um conceito de Otto Ranke sobre o mito, podemos dizer que a literatura é o sonho acordado das civilizações. Portanto, assim como não é possível haver equilíbrio psíquico sem o sonho durante o sono, talvez não haja equilíbrio social sem a literatura. Deste modo, ela é fator indispensável de humanização e, sendo assim, confirma o homem na sua humanidade, inclusive porque atua em grande parte no subconsciente e no inconsciente (1995, p. 175).

Ao atuar diretamente sobre o subconsciente, a literatura não apenas amplia a capacidade de reflexão, mas também contribui para a elaboração simbólica das experiências individuais. Dessa forma, a poesia se apresenta como um elemento fundamental para o amadurecimento emocional e para o fortalecimento da identidade, possibilitando que o jovem estabeleça uma relação mais profunda consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Portanto, a escrita poética na adolescência deve ser vista como um gesto de coragem e sensibilidade. Trata-se de um ato de revelação, como indica Octavio Paz, que exige vulnerabilidade, mas que também oferece potência. Ao transformar sentimentos em palavras, os adolescentes constroem pontes entre o caos interno e a possibilidade de sentido, entre a confusão típica da idade e a clareza que, aos poucos, vai se desenhando. Assim, a poesia se confirma como um território fértil para o florescimento da identidade e da consciência emocional.

Diante do que foi exposto, entende-se que a adolescência é um período caracterizado por transformações intensas, tanto no campo emocional quanto nas relações sociais. Diante de tantas mudanças internas e externas, os adolescentes muitas vezes recorrem à escrita como forma de organizar pensamentos, processar sentimentos e dar vazão às emoções. Seja por meio de cartas, diários, ou, como no caso deste projeto, poemas, o ato de escrever funciona como uma ferramenta de elaboração subjetiva e de construção da identidade.

3. PRODUÇÃO DO LIVRO *AS PALAVRAS QUE ME GUARDAM*

Editoração poderia definir-se hoje no Brasil como o conjunto de tarefas do editor, que consistem basicamente em supervisionar a publicação de originais em todo o seu fluxo pré-industrial (seleção, normalização) e industrial (projeto gráfico, composição, revisão, impressão e acabamento) (Araújo, 2008, p. 54).

Partindo da concepção de processo editorial descrita por Emanuel Araújo em *A construção do livro* (2008), as etapas de produção descritas pelo autor foram aplicadas ao desenvolvimento deste projeto. A elaboração de *As palavras que me guardam* seguiu todas as fases fundamentais da produção editorial, desde a seleção e normalização do conteúdo até as decisões relacionadas ao projeto gráfico, à composição, à revisão e à finalização do produto para impressão. Trata-se de uma obra pensada especialmente para o público jovem, com foco em adolescentes e jovens adultos que se identificam com as questões emocionais e existenciais abordadas pela poesia contemporânea. O processo, detalhado nos tópicos a seguir, buscou unir teoria e prática, respeitando tanto os aspectos técnicos quanto a sensibilidade exigida por um livro com essa temática.

A etapa de revisão teve como objetivo garantir a correção gramatical, a clareza e a fluidez dos poemas selecionados, respeitando o estilo original da autora e preservando a integridade emocional dos textos. Essa fase foi conduzida com cuidado por Júlia Barreto, estudante do curso de Produção Editorial, que colaborou de forma atenta com a leitura crítica do conteúdo. A revisão buscou ajustar aspectos ortográficos e de padronização, sempre considerando a sensibilidade da linguagem poética, sem interferir na voz da autora ou nas escolhas estilísticas que compõem a identidade da obra.

O projeto será guiado pela busca contínua de autenticidade e impacto, assegurando que o livro não apenas cumpra seus objetivos acadêmicos, mas também ressoe emocionalmente com seu público-alvo, oferecendo uma voz significativa e genuína para os desafios e descobertas da adolescência até a vida adulta.

3.1 Autora e seleção das poesias

A ideia de transformar as poesias de Nathalia Vaz em um livro surgiu de forma quase natural, durante uma conversa sobre este Trabalho de Conclusão de Curso. Ao refletir sobre qual projeto faria sentido tanto academicamente quanto afetivamente, me veio à memória o quanto, durante a adolescência, escrever foi, para muitas pessoas próximas, e especialmente para minha amiga Nathalia, uma maneira de atravessar os desafios emocionais, de organizar sentimentos e de criar uma espécie de abrigo interno. Nathalia Vaz é artista formada em Artes

Visuais e Cênicas pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Com 25 anos, desenvolve uma produção sensível e plural, atravessando linguagens como o teatro, a performance, as artes plásticas e o audiovisual. Sua trajetória artística inclui a participação em peças teatrais, exposições e curtas-metragens, sempre pautada pela experimentação estética e pela busca de expressão subjetiva e política.

Seu trabalho investiga o corpo como espaço de memória, criação e presença. Com um olhar atento às pequenas potências do cotidiano, Nathalia constrói narrativas visuais e cênicas que dialogam com afetos, identidade e processos de transformação. A arte, para ela, é tanto ferramenta de escuta quanto de reinvenção. Apaixonada pela arte em todas as suas formas, Nathalia segue em constante criação. Atualmente, concilia sua rotina profissional como recepcionista em uma academia com seus projetos artísticos autorais, reafirmando que a arte não se restringe ao espaço expositivo ou à cena teatral, mas se reinventa nos gestos cotidianos e nas pausas do mundo.

Conheço Nathalia há anos, e desde a época da escola ela sempre usou a escrita como uma extensão de si. Seus cadernos, anotações e arquivos digitais eram preenchidos de textos, fragmentos, pensamentos e, sobretudo, poemas, registros sensíveis de quem buscava compreender o mundo e, principalmente, compreender a si mesma. Sua relação com a escrita nunca foi voltada para a publicação em si, mas sim como uma prática íntima, quase terapêutica, de expressão e elaboração de sentimentos.

Foi nesse reencontro com nossos próprios processos de amadurecimento que surgiu a proposta de transformar esses textos em um livro. Conversando com Nathalia, percebemos que muitos das poesias que ela escreveu, especialmente durante a adolescência e o início da vida adulta, seguiam um fio condutor bastante claro: falavam sobre crescimento, dor, amor, autodescoberta e pertencimento, temas que atravessam profundamente quem vive essa fase da vida.

A primeira etapa do processo foi, portanto, a seleção dos poemas. Revisitar esse acervo, que se espalhava por quatro cadernos antigos, anotações no celular e documentos digitais, foi um exercício de curadoria afetiva, mas também de cuidado editorial. Meu olhar, enquanto editora, se debruçou sobre os textos buscando compreender quais deles construíam uma narrativa poética que fosse capaz de dialogar diretamente com quem lê, especialmente adolescentes e jovens que atravessam dilemas emocionais semelhantes aos que os versos expressam.

Os critérios que orientaram essa escolha priorizaram, primeiramente, os poemas que abordavam de maneira mais sensível e honesta temas como inseguranças, afetos, solidão,

amadurecimento e o desejo de se encontrar no mundo. Além disso, foi fundamental observar a coerência estilística, o tom e a harmonia formal entre os textos, garantindo que, mesmo escritos em momentos diferentes da vida da autora, formassem um conjunto coeso, que conduzisse o leitor por uma espécie de jornada emocional.

O processo não se limitou apenas a selecionar os poemas, mas também a organizar uma ordem que refletisse uma progressão afetiva e simbólica, em vez de simplesmente seguir a datação de escrita. A proposta foi que a leitura do livro acompanhasse, de certa forma, a trajetória de Nathalia, o eu-lírico, que representa tanto sua experiência pessoal quanto a de muitos jovens que usam a palavra como lugar de acolhimento, resistência e autoconhecimento.

Mais do que uma coletânea de poesias, o livro se constitui como um espaço de escuta e reflexão, em que a palavra cumpre o papel de guardiã dos sentimentos, das memórias e das transformações que acompanham o crescer. Assim, *As palavras que me guardam* nasce como uma ponte entre o íntimo e o coletivo, entre o silêncio e a voz, entre quem escreve e quem lê.

3.2 Edição de texto

Após a seleção dos textos, iniciou-se o processo de normalização do original, seguindo o que Araújo define como:

Ao receber um original — em papel ou arquivo eletrônico — o editor deve, antes de mais nada, submeter todo o seu texto ao trabalho prévio de normalização literária, i.e., submetê-lo a uma revisão de tal ordem que empreste ao conjunto uma espécie de coerência integral (2008, p. 59).

Isso foi fundamental para garantir que os textos estivessem claros, consistentes e alinhados com os objetivos do projeto. Esse processo envolveu uma leitura crítica das poesias, buscando ajustar pequenas incoerências, resolver problemas de ritmo textual, revisar ortografia, pontuação e padronizar a formatação, especialmente em relação ao uso intencional de maiúsculas, quebras de versos e espaçamentos.

É importante destacar que, por se tratar de uma obra poética, as intervenções foram feitas com muito cuidado para não descaracterizar o estilo, o tom e a voz presentes nos textos. Como aponta Araújo:

O trabalho sobre o original não pode alterar muito esse componente básico do autor que se chama ‘estilo’. Desde logo, por conseguinte, convém reconhecer os elementos intrínsecos da forma com que se apresenta o texto, vale dizer, a própria estrutura das orações, sua concatenação, seu ritmo, sua fluência, seu efeito, sua correção, seu estilo enfim (2008, p. 60).

Além disso, algumas poesias passaram por uma edição para garantir maior coesão dentro da narrativa proposta pelo livro, que acompanha uma trajetória de autoconhecimento e amadurecimento emocional. Palavras foram revistas, versos foram reorganizados e algumas construções foram suavizadas ou fortalecidas, sempre mantendo a integridade da intenção poética original.

Por isso, todas as intervenções feitas tiveram como princípio não modificar a essência da escrita poética que, por natureza, permite licenças formais, quebras de expectativa e escolhas estilísticas subjetivas. Assim, houve interferência apenas em aspectos que poderiam comprometer a clareza, a legibilidade ou a coerência interna dos textos, sem descaracterizar o tom confessional, sensível e intimista que permeia toda a obra.

Houve também a necessidade de revisar certas repetições, alinhar o uso consistente de maiúsculas e minúsculas e avaliar a quebra de versos e estrofes, para assegurar que a diagramação futura respeitasse tanto o ritmo da leitura quanto a intenção estética do texto.

Ao final, o processo de seleção e normalização levou cerca de duas semanas, em que revisei os escritos sob um olhar tanto afetivo quanto técnico. Essa etapa foi fundamental para transformar as poesias dispersas em um conjunto coeso, capaz de sustentar a proposta editorial do livro e, principalmente, dialogar de forma sensível e honesta com os leitores.

3.3 Projeto gráfico e diagramação

Com o conteúdo textual definido, a etapa seguinte do processo editorial consistiu na elaboração do projeto gráfico do livro. Para nortear as decisões relacionadas ao projeto gráfico de *As palavras que me guardam*, foi consultada uma obra de referência no campo do design editorial: *O design do livro* (Hendel, 2006).

Hendel (2006) enfatiza que o design de livros não segue um manual rígido, tampouco deve ser guiado exclusivamente por tendências visuais ou modismos estéticos. A função central de um projeto gráfico para livros é garantir a legibilidade e a fluidez do texto, criando condições para que as palavras, como afirma o autor, “saltem da página” (2006, p. 3) e alcancem o leitor de forma clara e confortável. Segundo ele, a criação gráfica de um livro deve ser conduzida por profissionais que tenham, sobretudo, familiaridade com o hábito da leitura e sensibilidade para as especificidades de cada obra.

Para além da referência teórica sobre design editorial presentes na literatura especializada, busquei inspiração em obras poéticas de caráter minimalista, que utilizam predominantemente a paleta preto e branco, traços delicados e composições visuais que

valorizam o espaço em branco e o ritmo da leitura. Uma dessas inspirações veio ainda nos primeiros períodos da graduação, quando um egresso da Escola de Comunicação visitou a turma, na aula de Redação Técnica 1, para apresentar seu primeiro livro de poesias publicado, cuja proposta visual me marcou por sua simplicidade e expressividade.

Como afirma Hendel (2006), não existe design de livros no abstrato, mas sim o design de um livro específico que está sendo trabalhado. A partir dessa perspectiva, o projeto gráfico de *As palavras que me guardam* foi concebido com base em elementos intrínsecos ao conteúdo e no público-alvo da obra. Por se tratar de um livro destinado a adolescentes e jovens adultas, e por abordar temáticas como saúde mental, autoconhecimento e subjetividade, a proposta visual precisava ser sensível, simbólica e intimista.

Desde o início, foi essencial pensar em um formato que não apenas valorizasse os textos, respeitando o tempo de contemplação que a poesia exige. A escolha por um design minimalista, em preto e branco, dialoga diretamente com o conteúdo do livro: íntimo, delicado e ao mesmo tempo denso.

Para definir o formato do livro, levei em consideração tanto a referência a outros títulos do gênero poesia, quanto aspectos práticos da produção editorial. Após testes com diferentes medidas, optei pelo formato 14 x 21 cm, que oferece um bom equilíbrio entre legibilidade, conforto de leitura, estética minimalista e custo. É um formato bastante utilizado por editoras tradicionais e independentes em livros de poesia contemporânea, o que o torna familiar ao público-alvo.

As margens foram definidas a partir de uma lógica funcional e estética. Inspirada nas recomendações de Hendel para o design editorial moderno, utilizei margens internas e externas de 1,8 cm, margem superior de 2 cm e margem inferior de 2,5 cm – esta última ligeiramente maior, permitindo o posicionamento do fôlio (numeração). Essas proporções foram escolhidas e ajustadas para garantir equilíbrio entre o espaço em branco e o conteúdo textual.

A etapa de diagramação da primeira prova do livro foi confiada a Thamiris Carvalho, estudante de Produção Editorial da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Embora ainda em formação, Thamiris já atua na área editorial com projetos gráficos experimentais e publicações independentes, demonstrando sensibilidade estética e domínio técnico compatíveis com a proposta da obra. Sua contribuição foi fundamental para a materialização gráfica do projeto, unindo o conteúdo poético e visual a uma organização clara, coerente e acessível ao leitor.

O projeto *As palavras que me guardam* configura-se como uma publicação independente, o que significa que todas as etapas de sua produção, desde a curadoria dos textos até o acabamento gráfico final, foram desenvolvidas fora dos circuitos tradicionais das editoras comerciais. Essa opção por um modelo independente não se deu apenas por uma questão orçamentária ou logística, mas também por uma escolha consciente de preservar a liberdade criativa e a autonomia editorial em todas as fases do processo.

A publicação independente diz respeito a uma forma de produção em que o próprio autor, ou um grupo pequeno de pessoas, se envolve diretamente em todas as etapas do processo editorial. Diferente do modelo tradicional das grandes editoras, nesse formato os papéis de autor, editor, diagramador e produtor muitas vezes se misturam. O processo é mais direto, mais manual e geralmente envolve menos etapas intermediárias. Além de representar uma alternativa viável para quem busca autonomia na criação e circulação da própria obra, a publicação independente também carrega uma dimensão afetiva importante.

Segundo Juliana Misumi (2019), a cultura da publicação independente e suas possibilidades gráficas têm o potencial de transformar nossas relações, criando vínculos de afeto entre pessoas e objetos gráficos, pessoas e espaços, pessoas e pessoas. Nesse sentido, o livro deixa de ser apenas um produto e passa a ocupar também o lugar de gesto, de aproximação e de partilha entre quem escreve e quem lê.

Ao longo do desenvolvimento deste projeto, ficou evidente que produzir um livro de forma independente exige não apenas conhecimento técnico, mas também uma postura ativa e multifuncional frente às diversas demandas que surgem durante o processo. Foi necessário assumir o papel de editora, diagramadora, gestora de produção e, em alguns momentos, até de revisora e produtora gráfica. Essa experiência prática possibilitou a aplicação direta dos conhecimentos adquiridos ao longo da graduação em Produção Editorial, proporcionando um aprendizado que vai além da teoria.

Além da autonomia criativa, a publicação independente também carrega consigo um caráter de resistência e de democratização da produção cultural. Annette Gilbert (2016), ao discutir as práticas editoriais independentes, destaca que:

A convicção implícita de que essas formas artísticas de publicação são categoricamente diferentes da prática da arte padrão e de suas condições de enquadramento e, além disso, que poderiam ser libertadoras e revolucionárias para tais condições (2016, p. 13).

Essa reflexão dialoga diretamente com a proposta deste projeto, que busca construir um espaço de expressão mais livre e íntimo. Essa liberdade se refletiu em todas as decisões do

projeto, desde a escolha de uma estética minimalista e monocromática, até a opção pela distribuição não comercial, voltada exclusivamente a círculos afetivos e acadêmicos.

Em um cenário em que a produção em massa muitas vezes prioriza a lógica de mercado em detrimento da sensibilidade editorial, realizar um livro independente, como *As palavras que me guardam*, representa não apenas uma etapa de conclusão de curso, mas também um exercício de resistência criativa. Mais do que um produto, o livro materializa um processo de cuidado, escuta e dedicação que atravessa todas as etapas da produção editorial.

A escolha de uma diagramadora em formação dialoga com o espírito colaborativo que permeia toda a construção do livro. Este projeto, por ser também acadêmico, procurou se desenvolver por meio de parcerias com profissionais e estudantes comprometidos com a criação cultural, dando espaço para trocas formativas e crescimento conjunto. Thamiris, por sua trajetória como leitora e artista visual, compreendeu desde o início os objetivos estéticos e simbólicos do projeto. A diagramação foi pensada para valorizar os textos, respeitar o respiro das páginas e favorecer a leitura das poesias de maneira fluida, sem excessos gráficos ou interferências visuais que pudessem comprometer a potência das palavras.

Além disso, discutimos juntas elementos como a escolha da tipografia, a disposição dos títulos, corpo e entrelinha dos versos e a presença (ou ausência) de numeração de página, sempre com o cuidado de construir um ritmo de leitura coerente com o conteúdo. A diagramação, assim, tornou-se parte integrante da narrativa poética, traduzindo visualmente os silêncios, as pausas e a intensidade que cada poesia carrega.

Durante o desenvolvimento do projeto gráfico de *As palavras que me guardam*, a escolha da tipografia para o corpo dos poemas foi uma das etapas que exigiu maior atenção. Por se tratar de uma obra centrada na expressão emocional e subjetiva, era fundamental que a fonte escolhida oferecesse leveza, conforto visual e fluidez na leitura, respeitando as pausas e os silêncios próprios. Inicialmente, foi realizada uma série de testes com a fonte Roboto Serif, uma tipografia de código aberto. A Roboto Serif é reconhecida por sua estrutura robusta, com traços bem definidos e grande legibilidade em telas e impressos. Segundo a descrição do Google Fonts, a família Roboto Serif foi projetada para apresentar um alto desempenho tipográfico, com foco na leitura prolongada e em tamanhos pequenos. No entanto, ao imprimir uma amostra de páginas com as poesias utilizando essa fonte, foi possível perceber que o resultado não correspondia à delicadeza que o projeto exigia. A Roboto Serif, apesar de tecnicamente eficiente, apresentou um aspecto visual mais denso e pesado, o que comprometeu a sensação de leveza e suavidade desejada para a obra.

Diante dessa percepção, optou-se por testar a fonte Garamond Regular, uma escolha clássica da tipografia editorial. A Garamond, com suas formas elegantes, serifas delicadas e excelente legibilidade, mostrou-se mais adequada ao perfil da obra. De acordo com Bringhurst (2013, p. 251): “*As romanas de Garamond são formas imponentes da Alta Renascença com eixo humanista, contraste moderado e extensores longos*”, característica que dialoga diretamente com a proposta estética e emocional do livro. Após novos testes de impressão, a Garamond revelou-se mais leve e acolhedora para o olhar do leitor, favorecendo o ritmo de leitura e a atmosfera intimista que o projeto demanda.

Na composição tipográfica, foram definidos critérios específicos para cada elemento do miolo, respeitando a hierarquia visual. Os títulos dos poemas foram dispostos centralizados na página par, com tamanho 60 pontos e entrelinha 42 pontos. A estrofe do poema foi configurado no corpo 12 pontos, com entrelinha 16 pontos e alinhamento à esquerda, posicionados com alinhamento centralizado vertical na página ímpar que faz a dupla. Já os títulos das seções, que introduzem os diferentes blocos, utilizam corpo 62 pontos, com entrelinha 74,4 pontos, também centralizados horizontal e verticalmente.

No processo de diagramação, tive participação direta em todas as etapas, desde a definição das margens até a inserção dos elementos gráficos. As escolhas foram feitas com base em testes de leitura, impressões caseiras e consultas a referências de livros de poesia contemporânea, visando sempre preservar a fluidez da leitura.

Outro elemento importante na construção gráfica do livro foi a escolha de flores como ilustração de apoio, tanto na capa quanto no miolo – uma continuidade visual e simbólica entre o exterior e o interior do livro. A flor foi escolhida como símbolo de crescimento, transformação e desabrochar emocional, acompanhando visualmente a evolução da narradora ao longo da obra. Assim como os poemas percorrem diferentes fases da adolescência até a vida adulta, a flor representa esse processo de amadurecimento, de abertura e de autodescoberta. No miolo, as flores foram utilizadas de forma sutil, aplicadas em tons de cinza claro e com transparência nas aberturas de cada poesia, de modo a criar uma ambientação visual sem competir com a força das palavras. Essa decisão reforça o papel da poesia como protagonista, mantendo o equilíbrio entre imagem e texto.

Figura 1 - Teste de fontes para a poesia

EB Garamond

**Por que é tão difícil admitir que estou amando alguém?
Por que tanto medo de me entregar?**

Roboto Serif

**Por que é tão difícil admitir que estou amando alguém?
Por que tanto medo de me entregar?**

Cambria

**Por que é tão difícil admitir que estou amando alguém?
Por que tanto medo de me entregar?**

Fonte: Print de tela em 06 jun. 2025.

Essa decisão dialoga diretamente com os princípios defendidos por Tschichold (2007), segundo os quais o projeto gráfico de um livro deve ser um aliado silencioso da leitura, evitando excessos visuais que possam ofuscar ou desviar a atenção do texto:

O objetivo do artista gráfico é a autoexpressão, ao passo que o designer de livro responsável, consciente de sua obrigação, despoja desta ambição. O design de livro não é campo para aqueles que desejam “inventar o estilo de hoje ou criar algo novo”. No sentido estrito do vocábulo, não pode haver algo “novo” no design de livros. Embora em grande parte esquecidos hoje em dia, métodos e regras que são impossíveis de superar foram desenvolvidos ao longo dos séculos (2007, p. 31).

A ilustração foi posicionada estrategicamente nas páginas de abertura de cada poema, como forma de marcar a transição entre os textos sem causar poluição gráfica. A escolha pela repetição do mesmo elemento floral ao longo do miolo também contribui para criar uma unidade estética, ao mesmo tempo em que reforça a metáfora do crescimento e do desabrochar emocional da narradora-poética ao longo da obra. Em cada página do poema, o uso da flor como elemento gráfico foi cuidadosamente trabalhado de forma a variar sutilmente em posição e tamanho, como elementos vivos, que se deslocam no espaço da página, sem jamais competir com o texto.

Figura 2 - Teste do miolo



Fonte: Print de tela em 10 jun. 2025.

A capa do livro também passou por diferentes fases de experimentação. Foram realizados diversos testes de composição, buscando uma solução visual que representasse a essência da obra. Desde o início, a intenção foi trabalhar com uma identidade visual em preto e branco, buscando refletir a delicadeza e a sobriedade presentes tanto no conteúdo textual quanto na proposta estética do livro. Além do aspecto conceitual, a escolha pelo uso exclusivo de tons neutros também se deu por motivos financeiros, a impressão em preto e branco apresenta um custo significativamente mais acessível em relação à impressão colorida, o que foi um fator relevante para a viabilidade do projeto, considerando sua produção independente e de tiragem limitada.

Um dos primeiros testes envolveu o uso da fonte Great Vibes, conhecida por seu estilo caligráfico ornamentado e com curvas elegantes. No entanto, ao aplicar essa tipografia na capa, foi possível perceber que o resultado não correspondia à atmosfera pretendida: a fonte, apesar de visualmente sofisticada, não transmitia a leveza emocional desejada. A proposta era que o título expressasse um aspecto mais manuscrito e íntimo, coerente com a delicadeza dos poemas e com a identidade visual construída ao longo da obra.

Figura 3 - Primeira versão da capa



Fonte: Print de tela em 20 jun. 2025.

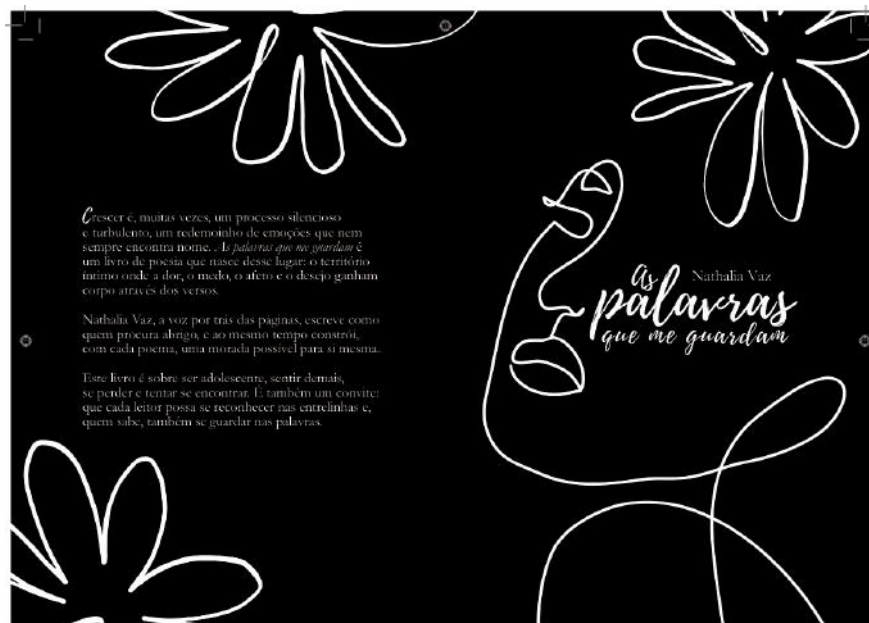
Além disso, a ideia de utilizar uma ilustração de flor já estava presente desde as primeiras concepções visuais. No entanto, o desenho inicialmente escolhido para a capa também não conseguiu estabelecer uma conexão com o conteúdo e com a tipografia utilizada. A combinação de elementos não transmitia a unidade e a simplicidade buscadas. Por esse motivo, diversos ajustes foram feitos, tanto no traço da ilustração quanto na escolha da fonte. Optou-se por utilizar a fonte *Playlist Script*, uma tipografia do tronco manuscrito, com traços irregulares que simulam a escrita feita à mão. A mesma fonte foi utilizada nos títulos dos poemas, reforçando a ideia de continuidade estética e de proximidade entre autora e leitor. A mesma ilustração floral do miolo, mais delicada e minimalista, foi integrada ao layout da capa, com o objetivo de reforçar a conexão visual com os elementos gráficos presentes no miolo do livro.

Além da tipografia, a capa traz a ilustração de uma única figura feminina, representando a própria Nathalia enquanto autora e eu-lírico da obra. Essa escolha reforça a dimensão autobiográfica dos textos e cria um ponto de identificação visual com o público leitor. A figura da mulher foi escolhida para manter o mesmo estilo minimalista aplicado aos demais elementos gráficos do livro. A lombada não recebeu elementos gráficos ou visuais, pois sua medida final de 3 mm comprometeria a legibilidade e o acabamento.

Todas essas decisões gráficas, desde a tipografia até os elementos visuais, foram orientadas pelo objetivo de criar uma experiência de leitura que fosse ao mesmo tempo estética, afetiva e acolhedora. O projeto gráfico de *As palavras que me guardam* não se limita

a organizar o conteúdo textual, mas busca potencializar a relação emocional entre o leitor e a poesia, criando um ambiente visual que respeite o silêncio das palavras e a força das emoções.

Figura 4 - Versão final da capa



Fonte: Print de tela em 22 de jun. 2025.

3.4 Materialidades, impressão e distribuição

Ao materializar o livro *As palavras que me guardam*, o projeto se insere em uma longa tradição editorial em que a escrita, especialmente a literatura, se torna acessível ao grande público por meio da reprodução técnica. O livro como o entendemos hoje é uma obra que pressupõe a multiplicação de exemplares, diferentemente das obras de arte visuais, cuja existência se ancora na experiência do objeto único, como reflete Walter Benjamin no ensaio “*A obra de arte na era de sua reprodutibilidade técnica*” (2012). A reprodutibilidade, aqui, não anula o valor da obra, mas amplia sua capacidade de afetar e acolher, não pela exclusividade do objeto, mas pela oportunidade de criar vínculo com uma quantidade maior de leitores.

Além disso, é possível estabelecer um paralelo direto com outro conceito abordado por Benjamin: a relação entre a obra de arte e o ritual.

As obras de arte mais antigas surgiram, como sabemos, a serviço de um ritual, primeiramente mágico, depois religioso. É, portanto, decisivamente significativo que esse modo de ser aurático da obra de arte jamais se liberte totalmente de sua função ritual. Em outras palavras: o valor singular da obra de arte ‘autêntica’ fundamenta-se sempre no ritual (2012, p. 61).

No caso de *As palavras que me guardam*, mesmo sendo um objeto técnico e replicável, ele é produto de um ritual simbólico: o ritual da escrita íntima, da edição cuidadosa e, finalmente, da entrega ao leitor, já que o livro será vendido pela própria autora, sem a impessoalidade de uma livraria. Cada etapa do processo, desde a curadoria dos poemas até o momento em que o livro é entregue em mãos ou recebido por alguém próximo, reforça esse caráter de partilha afetiva. A distribuição não comercial, restrita a círculos afetivos e acadêmicos, também reforça esse aspecto: não se trata de um produto de consumo em massa, mas de um gesto simbólico, que carrega consigo as marcas do cuidado e da intenção de escuta.

Ao considerar essas reflexões, percebe-se que o livro, mesmo enquanto produto de um processo de reprodução gráfica, não se reduz a um objeto meramente técnico. Ao contrário, ele se configura como um espaço de resistência simbólica, que tenta preservar, na medida do possível, a relação afetiva, tanto com sua autora quanto com seus futuros leitores.

No que diz respeito à materialidade do livro, a escolha pelo formato 14 x 21 cm foi pautada por critérios tanto práticos quanto conceituais. Por ser um formato compacto, ele facilita o manuseio e o transporte, aspectos importantes para um livro de poesia, cujo uso tende a ser mais íntimo, muitas vezes lido em deslocamentos ou momentos de pausa. Além disso, optar por esse tamanho contribuiu para a redução dos custos de produção, tornando o projeto viável dentro das limitações de um trabalho independente.

A decisão estética de trabalhar em preto e branco foi igualmente estratégica. Mais do que uma solução para contenção de gastos com impressão, a ausência de cores foi pensada como um elemento conceitual que reforça a proposta emocional da obra. O contraste entre o claro e o escuro não apenas dialoga com os atravessamentos afetivos presentes nas poesias, mas também evoca a oscilação emocional tão característica da adolescência, fase de extremos, de contrastes internos e de construções identitárias em constante transformação. O uso exclusivo dessas duas tonalidades valoriza o traço das ilustrações, a tipografia escolhida e os espaços em branco, que, no contexto da poesia, funcionam como territórios de silêncio, respiro e contemplação.

O processo de preparação para a impressão do livro *As palavras que me guardam* foi iniciado ainda durante as fases finais de diagramação. Essa decisão teve como objetivo garantir que o prazo de produção da gráfica fosse compatível com o cronograma de entrega estabelecido para o Trabalho de Conclusão de Curso. A meta era que o livro estivesse finalizado e em mãos com, no mínimo, sete dias de antecedência em relação ao início da

semana prevista para as apresentações da habilitação em Produção Editorial, programada para ocorrer entre os dias 7 e 11 de julho de 2025.

Considerando as limitações de tempo e orçamento, optei por restringir minha busca apenas a gráficas localizadas na cidade do Rio de Janeiro, a fim de evitar atrasos decorrentes de envios interestaduais ou intermunicipais, o que poderia comprometer o cumprimento dos prazos estabelecidos. Além disso, priorizei gráficas especializadas em baixas tiragens, já que o projeto se configura como uma produção independente, com número limitado de exemplares.

Para a etapa de impressão, optei pela impressão digital, pois permite maior agilidade nos prazos de produção (em comparação com uma produção artesanal em casa, ou impressões como serigrafia e risografia, que demandam maior tempo de secagem) e oferece também a possibilidade de realizar pequenas tiragens com menor custo unitário, característica fundamental para publicações de caráter experimental ou independente como esta. Já tendo trabalhado anteriormente com uma gráfica local, J Sholna Reproduções Gráficas, durante o terceiro período da graduação, optei por manter a parceria com os mesmos profissionais. A relação de confiança estabelecida, a familiaridade com o fluxo de produção e o padrão de qualidade apresentado em projetos anteriores foram determinantes para essa decisão.

Com a diagramação finalizada, a etapa seguinte consistiu na preparação técnica dos arquivos para envio à gráfica. Sendo o projeto concebido inteiramente em preto e branco, houve uma atenção especial para garantir que todos os elementos gráficos, tanto textuais quanto ilustrativos, estivessem adequados ao padrão de impressão monocromática. Foi necessário observar a quantidade total de páginas do miolo, uma vez que a produção gráfica de livros com lombada quadrada em impressão digital exige que o número final de páginas seja múltiplo de quatro, em razão da montagem dos cadernos de impressão – diferentemente do livro de lombada quadrada em offset, que costuma exigir múltiplos de 8 ou de 16 páginas. Como o projeto conta com 44 páginas, o arquivo atendeu a esse requisito sem a necessidade de ajustes.

Para a correta finalização dos arquivos, foi realizada a configuração do documento com as marcas de corte e as indicações de sangramento, especialmente nas páginas que continham a ilustração da flor próxima às margens. O sangramento foi inserido para evitar que eventuais oscilações no processo afetasse o resultado visual do produto final.

Por fim, os arquivos foram gerados em formato PDF de alta qualidade, com imposição de páginas organizadas de forma a atender aos padrões exigidos para impressão profissional. Essa etapa foi fundamental para garantir que o resultado final fosse fiel ao projeto gráfico

inicialmente planejado, respeitando a proposta estética minimalista e a delicadeza que o conteúdo poético da obra exige.

O miolo foi impresso em papel Pólen Bold, com gramatura 90, por ser um suporte que proporciona conforto visual durante a leitura, reduzindo o reflexo de luz e criando uma experiência tátil mais agradável. A escolha por esse tipo de papel também está alinhada com a proposta da obra, já que o papel pólen é tradicionalmente utilizado em livros de literatura e poesia, por sua textura e tonalidade suave.

A capa foi produzida em papel Cartão Supremo 250g, com formato aberto de 28,3 x 21 cm, considerando uma lombada de 3 mm, compatível com a quantidade de páginas do livro e o papel de miolo. A impressão da capa também foi 1/0 cor, mantendo a identidade visual em preto e branco estabelecida desde as primeiras etapas do projeto gráfico. A ideia de impressão no verso foi descartada pelo acréscimo no custo. Para garantir maior resistência e um acabamento mais refinado, a capa receberá laminação fosca, o que confere uma textura suave e uma aparência discreta, em harmonia com a proposta estética da obra. A opção de incluir orelhas na capa, proporcionando menos desgaste da capa pelo manuseio, também foi descartada para não aumentar o custo de produção. Por fim, a encadernação foi em lombada quadrada, técnica escolhida por proporcionar uma apresentação mais profissional ao livro, além de facilitar o manuseio e a leitura, em comparação com o grampo canoa, também possível pelo fato de o livro ter 44 páginas.

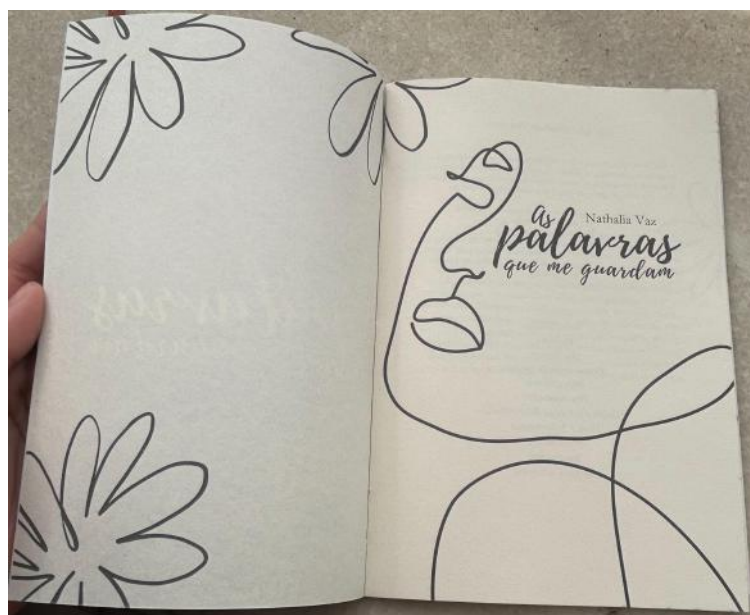
Após o envio do arquivo final em PDF para a gráfica, foi informado que o prazo de produção de dez exemplares seria de até sete dias úteis. No dia do fechamento do livro, foi realizado um novo contato com a gráfica, para confirmar a disponibilidade, e a entrega dos arquivos de capa e miolo foi feita no mesmo dia. A retirada dos exemplares foi agendada e concluída com sucesso. A seguir, são apresentadas imagens do livro finalizado:

Figura 5 - Versão final da capa impressa



Fonte: Foto com celular em 01 de jul. 2025.

Figura 6 - Impressão final da folha de rosto



Fonte: Foto com celular em 01 de jul. 2025.

Figura 7 - Impressão final do miolo



Fonte: Foto com celular em 01 de jul. 2025.

Figura 8 - Impressão final da abertura de seção



Fonte: Foto com celular em 01 de jul. 2025.

Quanto à distribuição, o projeto segue um modelo não comercial. A proposta é que os exemplares circulem em ambientes afetivos e acadêmicos, incluindo professores, colegas de graduação, amigos e interessados pela temática da obra. O objetivo não é a comercialização em larga escala, mas a partilha da experiência de leitura de forma íntima, criando pequenos espaços de encontro e conexão por meio da poesia. Cada exemplar impresso carrega, assim,

não apenas o conteúdo textual e visual do livro, mas também o gesto simbólico da entrega, do cuidado e da escuta que permeou todas as etapas do processo editorial.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A produção editorial do livro *As palavras que me guardam* permitiu colocar em prática os aprendizados adquiridos ao longo da graduação em Produção Editorial. Desde a curadoria das poesias até a finalização do arquivo para impressão, cada etapa exigiu um olhar atento tanto técnico quanto sensível, reforçando a importância da escuta, da empatia e da responsabilidade estética no fazer editorial.

Os maiores desafios estiveram nas decisões gráficas e na busca por uma linguagem visual que traduzisse a intensidade emocional das poesias. Nesse sentido, a escolha das ilustrações florais teve um papel essencial. Elas não apenas atuam como elementos decorativos, mas também reforçam visualmente a narrativa poética do livro, representando crescimento, delicadeza, transformação e a evolução emocional da narradora. A experiência mostrou que editar um livro de poesia voltado para adolescentes exige mais do que domínio técnico, é preciso compreender o público, respeitar o conteúdo e criar uma mediação que potencialize a relação entre o texto e o leitor. A diagramação, por exemplo, não se limitou à disposição das palavras na página, mas assumiu o papel de suporte simbólico, respeitando os silêncios, as pausas e os ritmos próprios da linguagem poética.

Além disso, o projeto possibilitou uma reflexão sobre os processos afetivos e subjetivos que envolvem a edição de um livro independente. Ao longo do percurso, compreendi que editar também é cuidar do texto, da linguagem, do leitor e da intenção comunicativa.

Por se tratar de uma tiragem pequena e de caráter não comercial, o livro foi pensado como objeto de partilha íntima, afetiva e simbólica. Ainda assim, sua materialização demonstra que é possível unir sensibilidade e rigor técnico, mesmo em condições limitadas de tempo e recursos. Com isso, encerro este trabalho com a certeza de que editar é um gesto político e poético: de dar forma, de criar presença, de escutar e de transformar.

5.REFERÊNCIAS

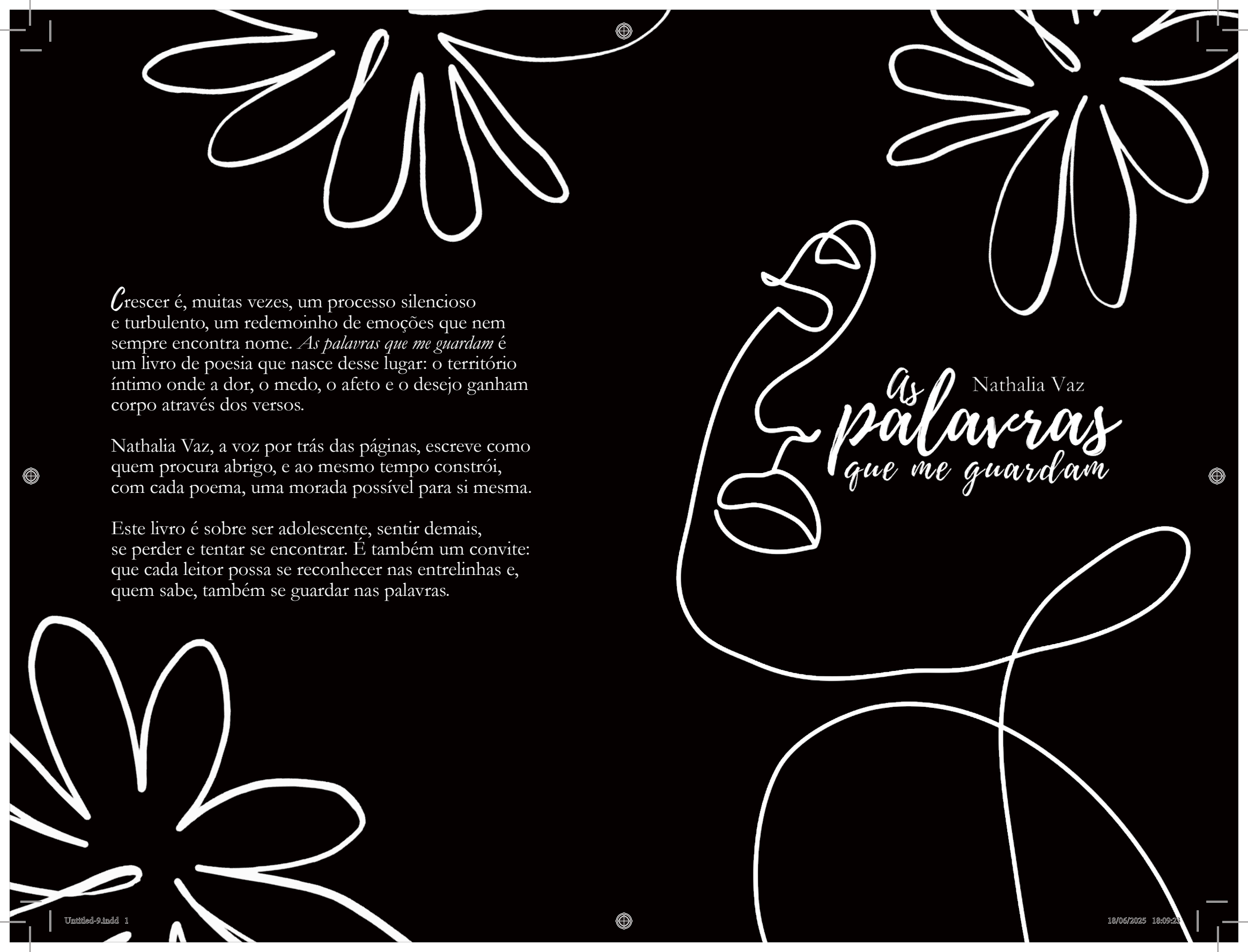
- ABERASTURY, A.; KNOBEL, M. **Adolescência normal: um enfoque psicanalítico**. Tradução de S. M. G. Ballve. Porto Alegre: Artes Médicas, 1989.
- BENJAMIN, Walter. **A obra de arte na era de sua reprodutibilidade técnica**. Tradução de Gabriel Valladão Silva. (Coleção L&PM Pocket). Porto Alegre: L&PM Editores, 2020.
- BRANDÃO, Jacyntho Lins. **Antiga musa: arqueologia da ficção**. Belo Horizonte: Relicário Edições, 2015.
- BRINGHURST, Robert. **Elementos do estilo tipográfico: versão 3.0**. Tradução de André Stolarski. São Paulo: Cosac Naify, 2005
- DELEUZE, Gilles. **O ato de criação**. Tradução de José Marcos Macedo. São Paulo, Folha de S. Paulo, 1999.
- DIDI-HUBERMAN, Georges. **Que emoção! Que emoção?** Tradução de André Telles. São Paulo: Editora 34, 2019.
- FAÇANHA, Luciano da Silva. **Filosofia e literatura: da Antiguidade Clássica à Modernidade da Ilustração**. São Luís: EDUFMA, 2024.
- FIOCRUZ. **Saúde mental de adolescentes e jovens em tempos de COVID-19**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2022. Disponível em: <https://fiocruz.br/noticia/2020/10/saude-mental-dos-adolescentes-no-contexto-digital-da-pandemia>. Acesso em: 6 jun. 2025.
- GILBERT, Annette. **Publishing as artistic practice. 2. ed**. Berlin: Sternberg Press, 2016.
- GOOGLE FONTS. **Roboto Serif**. Disponível em: <https://fonts.google.com/specimen/Roboto+Serif>. Acesso em: 6 jun. 2025.
- Haidt, Jonathan. **Geração ansiosa: como a infância protegida e a vida nas redes estão destruindo a saúde mental de uma geração**. Tradução de Renato Marques. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2024.
- HENDEL, Richard. **O design do livro. 2. ed**. Cotia: Ateliê Editorial, 2006.
- MARTINS FILHO, Plínio. **Manual de editoração e estilo. 2. ed**. São Paulo: EdUSP, 2008.
- MISUMI, Juliana. **Amar.ela: sobre publicação independente, experiência manual e relações de afeto**. 2019. 53 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Comunicação Visual - Design) - Escola de Belas Artes, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2019.
- PAZ, Octavio. **O arco e a lira**. Tradução de Olga Savary. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.
- PETIT, Michèle. **Ler o mundo: experiências de transmissão cultural em tempos de crise**. Tradução de Julia Videli. São Paulo: Editora 34, 2019.

PIPHER, Mary. **Reviving Ophelia: saving the selves of adolescent girls**. New York: Ballantine Books, 1994.

PLAYLIST SCRIPT. Mais Fontes, [s. l.], [s. d.]. Disponível em: <https://br.maisfontes.com/playlist-script.fonte>. Acesso em: 20 jun. 2025.

TSCHICHOLD, Jan. **A forma do livro**. Tradução de José Laurênio de Melo. Cotia: Ateliê Editorial, 2007.

WINNICOTT, D. W. **O brincar e a realidade**. Tradução de Jayme Salomão e Jose Octavio. Rio de Janeiro: Imago, 1975.



Crescer é, muitas vezes, um processo silencioso e turbulento, um redemoinho de emoções que nem sempre encontra nome. *As palavras que me guardam* é um livro de poesia que nasce desse lugar: o território íntimo onde a dor, o medo, o afeto e o desejo ganham corpo através dos versos.

Nathalia Vaz, a voz por trás das páginas, escreve como quem procura abrigo, e ao mesmo tempo constrói, com cada poema, uma morada possível para si mesma.

Este livro é sobre ser adolescente, sentir demais, se perder e tentar se encontrar. É também um convite: que cada leitor possa se reconhecer nas entrelinhas e, quem sabe, também se guardar nas palavras.

Nathalia Vaz
*As palavras
que me guardam*



as
Nathalia Vaz
palavras
que me guardam





As
palavras
que me guardam

Nathalia Vaz

Copyright © Nathalia Vaz, 2025

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, arquivada em sistema de armazenamento ou transmitida em quaisquer meios: eletrônico, mecânico, fotocópias, gravação ou qualquer outro, sem consentimento prévio.

Texto revisado segundo o novo Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

Este livro foi produzido como parte do Trabalho de Conclusão de Curso para a graduação em Produção Editorial pela Escola de Comunicação da Universidade Federal do Rio de Janeiro (ECO-UFRJ).

EDIÇÃO:

Bruna Morais

REVISÃO:

Julia Barreto

PREPARAÇÃO DE TEXTO:

Bruna Morais

DIAGRAMAÇÃO:

Thamiris Carvalho e Bruna Morais

CAPA / ILUSTRAÇÃO:

Bruna Morais

Ilustração:

Sketchify e Karacis

Agradecimentos



Agradeço às pessoas que passaram na minha vida e me fizeram sentir, aos que permanecem e ainda conseguem arrancar tantas emoções. Obrigada a minha terapeuta por me fazer enxergar a minha sensibilidade e aprender a soltar ela em versos sinceros. Que sentir demais nunca seja motivo de vergonha, mas que aprendemos a lidar com eles e transformá-los em arte. Obrigada a Bruna Morais por abrir esse espaço para mim, uma mulher sensível que gosta de desabafar sobre seus sofrimentos amorosos.





Começos e inseguranças



Com medo de amar





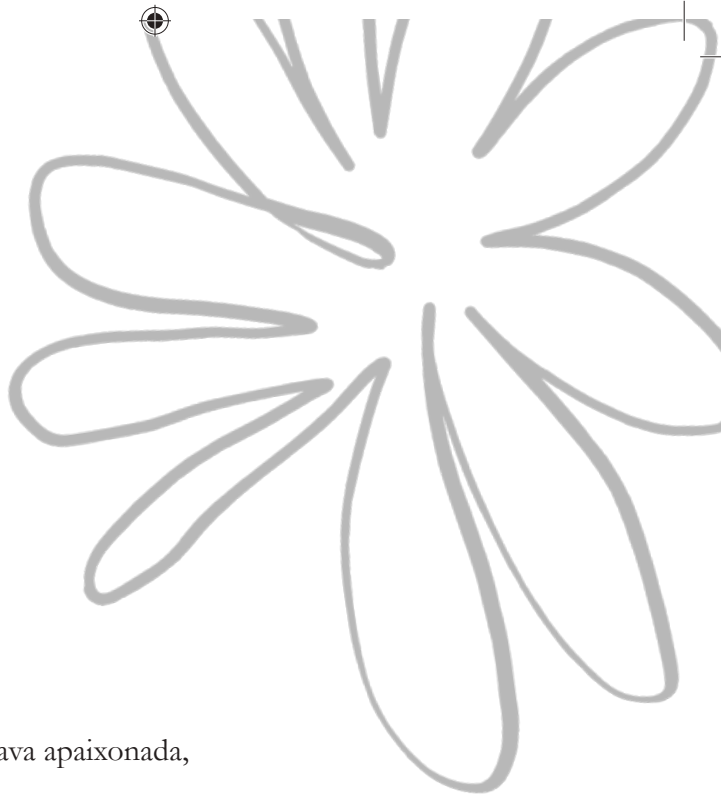
Por que é tão difícil admitir que estou amando alguém?
Por que tanto medo de me entregar?

A insegurança me assusta,
a vulnerabilidade me fragiliza,
e o amor me desespera.

Suas palavras me encantam,
me derretem,
mas também me corroem aos poucos,
nos meus pensamentos.



*Perdida
em mim*



Ela pensou que estava apaixonada,
mas era mentira.
Aqueles sentimentos a consumiam.
Não existia mais ela, só todos esses sentimentos
confusos, intensos, pesados.



*Se palavras
bastassem*

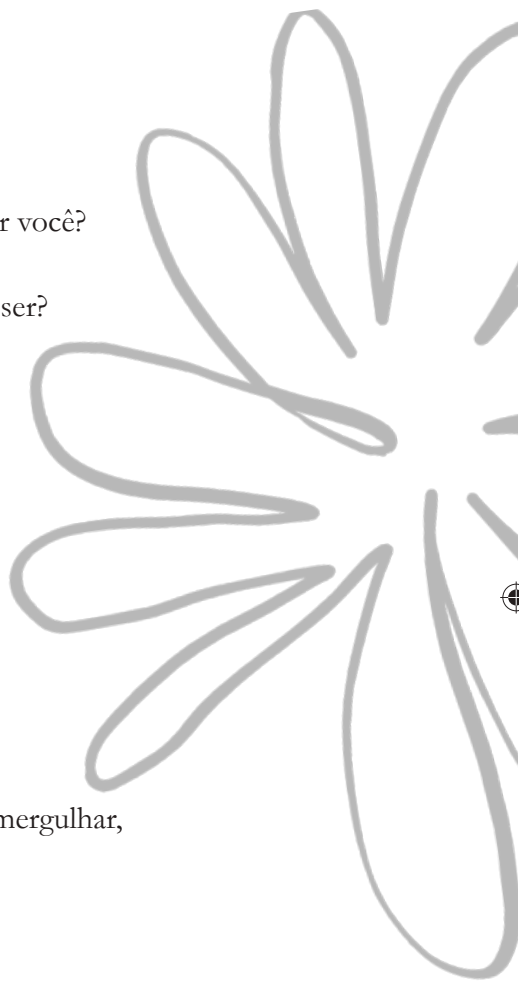




Você tem noção do que eu sinto por você?
O quão forte e devastador é?
O quão intenso e arrebatador pode ser?
O quão lindo e único parece?

Você acredita nas minhas palavras?
No meu “eu te amo”,
no meu “estou com saudades”,
no meu “estou sempre aqui”?

Se palavras bastassem...
Mas, se atitudes confortam,
por que preciso de palavras?
Estou à deriva nesta vida,
mas há um sentimento que me faz mergulhar,
e é dele que eu tenho certeza.





*Falta e
ausência*



Se eu sumir, você vai sentir falta?
Do meu cheiro,
do meu jeito,
do meu beijo,
do meu peito que sempre te acolhe?

Fico me perguntando:
pra todos o amor é assim?
Uma disputa de quem se ausenta mais,
de quem aprende a não ter o outro?

Se ser tão sensível é tão ruim,
por que permitir morada no meu coração?
Pessoas só trazem ilusão.



O amor que
machuca





*Casa sem
chave*



Coisas quebram,
coisas acabam.
Dentro de mim nunca tem início nem fim,
é tanta dor e confusão que
eu esqueço dos momentos felizes.

Eu fiz de você a minha casa,
depositei minha alma.
Achei que estava cuidando da nossa morada,
mas enquanto eu tentava florescer, você me ceifava.

Eu batia na porta para entrar,
porque você nunca me entregou as chaves.
Eu pensei que você estava colocando grades nas janelas para
nos proteger,
mas era só mais um jeito de me impedir de entrar.

Então eu não tinha nada.
Não tinha chão, nem lugar para chorar.

Mais um dia, mais um mês,
daqui a pouco mais três,
e já se passaram seis.

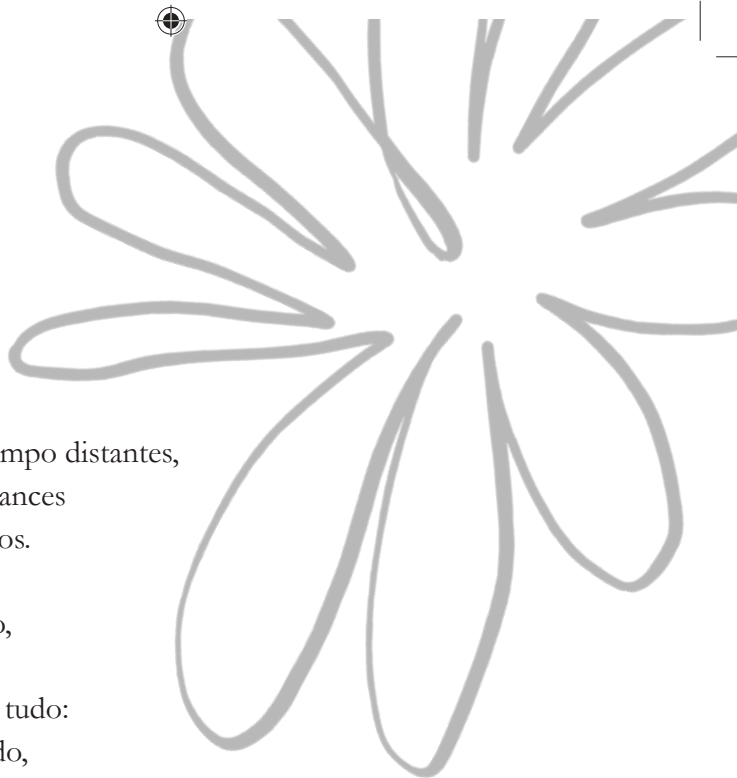
Todo dia, um dia de cada vez.

Talvez não seja dessa vez,
talvez na próxima, ou só uma vez.





*O toque
que faltava*



Passamos tanto tempo distantes,
sem afeto, sem chances
de nos encostarmos.

Eu precisava disso,
ansiava por isso,
desejava mais que tudo:
um toque profundo,
um abraço em que eu pudesse despejar a alma
e sentir tua calma.

Nossos corpos rígidos
precisavam se perder,
se entrelaçar,
como uma dança que,
a qualquer um,
encanta.



Corações em falta





Dentro de mim, só impulsos,
correndo por todo meu corpo,
dando voltas e voltas.

Mas que cansativo é não poder
dirigir essa energia a alguém,
sentir o choque dos nossos corações...

Oh, coitados,
já tão fracos,
com os batimentos descompassados,
pela falta das conexões.





Amor amargo



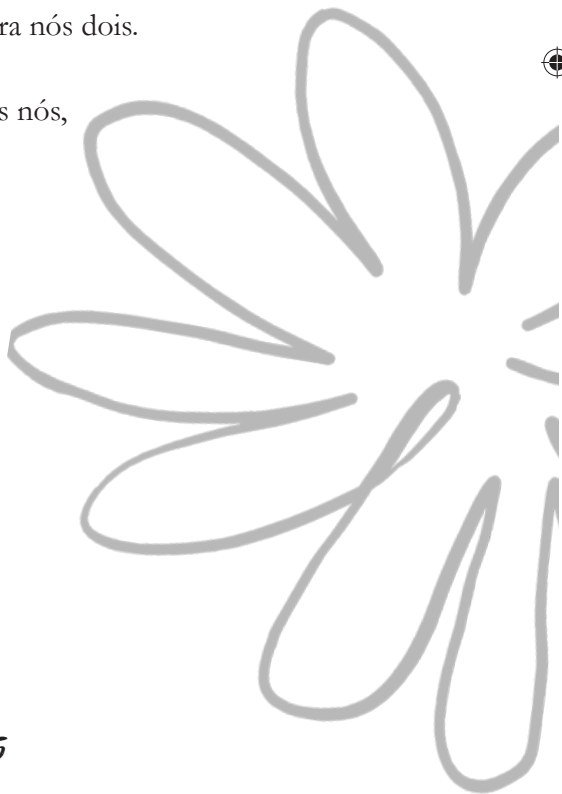
Totalmente indigesto,
com gosto amargo
de quem não sabe amar.

Palavras vazias cortam o silêncio
do nosso falso amor.

Aquele que um dia, o rouxinol proclamou,
aquele que um dia, fez sentido pra nós dois.

Devagar, foram se desfazendo os nós,
os laços amarrados nos pulsos,
cortados à força.

Brincávamos de puxa e solta,
morde e assopra,
ou você vem, ou você volta.





*O peso
do amor*



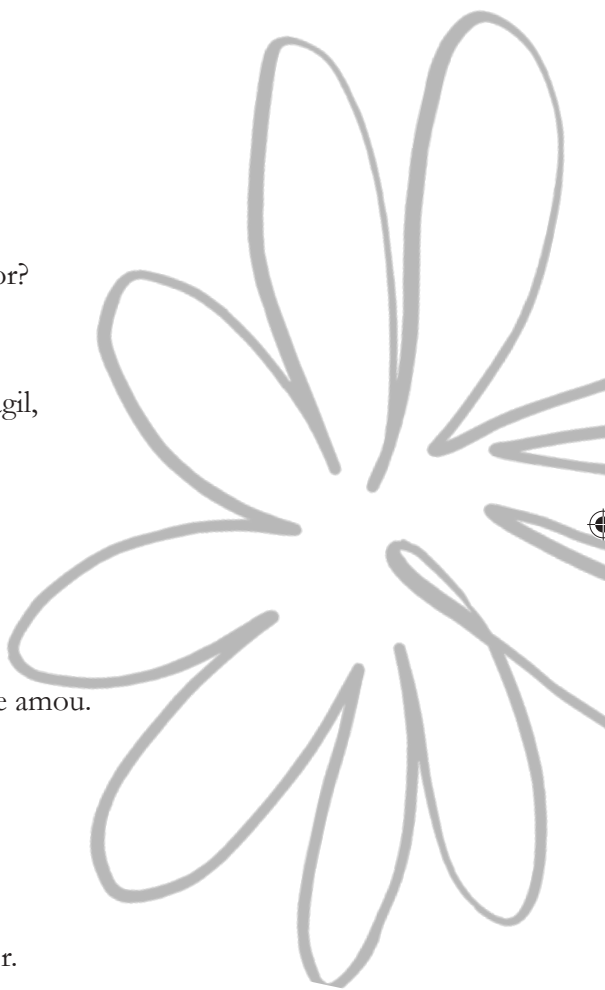
Eu amo,
mas não sei amar.
E quem me ama,
eu trato de maltratar.

Aprendi que amor é assim:
ele dói.
Se dói, é porque é amor.
Se for tranquilo, pra quê amor?
Viver na paz não satisfaz.

Sabemos que esse amor é frágil,
pesado,
mentiroso.
Se ele é assim,
então não é amor.

Faltou amar a si mesmo.
Pra todos os efeitos, você me amou.
Do jeito que podia,
do jeito que queria,
do jeito que faltou se amar.


Ele buscava amar,
mas não sabia o que era amor.
Dentro da sua cabeça,
só existia dor.





Despedidas
e quebras





*A canção
que acabou*



Era uma vez uma linda canção,
que começou nota após nota,
formando lindas melodias,
ficando cada vez mais alta,
até que todos a escutavam e apreciavam.

Como toda música, ela também
contava uma história.

No clímax,
o som mais forte, mais sincero.
Até que ela foi voltando,
mais lenta, mais fraca, mais baixa.
A história estava chegando ao fim.
E então veio o silêncio.
Já não existia mais canção.

Que seja eterno enquanto dure.
Isso não é sobre canções.





*Brasão
que afoga*



Sabe aquele momento em que você se sente pronto para tudo?
Se arriscar, mergulhar em águas
profundas sem medo?

Mas percebe que, para isso, precisa saber nadar.
E não consegue sair com suas próprias pernas,
que se debatem freneticamente.

O desespero toma conta.
Até perceber que o único braço que tem para te puxar
é o mesmo que te fez se afogar.



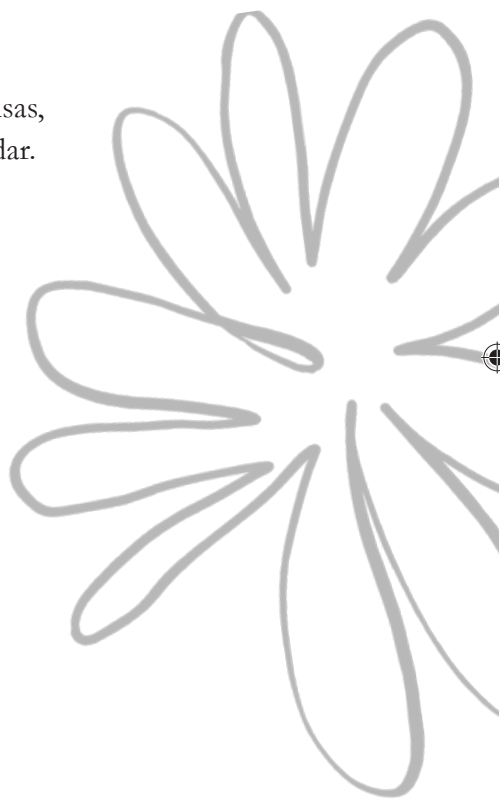
Águas
densas





Você me fez mergulhar em águas densas,
mesmo sabendo que eu não sabia nadar.
Me puxou até o fundo,
mesmo sabendo que eu não ia voltar.

No fim, só resta o amor,
que fica para trás com a dor.
Ele passa, vem outro.
Ele machuca, cura outro.
Ele ama uma,
e outra já amou.

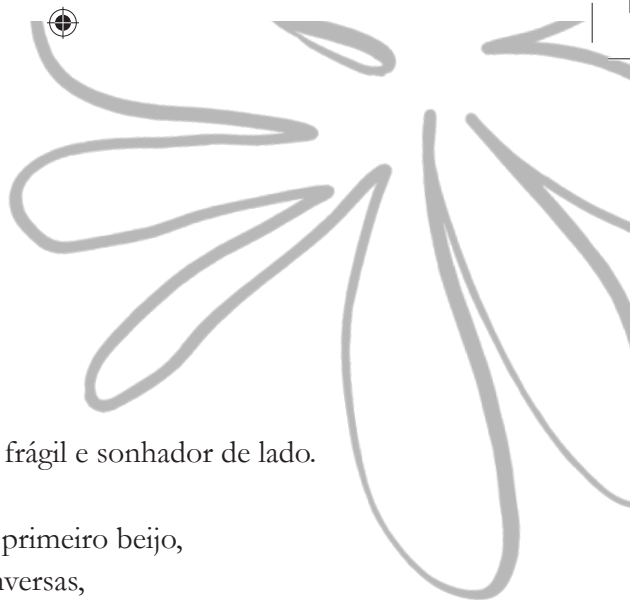




*O amor e
seus limites*



Quando a vida chama,
a maturidade esbarra,
e a idade sussurra:
é hora de deixar o coração frágil e sonhador de lado.

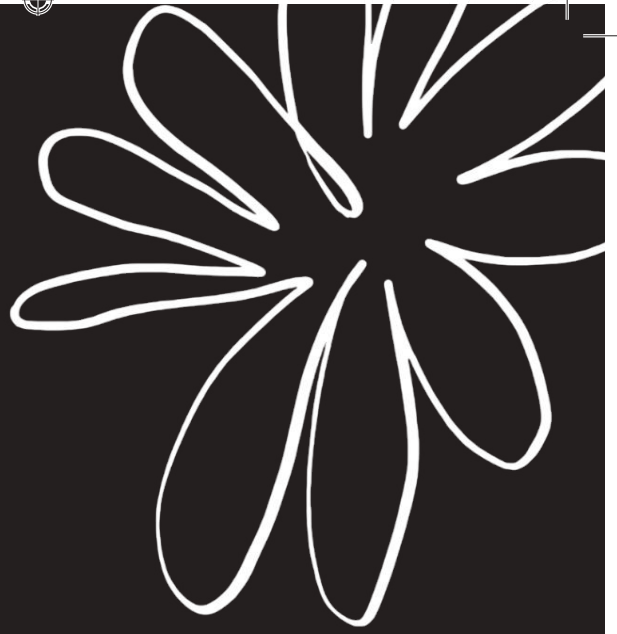


Nenhum fogo ardente, do primeiro beijo,
do primeiro toque, das conversas,
é suficiente para manter duas almas dessemelhantes,
de futuros tão diferentes,
unidos.

Gritamos: com nosso amor
inocente e frágil podemos tudo!
Mas, para existir um “nós”,
precisa existir um “eu”.
O eu que conhece seus limites,
suas falhas, o eu que sabe que nem todo amor chega a algum
lugar.

Às vezes ele só fica ali,
naquele espaço-tempo.
E tudo bem: ele foi vivido,
iniciado e terminado,
um ponto final, mas perfeito.





*Queda e
renascimento*



*Possuída
pele amor*





Você sabe o que é estar possuído?
Pelo amor?
Ele te consome de dentro pra fora,
deixando feridas a cada dia.
O coração é o último a parar na hora do fim.

Seja forte para resistir
ao amor, à dor, ao calor.


Segure firme a mão dele,
faça suas orações, para que ele não
te faça cair de amores.
Olhe para o céu, pequena garota.
Deixe escorrer a última lágrima de salvação.

Ou você retorna viva,
ou morta.
Gritos, brigas,
sexo selvagem, loucuras,
repetidas vezes.

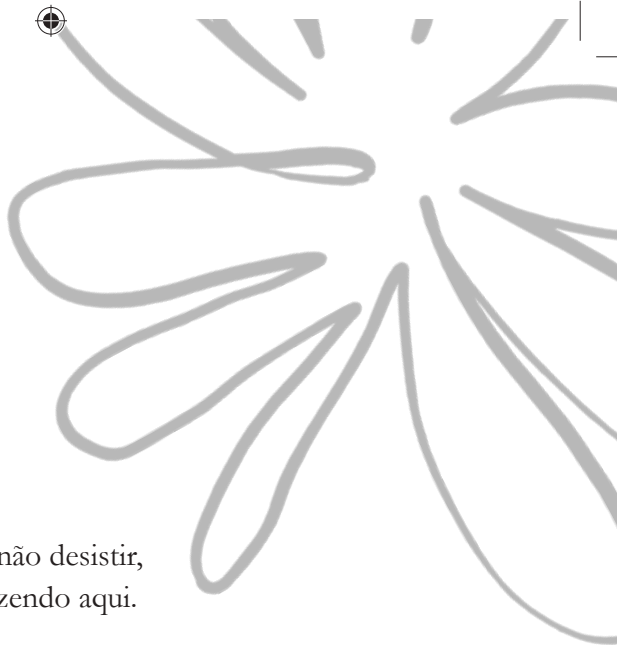
Depois, vá renascendo,
juntando seus pedaços,
suas pétalas, suas esperanças.

Recomece.
No final de tudo,
você precisará de outro exorcismo.





No fundo
da flor

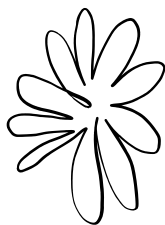


Eu não consigo pensar em não desistir,
não entendo o que estou fazendo aqui.

Isso machuca demais,
me arranca a alma,
me fere e me trai.

Eu sonho em um dia sentir esse amor
que só a arte me traz.

Às vezes parece tão fácil viver no automático.
Se engana quem vê de longe
a flor florescer,
mas no fundo, morrer.



Esta obra foi composta em Garamond e Playlist, e impressa em
papel Pólen 90 g/m², em junho de 2025.