VOLUME I

LAB_NAHQ

AYLANA CANTO (ORG.)

LABORATÓRIO DE CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS SEQUENCIAIS E QUADRINHOS AUTORAIS



fav. ufpa

ARTES

IMAGEM DA CAPA
CANTO, Aylana. *Poética do retorno a casa*, 2025.
Produzida em arte sequencial com técnicas digitais.

Publicação organizada para reunir a prática da turma do Curso de Graduação de Licenciatura em Artes Visuais da Universidade Federal do Pará - UFPA (Faculdade de Artes Visuais - FAV), partícipes do componente Laboratório de Narrativas Gráficas: HQ e animação orientado pela docente M.ª Aylana Teixeira Pimentel Canto, em 2025.

LAB_NA HQ

AYLANA CANTO (ORG.)

LABORATÓRIO DE CONSTRUÇÃO DE NARRATIVAS SEQUENCIAIS E QUADRINHOS AUTORAIS

VOLUME 1

ORGANIZADORA
AYLANA TEIXEIRA PIMENTEL CANTO

FACULDADE DE ARTES VISUAIS - FAV
PPGARTES UFPA

BELÉM, JULHO/2026

EDITORA PPGArtes UFPA

Copyright © 2026
ISBN: 978-65-6212-003-5

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA)
Gilmar Pereira da Silva (Reitor)
Loiane Prado Verbicaro (Vice-Reitor)

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO (PROPESP)
Maria Iracilda da Cunha Sampaio (Pró-Reitora)

INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE (ICA)
Isis de Melo Molinari Antunes (Diretora)
Adriana Valente Azulay (Diretora Adjunta)

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ARTES (PPGARTES)
Prof. Dr. Alex Ferreira Damasceno (Coordenador)
Prof. Dr. Francisco Pereira Smith Júnior (Vice-Coordenador)

EDITORA PPGARTES*
Profª. Drª Graziela Ribeiro Baena (Coordenadora)
Larissa Lima da Silva (Assistente Editorial)

COMITÊ CIENTÍFICO DA EDITORA Profª. Drª. Graziela Ribeiro Baena
(ICA, Universidade Federal do Pará) (Presidente)
Profª. Drª. Ana Cláudia do Amaral Leão (ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª. Ana Mae Tavares Bastos Barbosa
(ECA, Universidade de São Paulo; Universidade Anhembi-Morumbi)
Prof. Dr. Áureo Deo de Freitas Júnior (ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª Benedita Afonso Martins (ICA, Universidade Federal do Pará)
Prof. Dr. José Afonso Medeiros Souza (ICA, Universidade Federal do Pará)
Prof. Dr. José Carlos de Paiva
(FBA, Universidade do Porto)
Prof. Dr. José Denis de Oliveira Bezerra (ICA, Universidade Federal do Pará)
Prof. Dr. Juliano Bentes
(ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª Larissa Latif Plácido Saré (ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª. Laura Malosetti Costa
(IA, Universidad Nacional San Martin)
Profª. Drª Liliam Cristina Barros Cohen
(ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª Luíza Monteiro e Souza
(ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª Mayrla Andrade Ferreira dos Santos (ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª. Maria das Vitórias Negreiros do Amaral
(CAC, Universidade Federal de Pernambuco)
Profª. Drª. Maria dos Remédios de Brito
(IFCH, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª. Rejane Coutinho
(IA, Universidade Estadual Paulista)
Prof. Dr. Ricardo Harada Ono
(ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª Simei de Amorim Santos Andrade
(ICA, Universidade Federal do Pará)
Profª. Drª. Valzeli Figueira Sampaio
(ICA, Universidade Federal do Pará)

FICHA TÉCNICA DESTA EDIÇÃO:

Projeto Gráfico: Profª Mª Aylana Teixeira Pimentel Canto (Coordenadora e idealizadora do projeto)
Editoração Eletrônica: Capa: Profª Mª Aylana Teixeira Pimentel Canto e Serena Mia Veloso Matos
Revisão Textual: Profª Mª Aylana Teixeira Pimentel Canto e Serena Mia Veloso Matos
Ficha Catalográfica: Katia Cilene dos Santos Souza

*A Editora do Programa de Pós-Graduação em Artes da UFPA pratica a avaliação por pares (preferencialmente externos) e seu eixo editorial refere-se às linhas de pesquisa deste programa.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Biblioteca Central/UFPA-Belém-PA

L123 LAB_NAHQ: laboratóriode construção de narrativas sequenciais e quadrinhos autorais[recurso eletrônico] / organizadora Aylana Teixeira PimentelCanto.— Belém : PPGARTES, 2026.
1 recurso online(198 p.) : il. color.

ISBN: 978-65-6212-003-5
Inclui bibliografias

1.Histórias em quadrinhos. 2. Criatividade. 3. Arte. I. Canto, Aylana Teixeira Pimentel, *org.* II. Universidade Federal do Pará. *Programa de Pós-Graduação em Artes*.

..

CDD 23. ed. – 741.5

Elaborado por Katia Cilene dos Santos Souza – CRB-2/1033

SUMÁRIO

LAB_NAHO AYLANA TEIXEIRA P CANTO 7

ÚLTIMOS PÁSSAROS LUCAS CAUÃ 13

OLIVIA ISABELLE PESSOA 23

MÚSICAS PARA MORRER DE AMOR (OU NÃO) NO ESPAÇO CÓSMICO SIDERAL E MULTIVERSO CAÍQUE RIBEIRO 48

AURORA SERENA VELOSO 66

SAUDÁVEIS ERIK ALVES 103

AQUILO QUE RESTOU DELE NAS SOMBRAS RAYLA TORRES 114

CAMINHOS DA ACESSIBILIDADE LEONARDO SANTOS 132

LILASES ALI ALCÂNTARA 143

SÉCULO INTERIOR PAULO TAVARES 152

CARPE DIEM GABRIELLY SAMPAIO 174

AS AUTORAS E OS AUTORES 185

O PROJETO

O seguinte projeto é projetado e criado com o almejo de organizar, difundir e expor os trabalhos gráficos e digitais em Arte Sequencial produzidos pela turma de LABORATÓRIO DE NARRATIVAS GRÁFICAS: HQ E ANIMAÇÃO da Faculdade de Artes Visuais - FAV da Universidade Federal do Pará - UFPA, sob a idealização, coordenação e orientação da docente M.ª Aylana Teixeira P. Canto.

Inicialmente desejávamos a produção de uma mostra dos projetos finalizados, que se desdobrou para o desejo de reunir uma publicação com as produções em histórias em quadrinhos do coletivo.

PLANEJAMENTO

O desenvolvimento do planejamento se relacionou com o escopo do referido componente circunscrito no Curso de Artes Visuais, que estabelece:

Aspectos históricos e teóricos do desenvolvimento das histórias em quadrinhos, enquanto segmento de uma linguagem gráfica. Os elementos fundamentais da arte sequencial: o "sistema espaço-tópico" dos quadrinhos (vinheta, sarjeta, tirinha, balões e página); as possibilidades expressivas das formas gráficas e o discurso narrativo dos quadrinhos; as estruturas episódicas fundamentais do universo quadrinístico (dinamização, serialização, novelização e reiteração). Os gêneros narrativos da arte sequencial e as novas tenências nos quadrinhos contemporâneos. Abordagens transversais sócio-ambientais, étnico-raciais nos processos de ensino aprendizagem.

METODOLOGIA

A metodologia de ação da disciplina se concretizou nas etapas:

Aulas expositivas: em que se realizou a exposição oral de históricos, contextos, conceitos e terminologias. Utilizando do recurso de projeção imagética, a docente abordou percursos artísticos imbricados nas relações entre arte sequencial e animação, especialmente no que tange projetos gráficos e digitais que se inserem no escopo das linguagens correlatas, com almejo de potencializar o ensino-aprendizado e fomentar a prática posterior dirigida a produção final de um projeto individual em arte sequencial.

Aulas práticas: processos de experimentações e práticas para referenciar, além de potencializar o projeto individual de cada estudante, projetos que foram desenvolvidos e apresentados no decorrer das aulas do semestre 2025.2.

Experimentação em sala de aula: com experimentações e práticas nos programas de edição (Adobe Photoshop, Illustrator e Procreate) no almejo da aquisição de habilidades gráficas, digitais e raciocínio espacial para a produção de projetos em arte sequencial.

Dialogicidade: a turma foi incentivada a comentar aspectos da aula, bem como em verbalizar dúvidas, sugestões para as experimentações, recortes e ideias para os seus respectivos projetos finais**.**

O DESENVOLVIMENTO E FINALIZAÇÃO DAS HQS

As/Os estudantes desenvolveram os seus projetos conforme as temáticas que elegeram na etapa roteiro/*storyboard*. Cada produção a seguir se refere a um processo artístico particular, circunscrito na poética das/dos artistas-discentes.

As histórias em quadrinhos desta publicação foram realizadas, em sua maioria, no programa de edição *Adobe Photoshop*, especialmente nas práticas de laboratório em sala de aula. No entanto, a execução de algumas produções advém, também, de outros *softwares*, trabalhados em cada produção, tais como: *Krita, IbisPaint, Procreate.*

AS PRODUÇÕES E A PUBLICAÇÃO

Nas histórias em quadrinhos autorais presentes neste volume, encontramos diferentes técnicas, execuções, narrativas e poéticas.

A ideia de reunir as obras em arte sequencial presentes nesta publicação se refere ao robusto resultado do componente ministrado originando trinta (30) HQs, das quais dez (10) estão organizadas neste volume.

REFERÊNCIAS

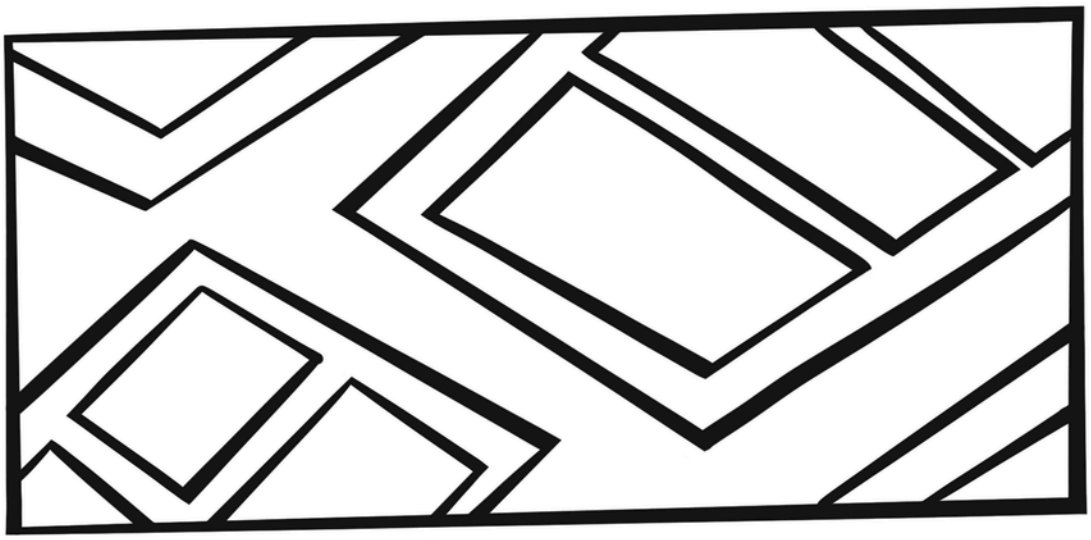
DERDYK, Edith. **Disegno. Desenho. Desígnio** / organização Edith Derdyk. – São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2019.

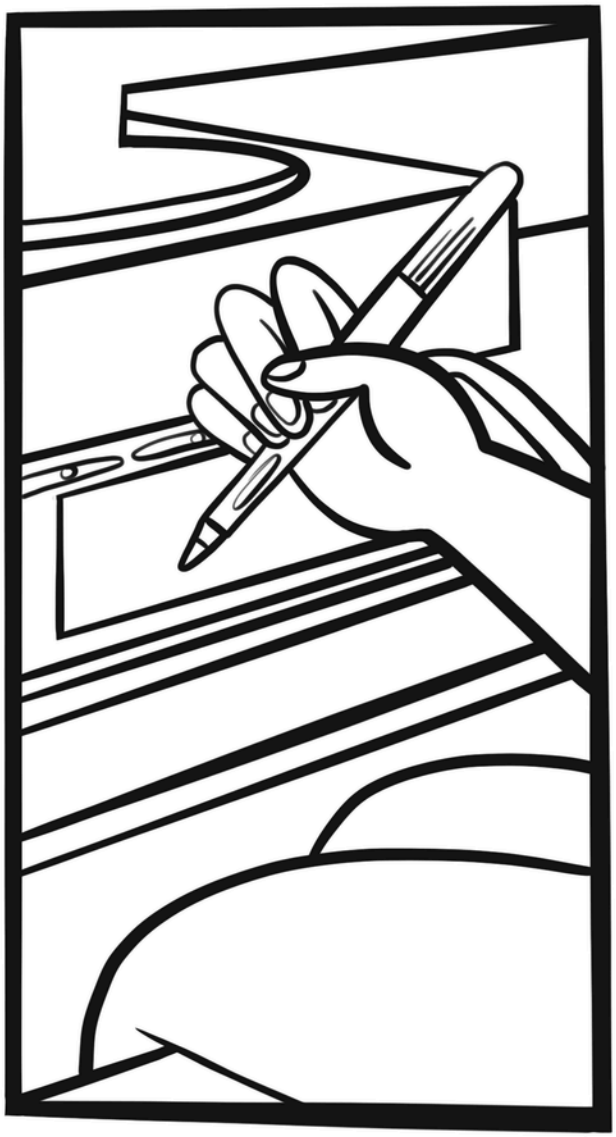
EISNER, Will. **Quadrinhos e Arte sequencial**. Rio de Janeiro: Martins Fontes, 2010.

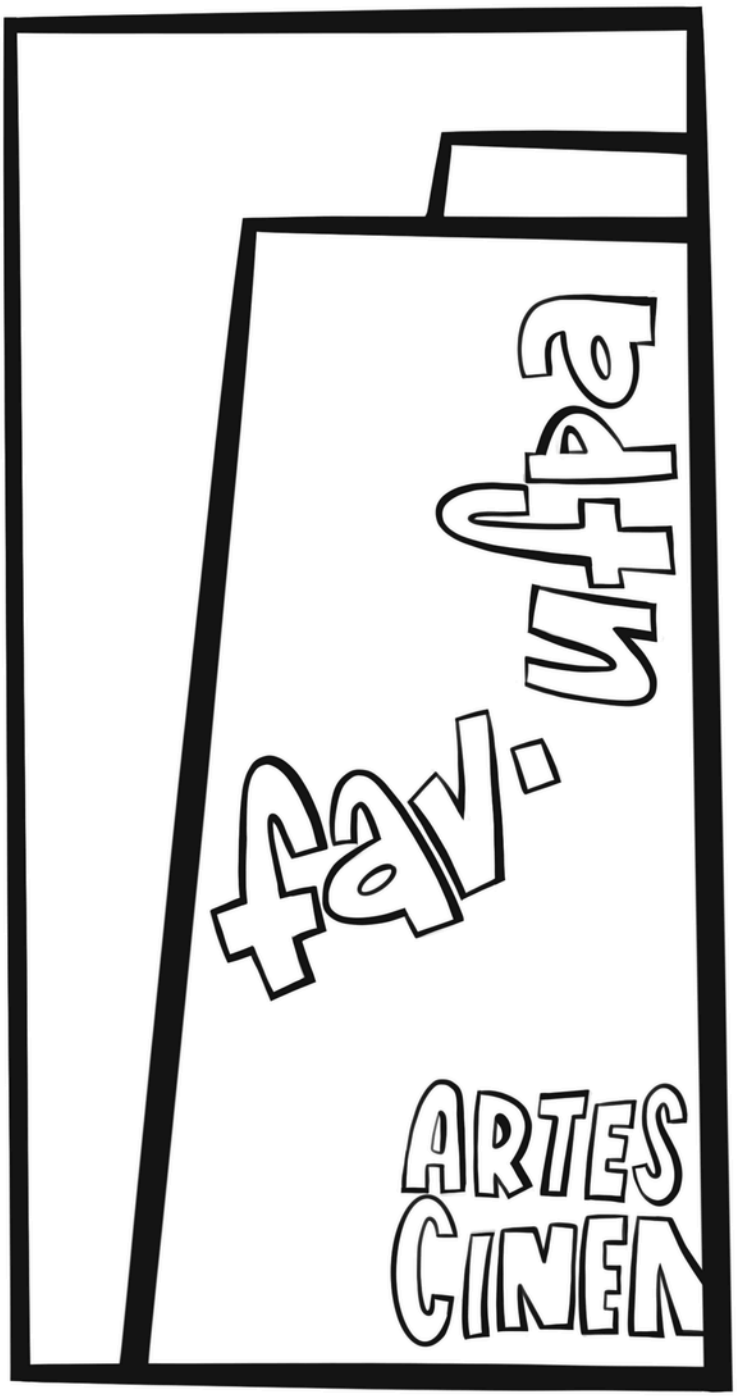
LUYTEN, Sonia Maria B. **O que é história em quadrinhos**, 1987.

SAIDENBERG, Ivan. **A história dos quadrinhos no Brasil** / Ivan Saidenberg. – Nova Iguaçu, RJ: Marsupial Editora, 2013.

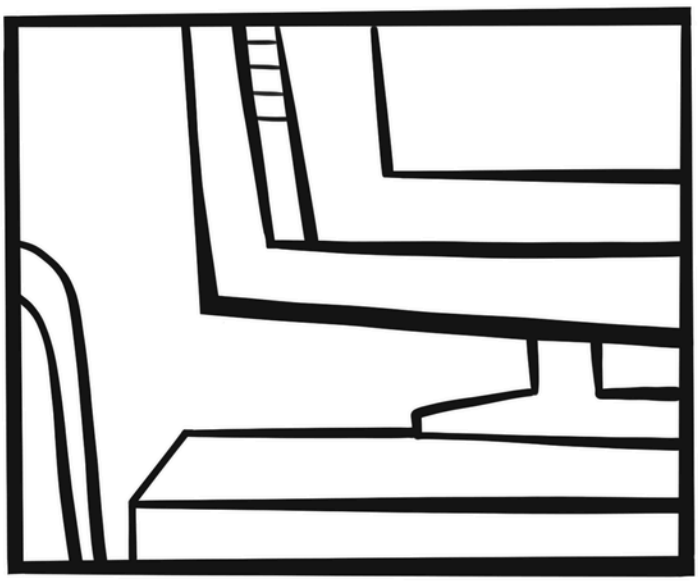

fav.ufpa



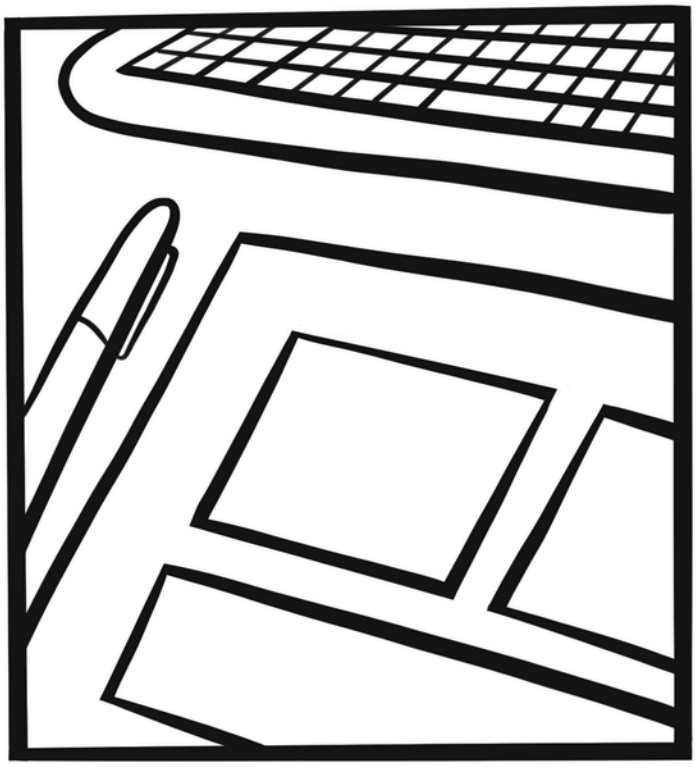


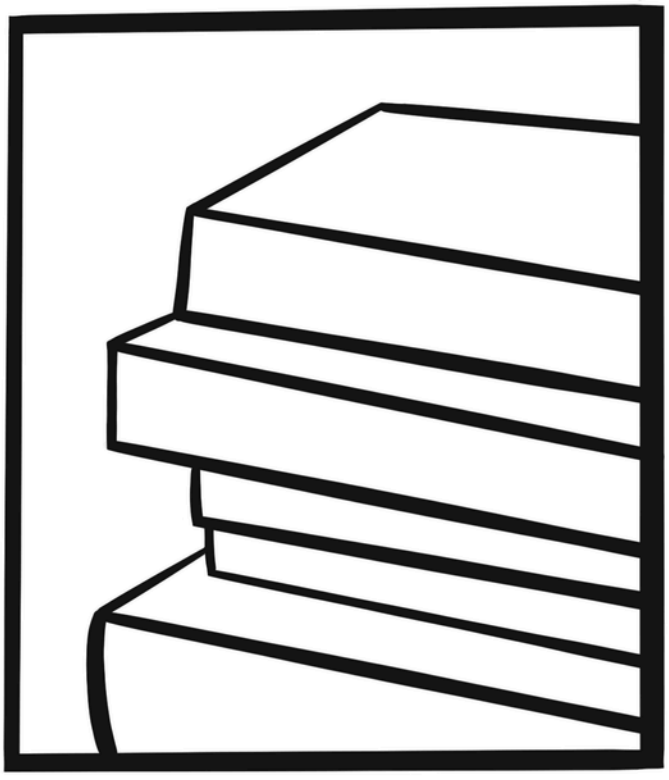

ARTES
CINEMA






LABORATOR
NARRATIV

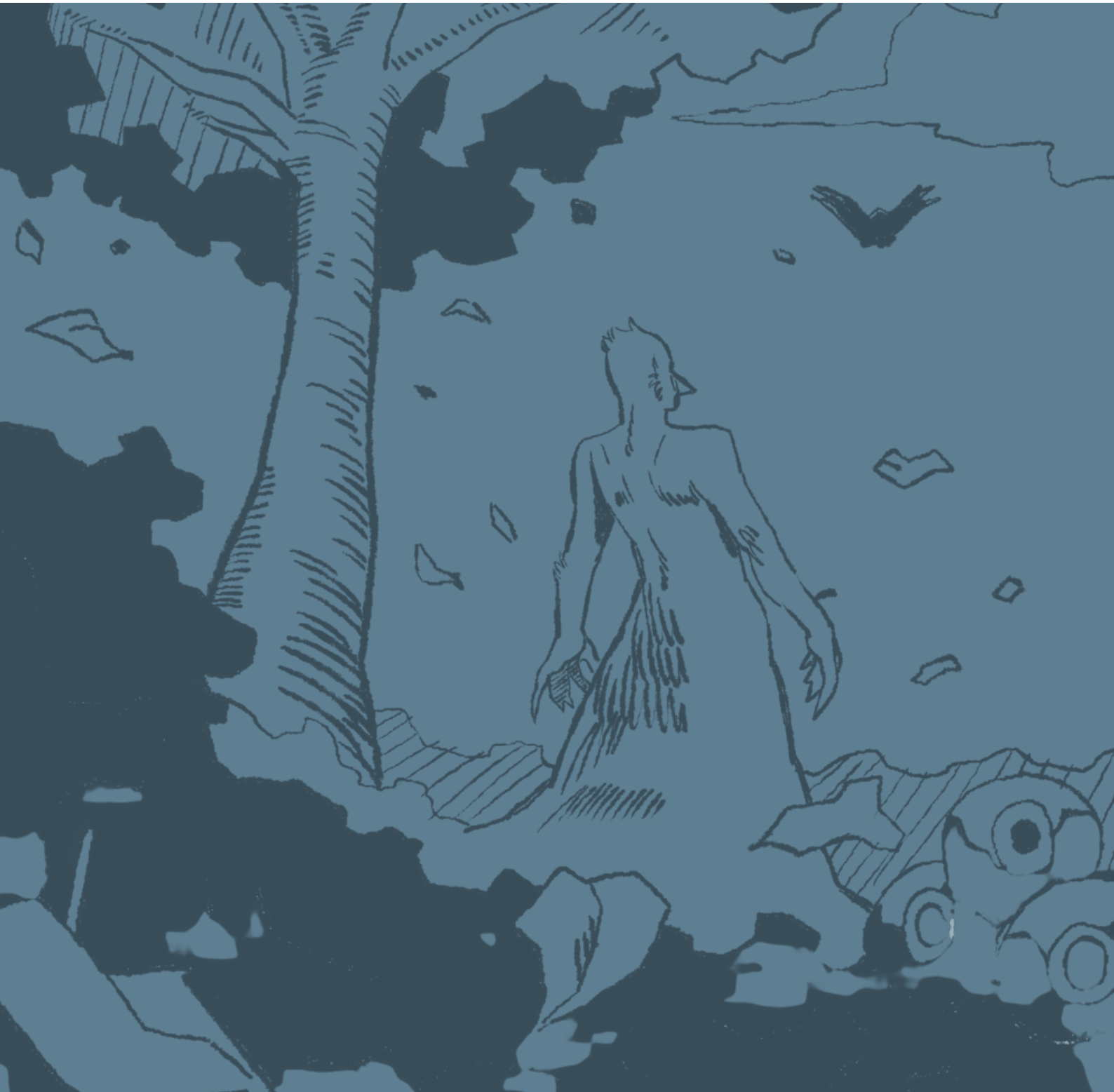




LAB_NA HQ

ÚLTIMOS PÁSSAROS

POR LUCAS CAUÃ

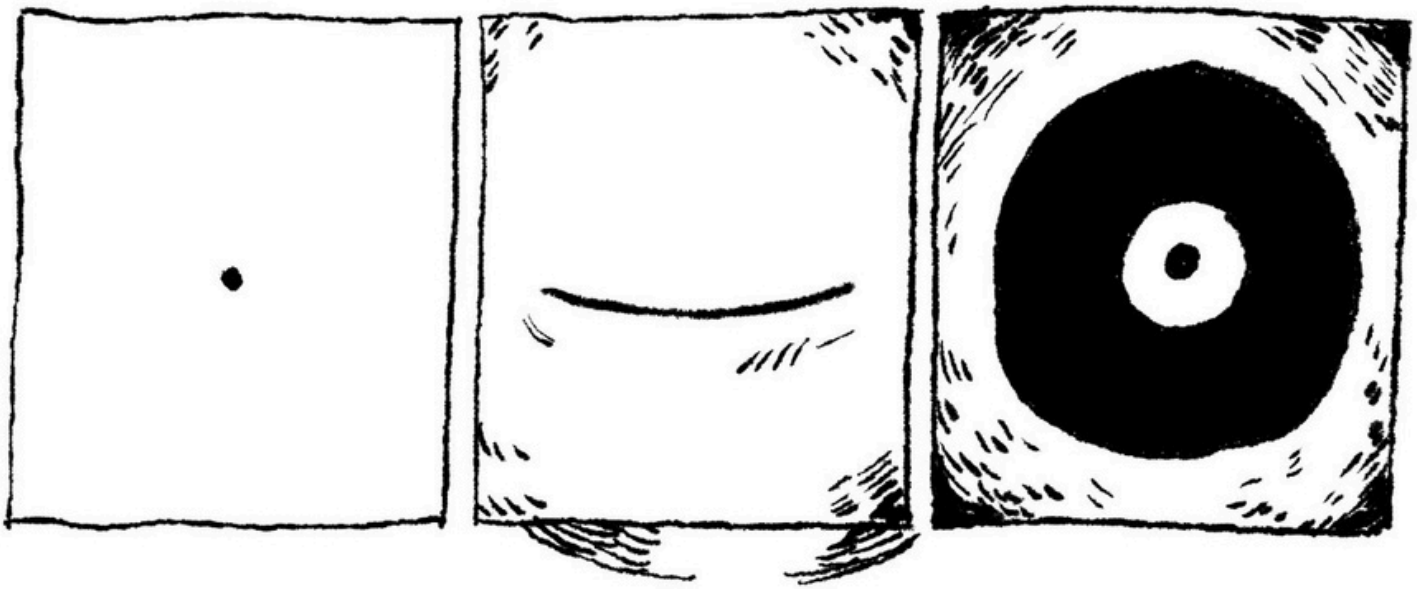


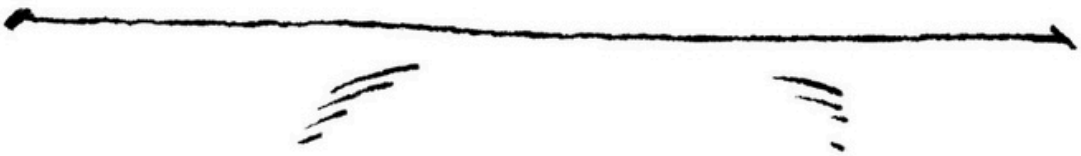


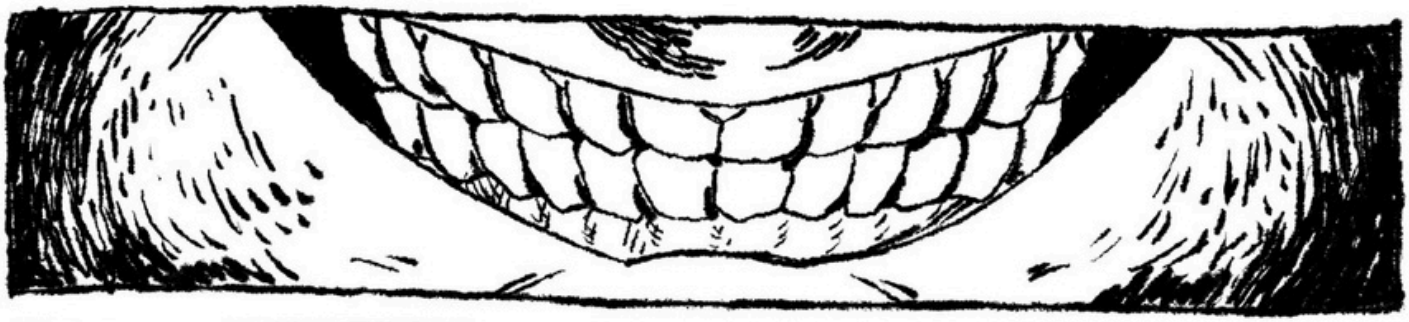
Últimos Pássaros

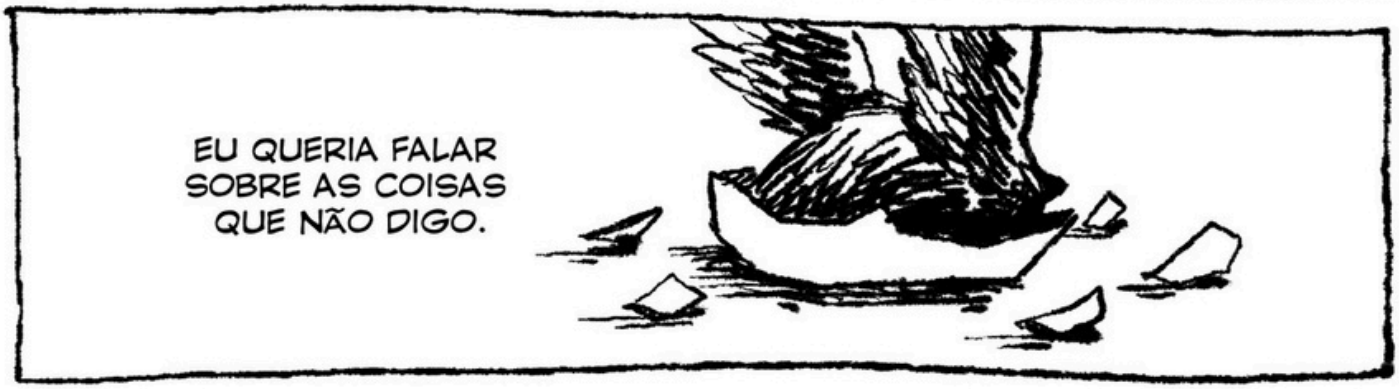
LUNI


FORAM MUITAS
AS FOLHAS
QUE CAÍRAM











MAS POR MEDO.

NÃO POR SEREM SEGREDOS.



TODAS AS AVES QUE VOARAM ...



FORAM VÁRIAS QUE DEIXEI PARTIR



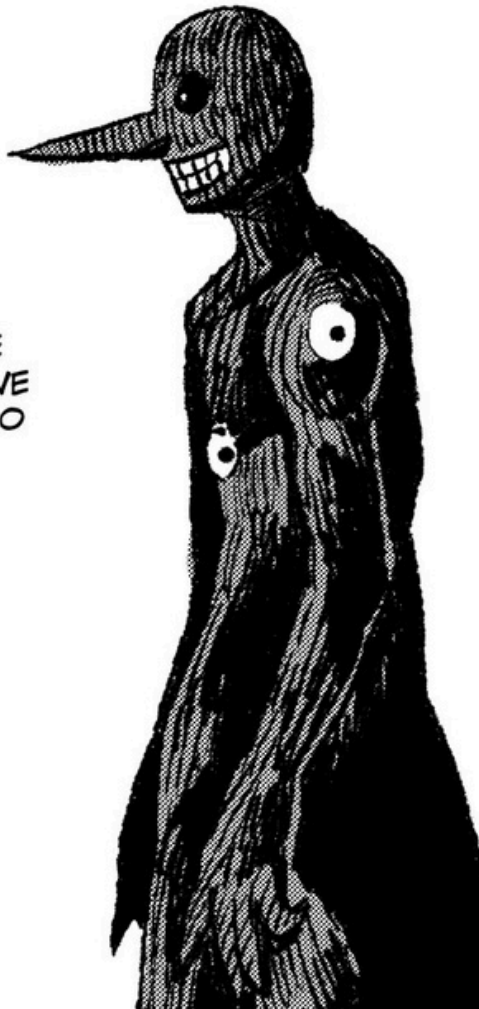
MAS POR ALGUMA RAZÃO ...

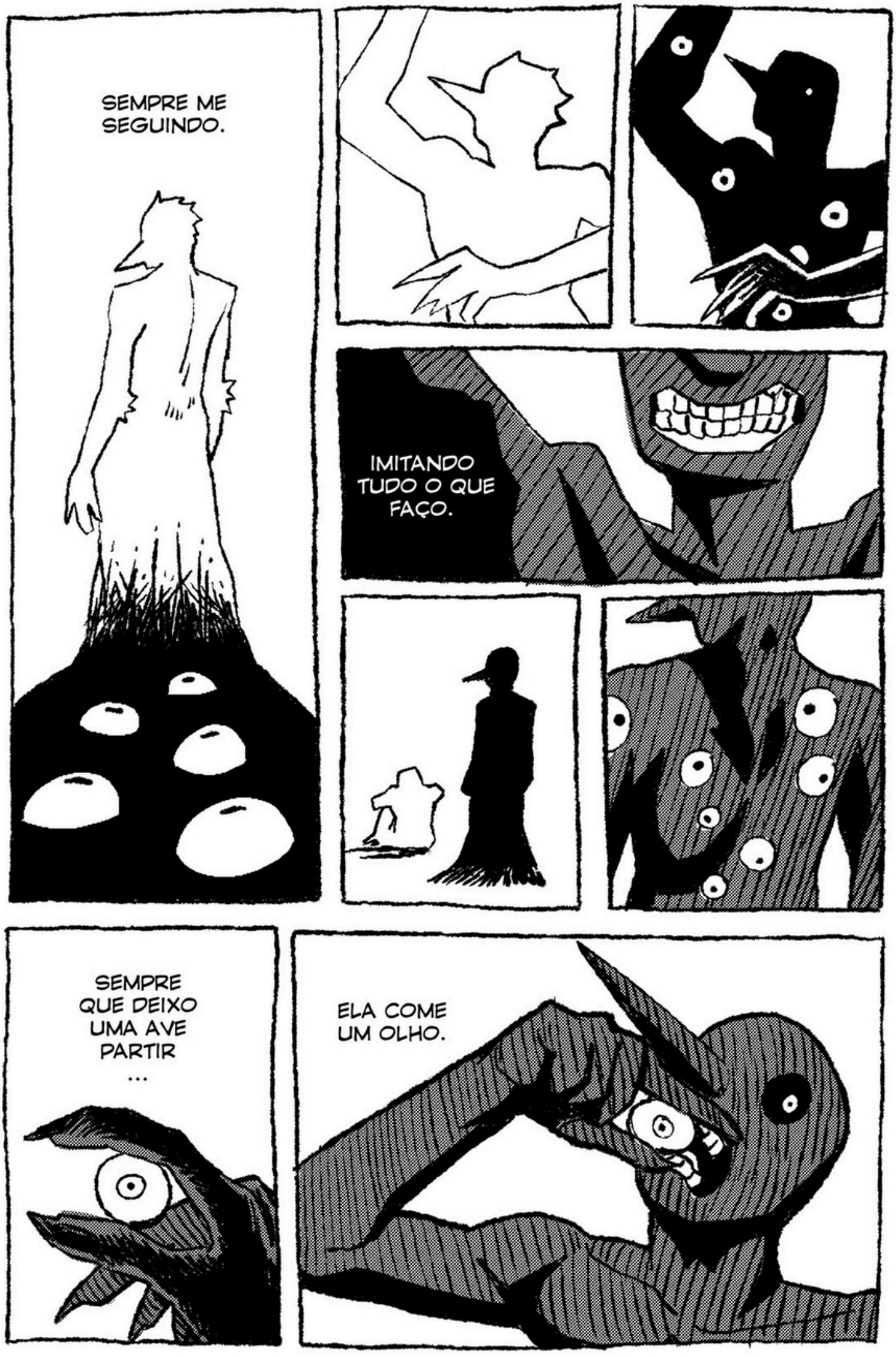


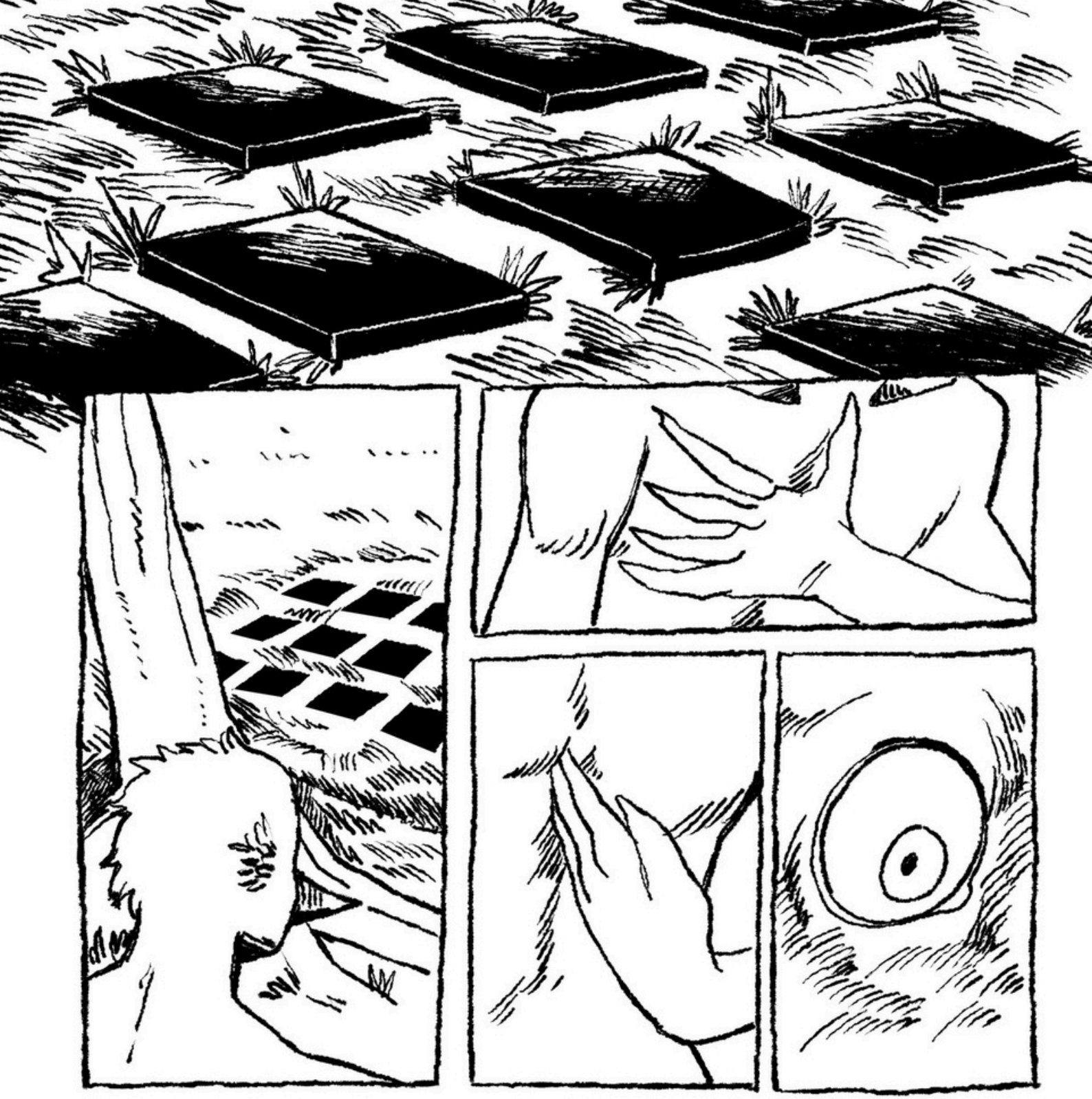


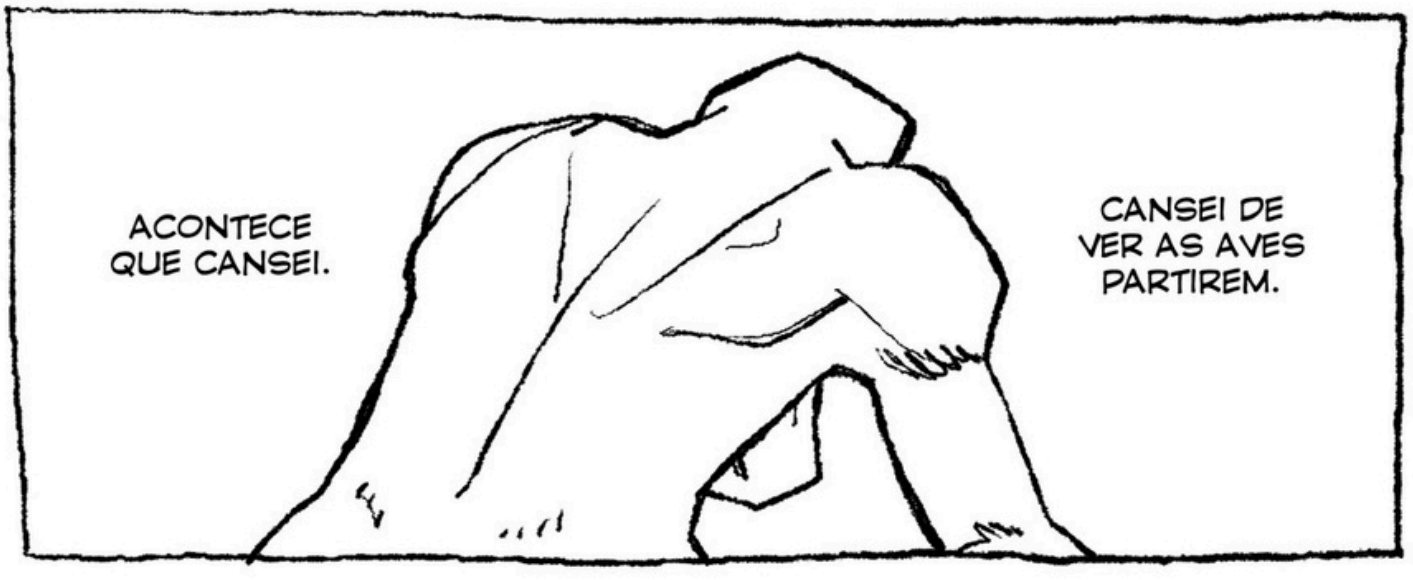


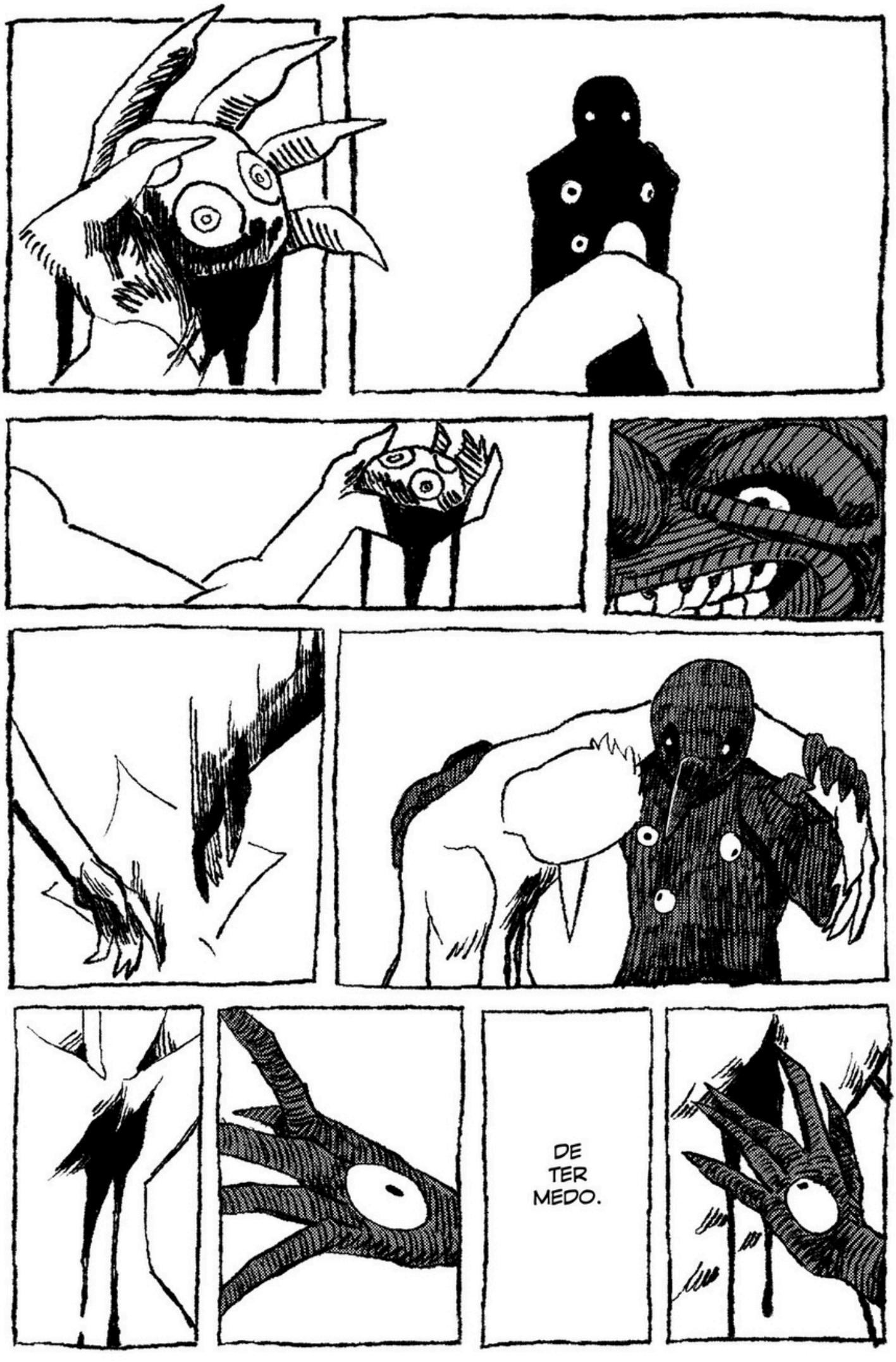
EXISTE ESSA AVE QUE NÃO VOA.




SEMPRE ME SEGUINDO.
IMITANDO TUDO O QUE FAÇO.
SEMPRE QUE DEIXO UMA AVE PARTIR
...
ELA COME UM OLHO.




ACONTECE QUE CANSEI.
CANSEI DE VER AS AVES PARTIREM.


DE
TER
MEDO.


SÓ AGORA EU ENTENDO.
PRECISO VOAR.



"A ave sai do ovo. O ovo é o mundo. Quem deseja nascer, precisa destruir um mundo."
Lembro que quando li isso pela primeira vez, foi como uma citação no quadrinho Tokyo Ghoul, de Sui Ishida, achei essa passagem tão icônica que fui atrás do livro, Demian, de Hermann Hesse.
Fui marcado tão profundamente por essas palavras, que sempre que posso tento construir poesia envolvendo aves. Na realidade, é algo meio automático, pois penso com frequência na ideia de ser livre.



LAB_NA HQ

OLIVIA

POR ISABELLE PESSOA



Olivia



Olivia

Essa é a minha primeira experiência fazendo um quadrinho. Uma história sobre uma gatinha que foi abandonada em sua própria casa, depois que seus donos decidiram se mudar a deixando para trás.

Criei esse HQ em um curto período, então a narrativa pode parecer um pouco corrida, mas foi uma experiência muito especial. Aprendi bastante sobre como organizar os fatos, desenhar e escrever o roteiro. Ainda sinto que tenho muito a melhorar, mas adorei todo o processo e o resultado final.

Foi uma jornada de aprendizado e emoção, e espero que vocês gostem tanto de ler quanto eu gostei de criar.




DESDE PEQUENA
EU MORO
NESSA CASA.
E AMO CADA
PEQUENO
DETALHE NELA.

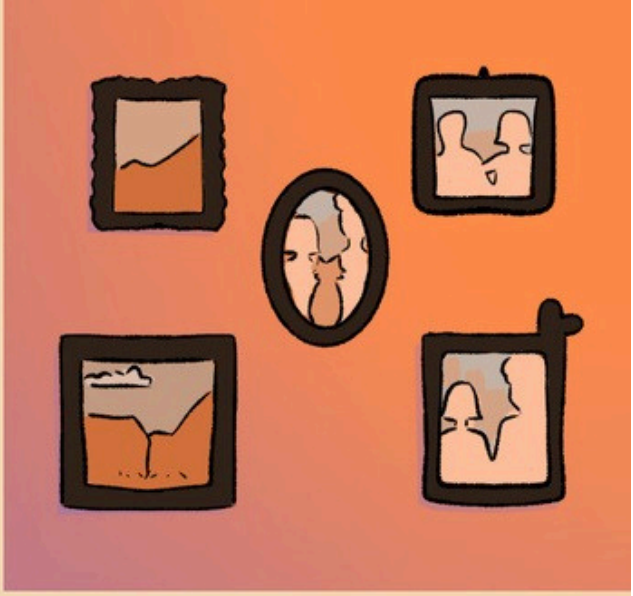
AH! E TAMBÉM TEM MEUS PAIS, DONA FLORIDA E SEU ROMULO.

EU ADORO A MINHA MÃE, A GENTE TEM O COSTUME DE SEMPRE FICAR JUNTAS.

JÁ O PAPAI, EU QUASE NÃO VEJO.
SÓ À NOITE QUANDO DORME TODO MUNDO JUNTO.


TÔ AQUI A TANTO TEMPO, E OS LUGARES SEMPRE FORAM IGUAIS... EU NÃO SABIA O QUÃO APEGADA EU ERA NISSO.
ATÉ PERCEBER QUE AS COISAS ESTÃO SUMINDO.
E PESSOAS ESTRANHAS ESTÃO VISITANDO A NOSSA CASA... FORA A ISSO, NINGUÉM MAIS VEM AQUI.





ATÉ ESSES QUADROS FEIOS QUE EU GOSTO TANTO... ESPERO QUE NÃO TIREM DAQUI.









ALGUNS DIAS DEPOIS ....

AO LONGO DOS DIAS, TUDO SE ESVAZIOU. ME SENTI DESANIMADA, MAS FAZ PARTE, NÉ?

EU CHEGUEI Á INFELIZ CONCLUSÃO QUE ESTAMOS NOS MUDANDO.

MALAS? TÁ NA HORA DE IR?

PRA ONDE SERÁ QUE A GENTE VAI? NÃO QUERIA IR PRA LUGAR NENHUM, AQUI É TÃO BOM!

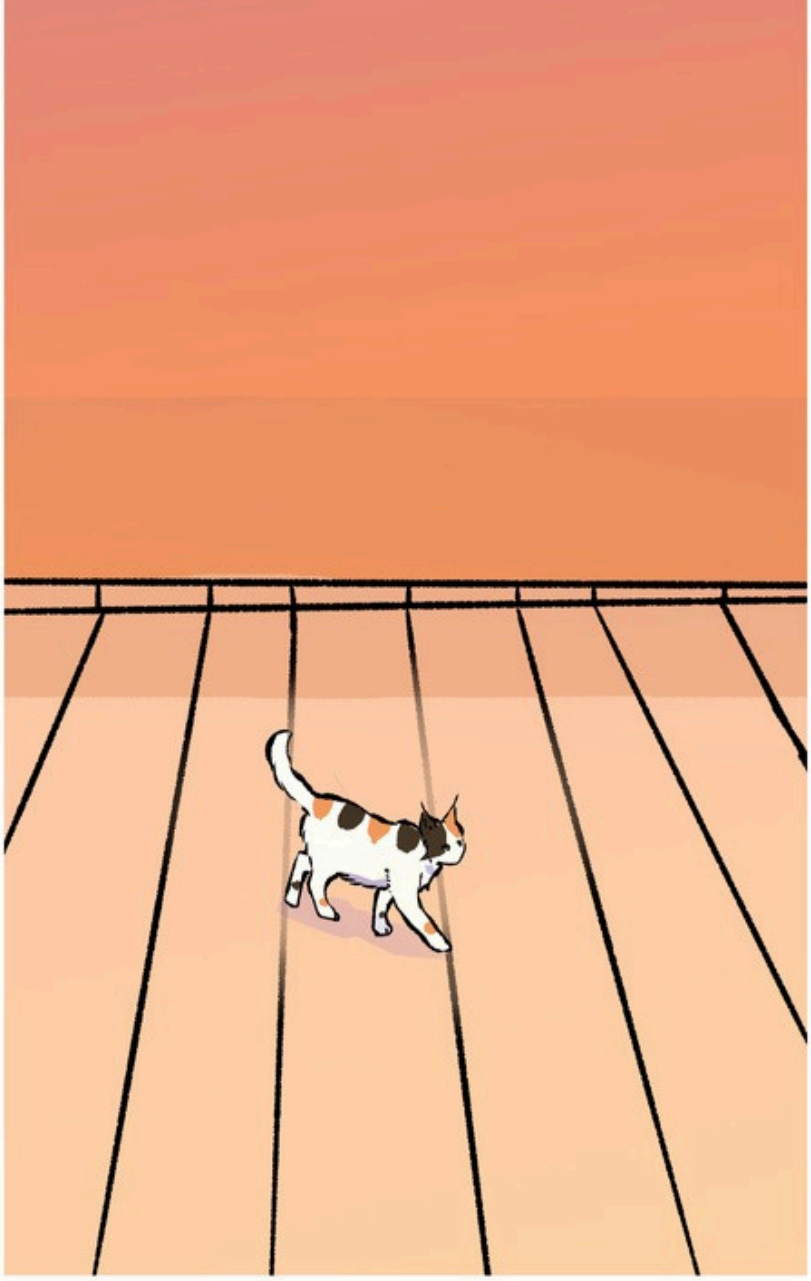
ESPERA, ESTÃO INDO SEM MIM?

COMO ASSIM?

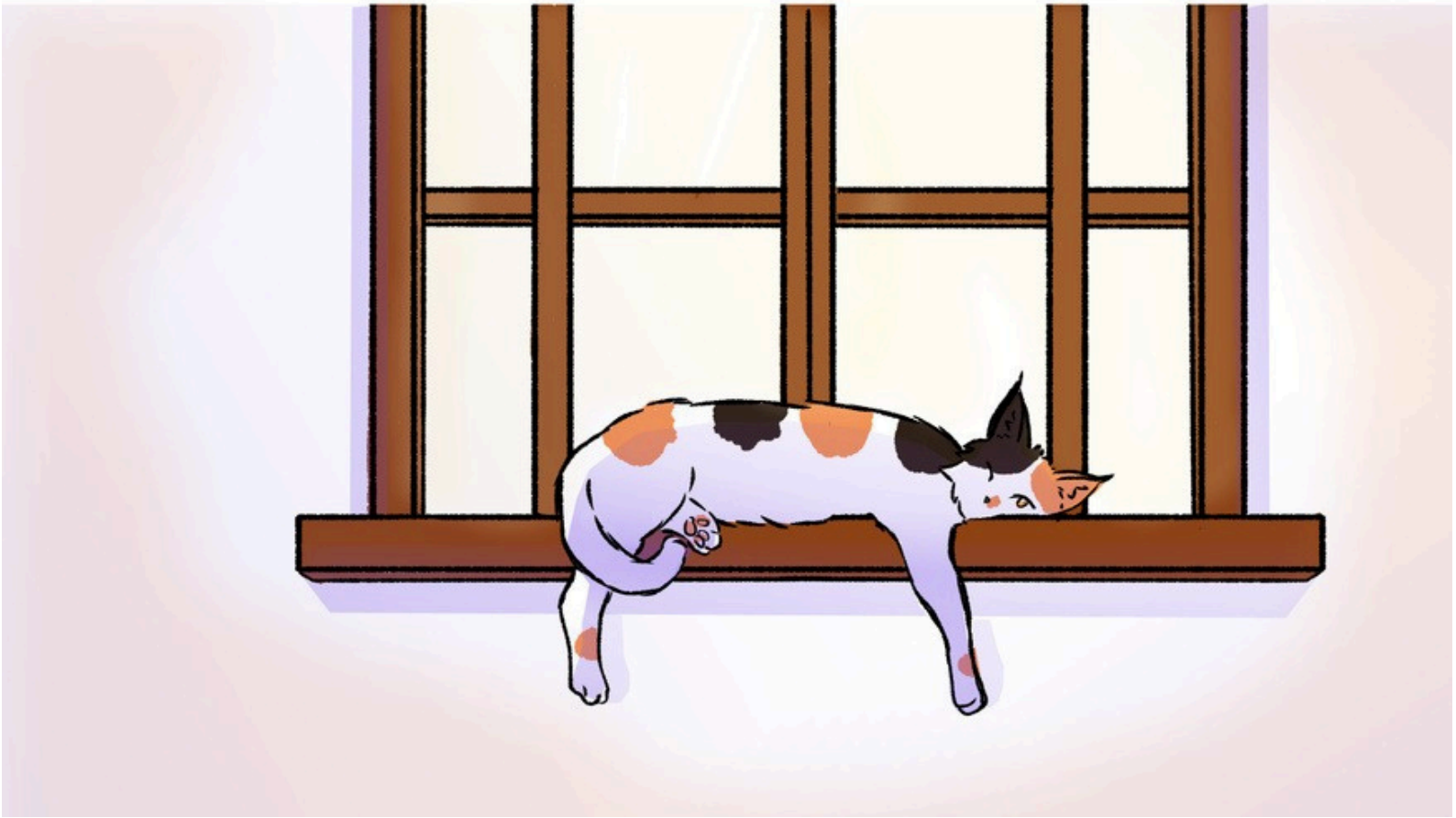
VOU SÓ DEPOIS?

NÃO! JÁ SEI!!

EU VOU DEPOIS QUANDO ESTIVER TUDO PRONTO. QUE ATENCIOSOS MEUS PAIS SÃO.







TÁ TÃO ESCURO.

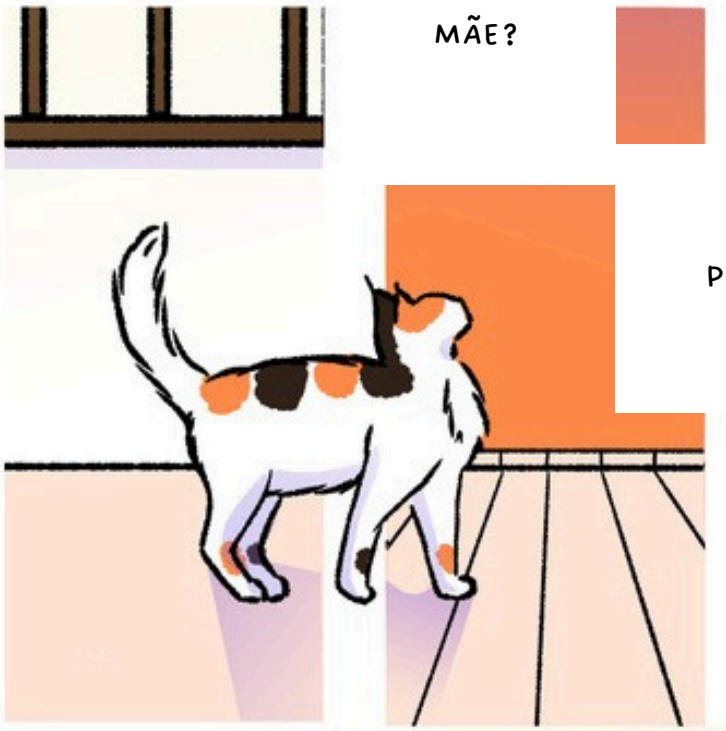
NINGUÉM CHEGOU.

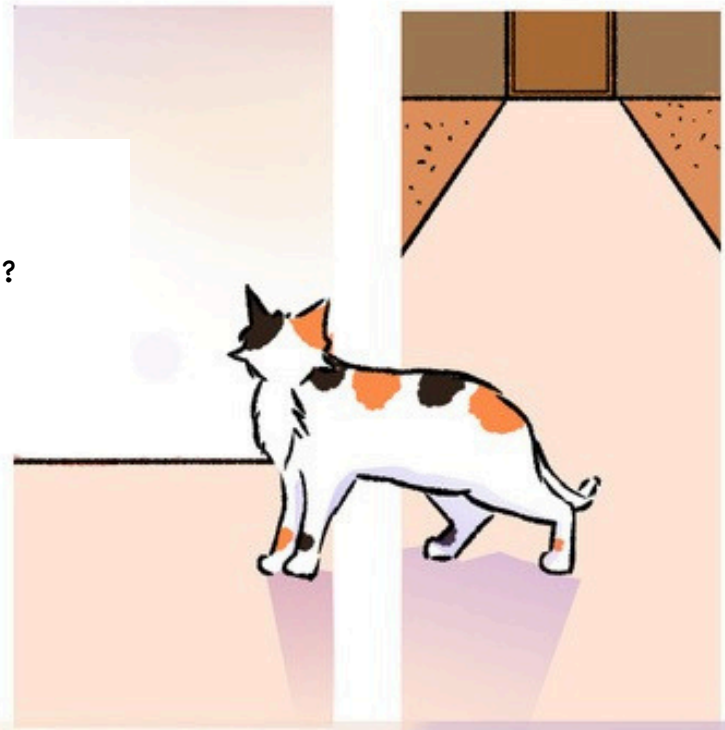
SERÁ QUE ELES VIRÃO HOJE...?

TÁ MUITO TARDE, NINGÉM MAIS VEM...

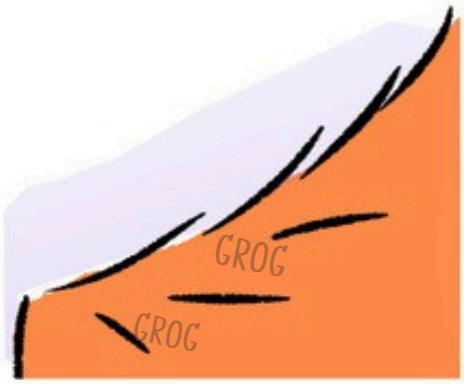
MÃE?

PAI?

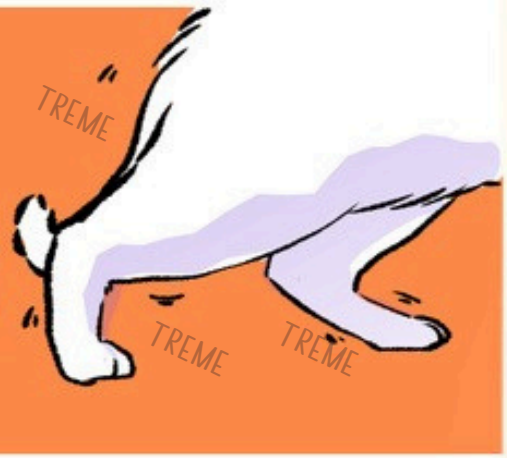




QUE SILÊNCIO. QUE MEDO...



NÃO DEMOREM TANTO, POR FAVOR!





TRÊS NOITES DEPOIS...

MÃE, QUE FOME. CADÊ VOCÊS?

POR QUE EU CONTINUO AQUI?

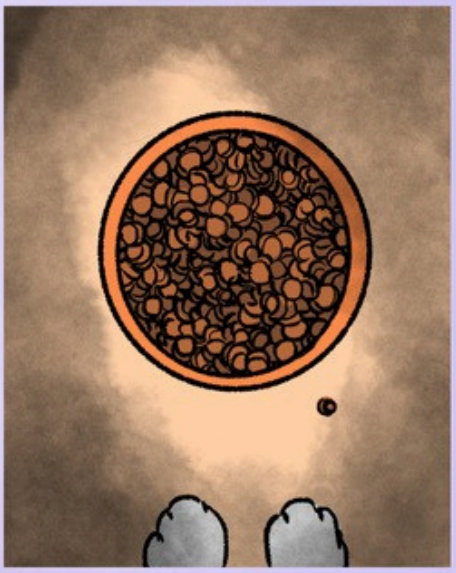
TÔ COM TANTO MEDO, SAUDADE E FOME. EU NÃO ENTENDO!!!

EU NÃO CONSIGO MAIS FICAR SOZINHA AQUI...



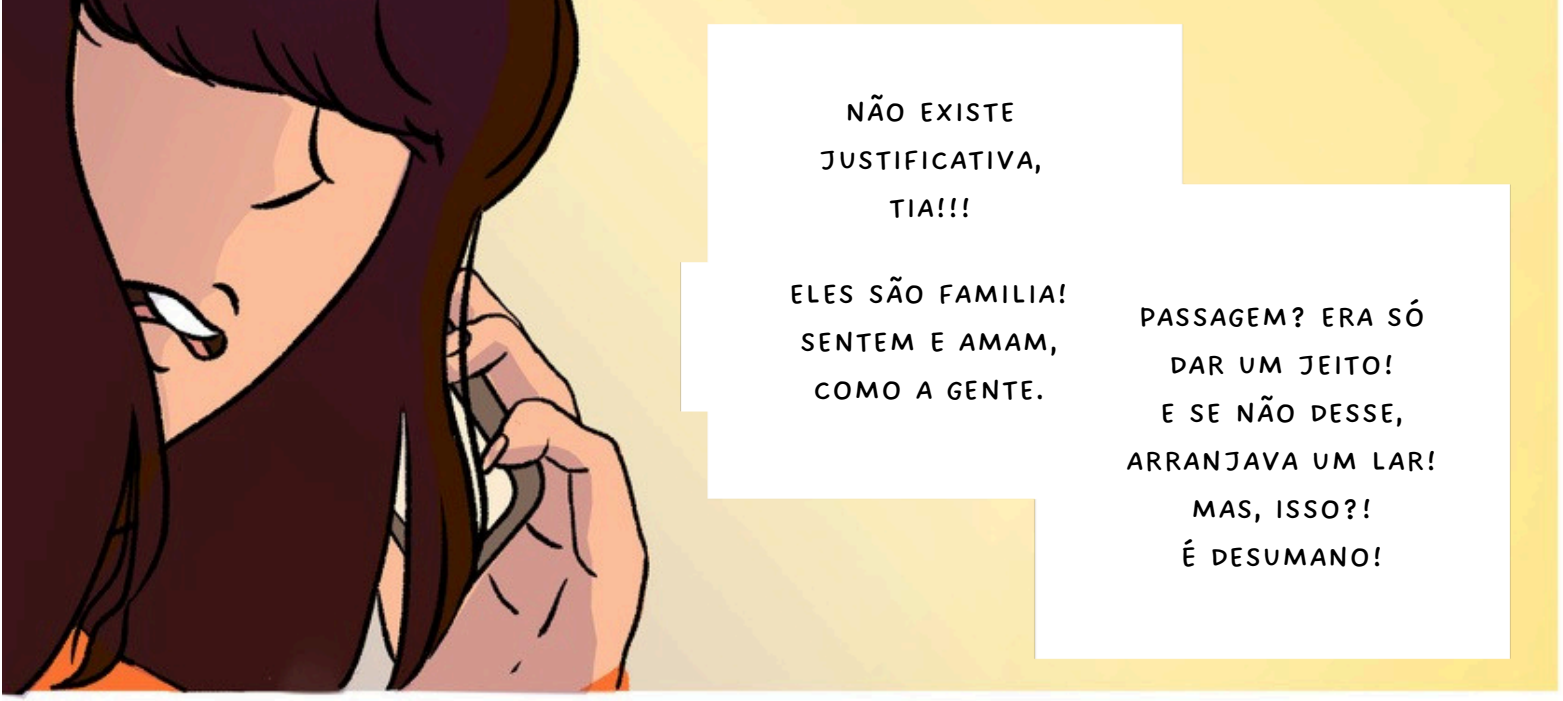


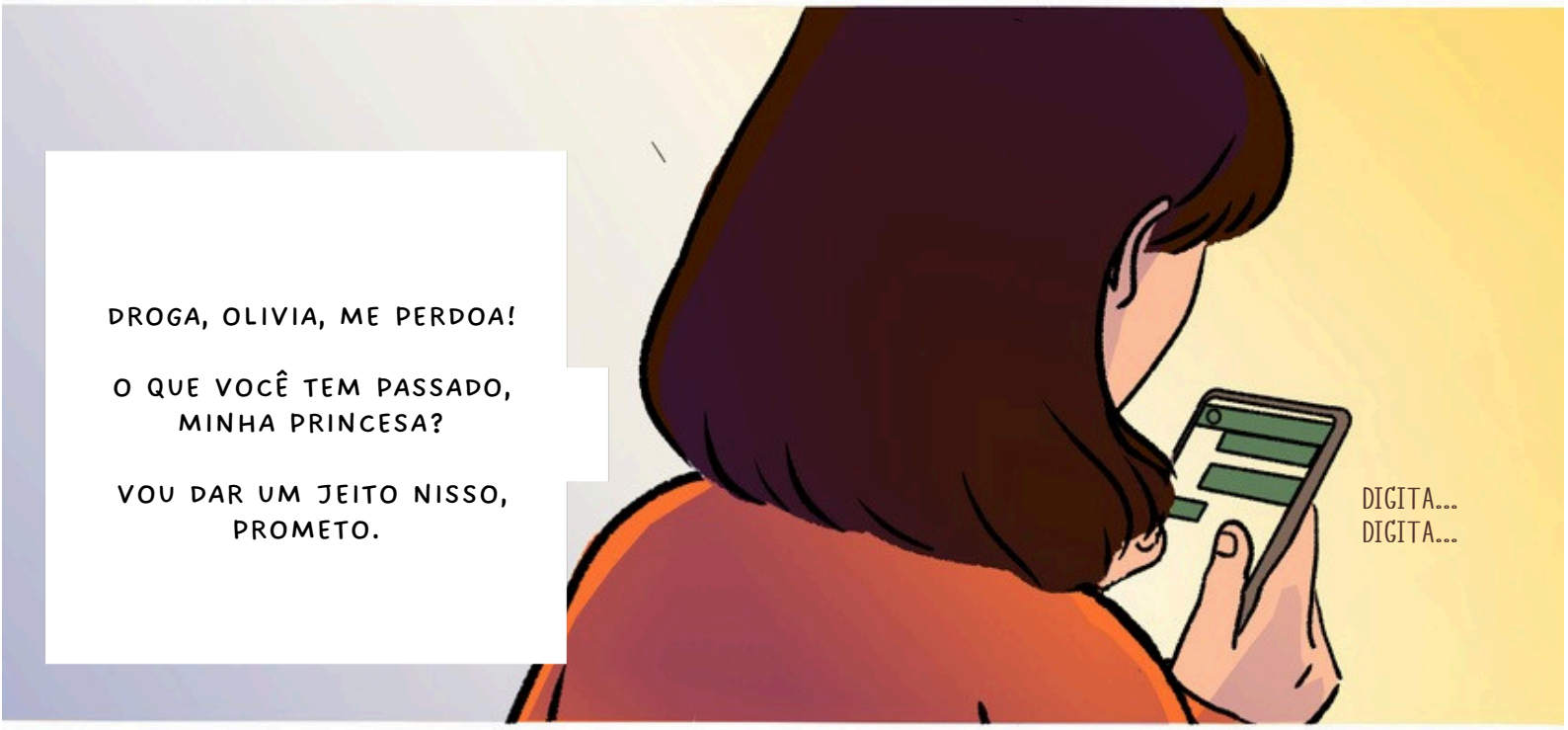






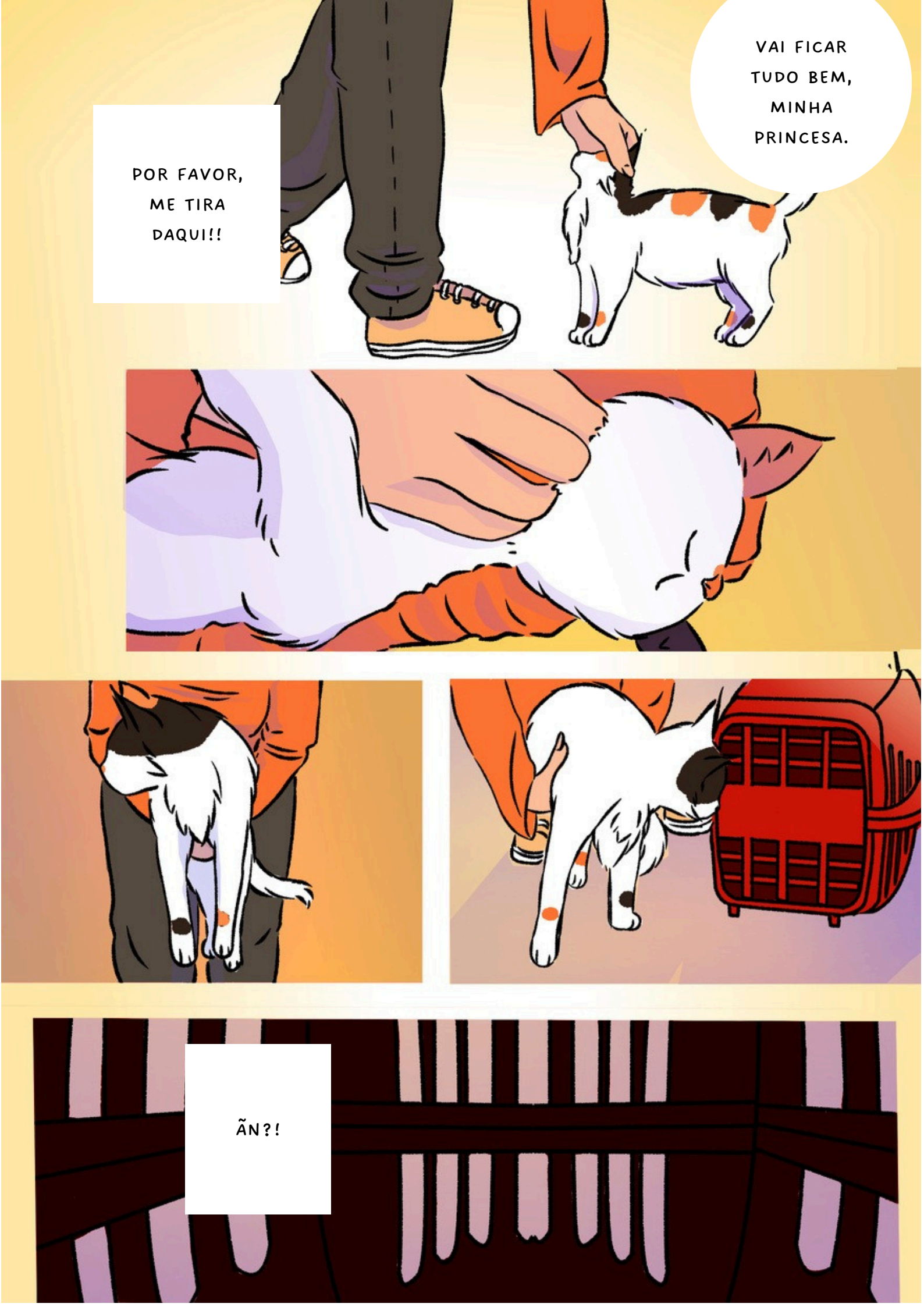
MÃE, POR FAVOR...


NÃO EXISTE JUSTIFICATIVA, TIA!!!
ELES SÃO FAMILIA! SENTEM E AMAM, COMO A GENTE.
PASSAGEM? ERA SÓ DAR UM JEITO! E SE NÃO DESSE, ARRANJAVA UM LAR! MAS, ISSO?! É DESUMANO!


DROGA, OLIVIA, ME PERDOA!
O QUE VOCÊ TEM PASSADO, MINHA PRINCESA?
VOU DAR UM JEITO NISSO, PROMETO.
DIGITA...
DIGITA...




OLIVIA A A A A A A A A
ISIS ?!
ESSA É A VOZ DA ISIS!

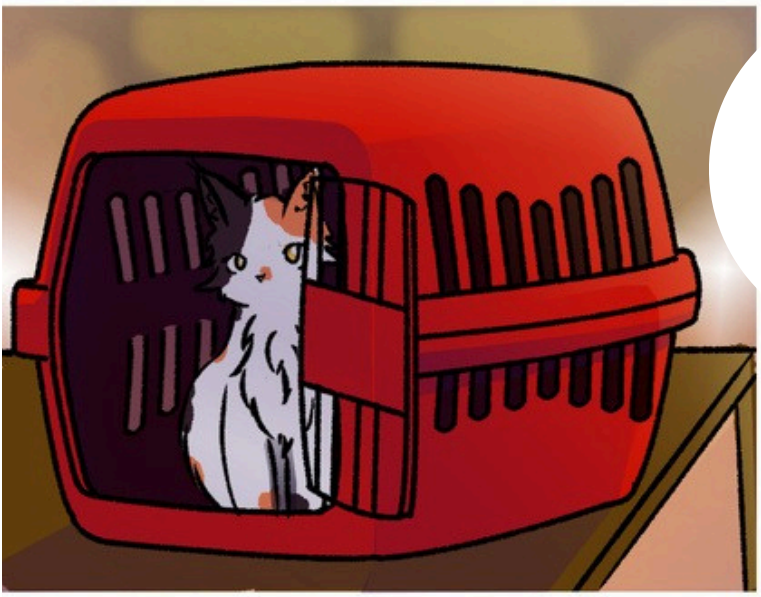

POR FAVOR, ME TIRA DAQUI!!
VAI FICAR TUDO BEM, MINHA PRINCESA.
ÃN?!


ME TIRA DAQUI, POR FAVOR!!
EU NÃO SEI O QUE TA ACONTECENDO.
ISIS, CADÊ A MAMÃE? POR QUE EU TÔ PRESA?
POR QUE NÃO ME LEVARAM?
POR QUE EU TÔ AQUI?!
MÃE...
PAI...
POR QUE VOCÊS SUMIRAM?
TÔ COM MUIO MEDO.


JURO PRA
VOCÊ QUE VAI
FICAR TUDO
BEM, OLIVIA.







QUE COISA LINDA VOCÊ É!



OI OLIVIA, EU SOU A ALICE.
EU PROMETO QUE VOCÊ VAI SER A GATINHA MAIS FELIZ DO MUNDO!

EU FALEI QUE IA FICAR TUDO BEM, OLIVIA.

APARTIR DE HOJE NÓS SOMOS FAMILIA, MINHA PRINCESA!

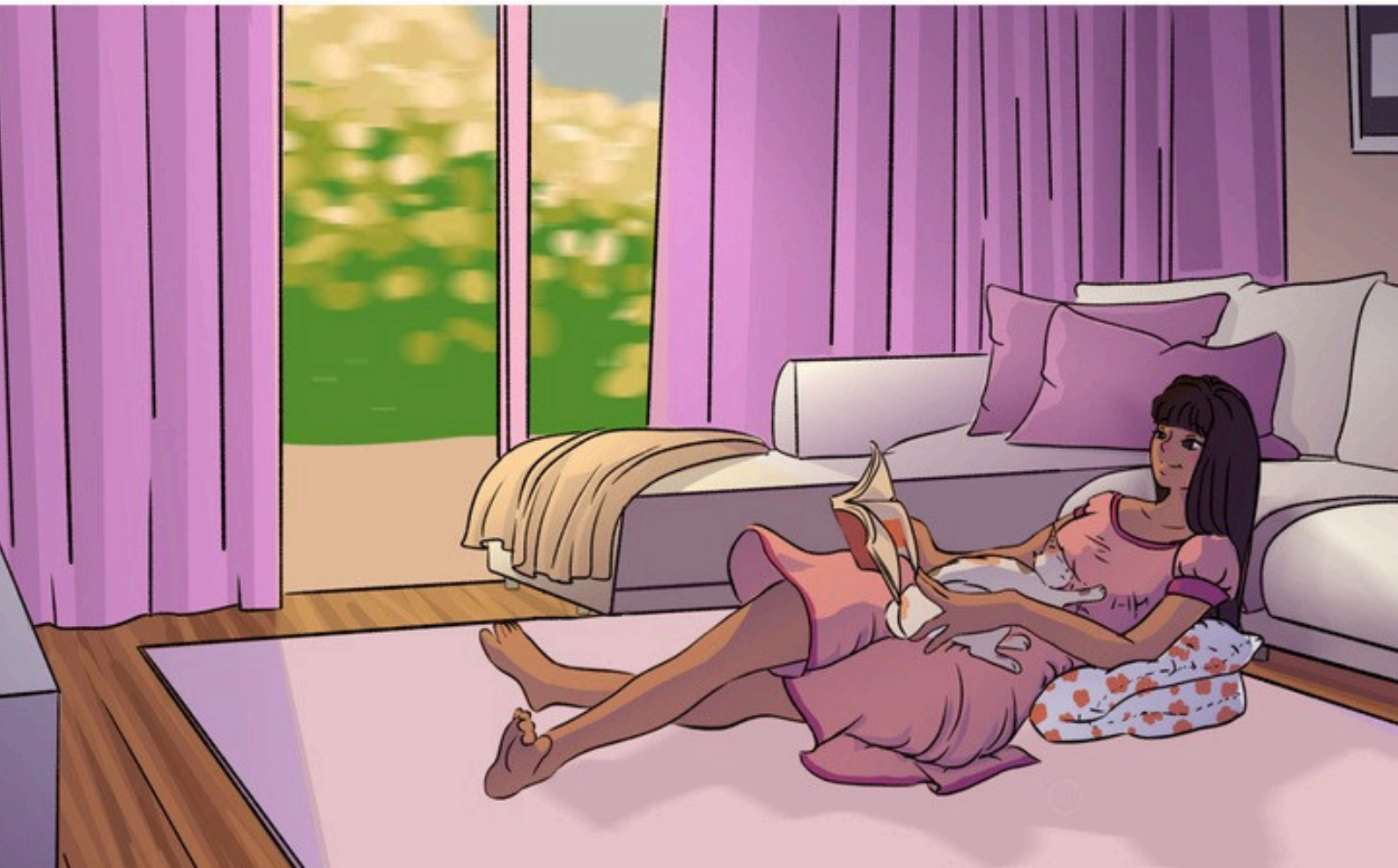



EU, DE ALGUMA FORMA, QUANDO OLHO PRA VOCÊ, EU SEI QUE NÃO VOU VER MAIS MEUS PAIS. MESMO ASSIM, MUITO TRISTE, SINTO ESPERANÇA, EM SER ACOLHIDA POR VOCÊ, ALICE.
ISIS, OBRIGADA POR TER VINDO ME SOCORRER. EU NÃO SEI O QUE SERIA DE MIM NAQUELA CASA...
PENA QUE VOCÊS NÃO PODEM ME ENTENDER...
EU REALMENTE AGRADEÇO.

MESES DEPOIS . . .







Olivia

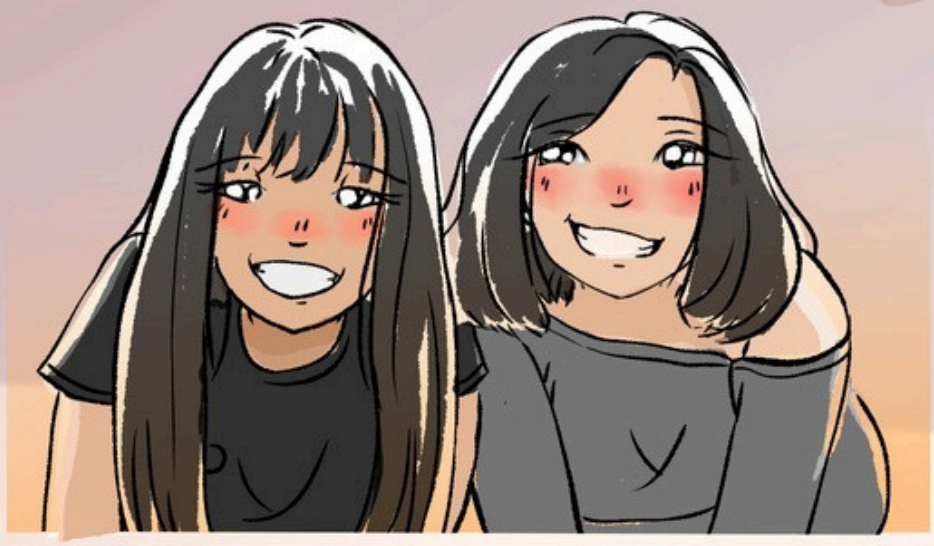
NO FIM, A OLÍVIA TEVE UM FINAL FELIZ! ELA FOI ADOTADA POR UMA GAROTA EXTREMAMENTE INCRÍVEL CHAMADA ALICE. NO COMEÇO, A ADAPTAÇÃO FOI MEIO COMPLICADA, AFINAL, NOVAS ROTINAS, CHEIROS DIFERENTES E CASA NOVA. MAS COM O TEMPO, OLÍVIA PERCEBEU QUE ESTAVA SEGURA, E CERCADA DE AMOR. HOJE, ELA VIVE COMO UMA VERDADEIRA PRINCESA DONA DO SOFÁ, RAINHA DA CASA E SOBERANA DA SUA DONA HAHA. FICO MUITO FELIZ EM PODER CONTAR ESSE FINAL FELIZ PRA VOCÊS!






EXTRAS

PRIMEIROS ESTUDOS DE DESIGNES DE PERSONAGENS















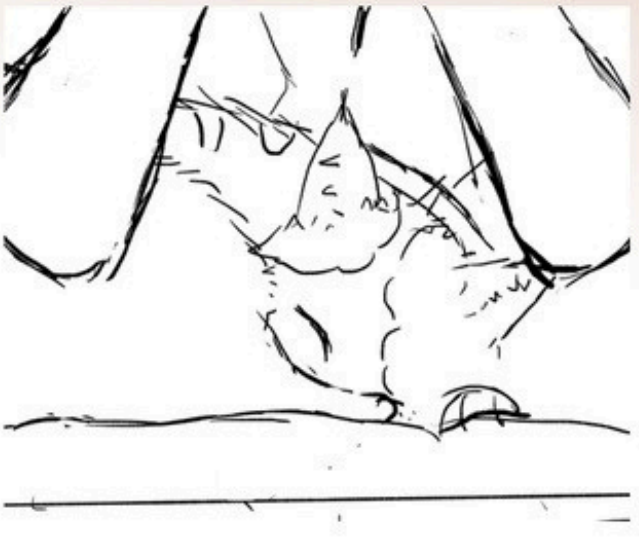






PRIMEIROS ESTUDOS DE CENÁRIO





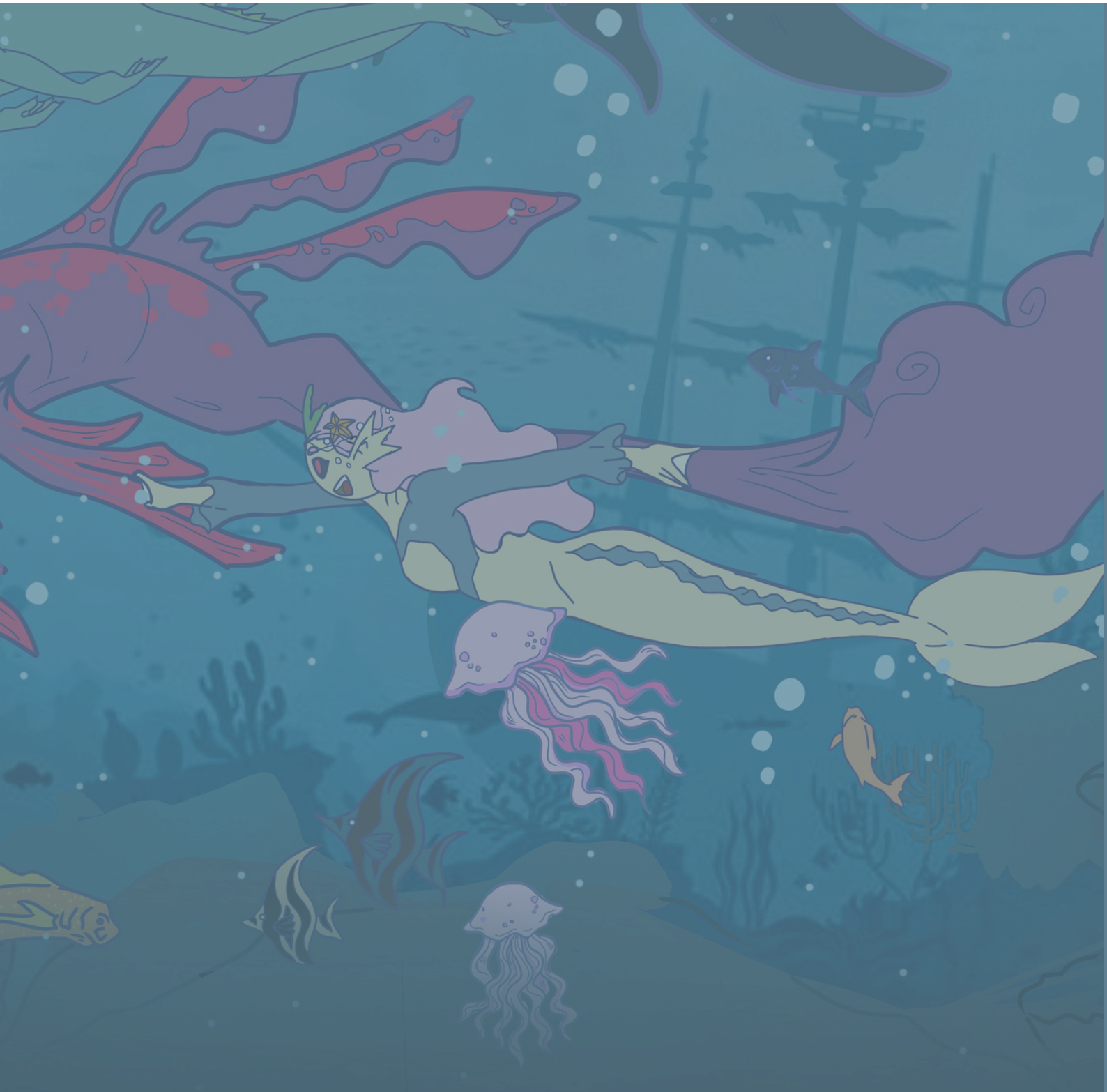




LAB_ NA HQ

MÚSICAS PARA MORRER DE AMOR (OU NÃO) NO ESPAÇO CÓSMICO SIDERAL E MULTIVERSO

POR CAÍQUE RIBEIRO



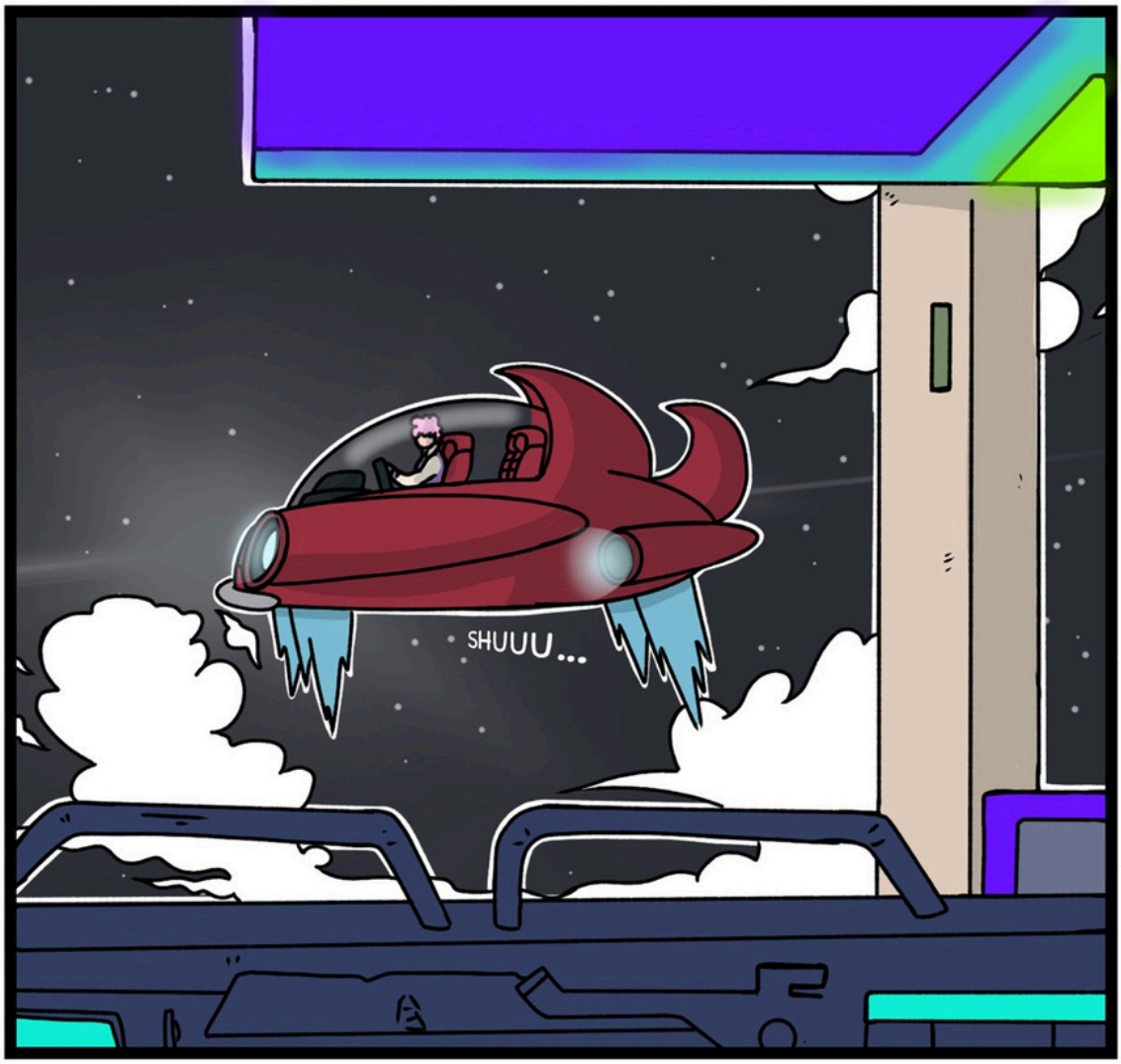
CAÍQUE RIBEIRO



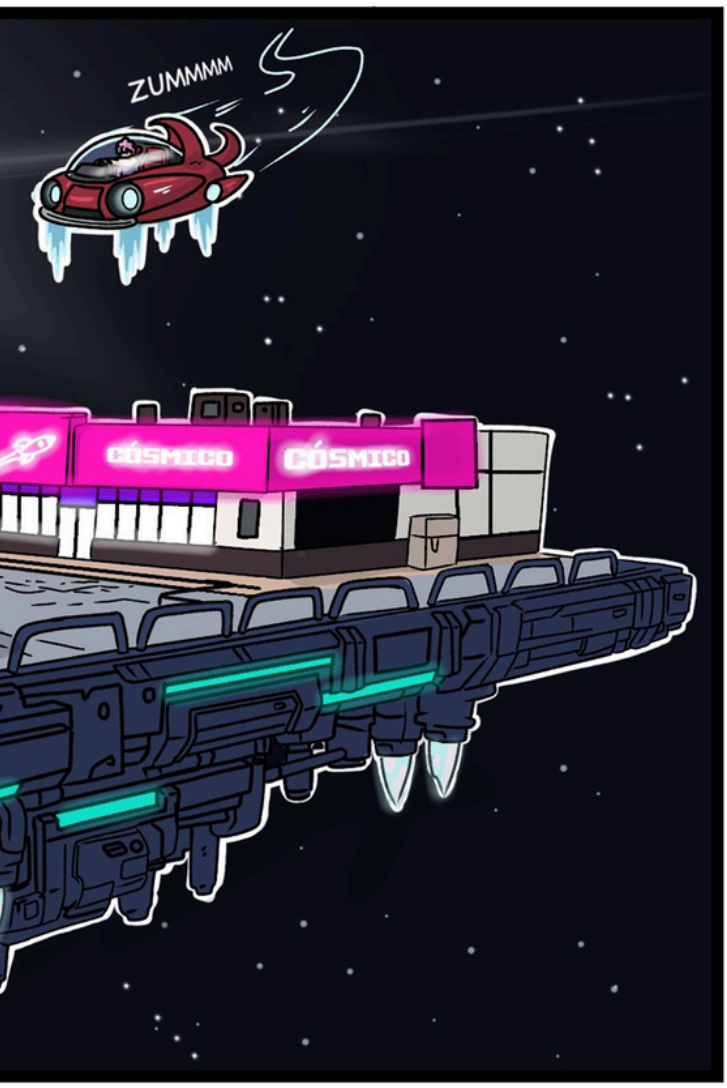
MÚSICAS PARA MORRER (OU NÃO) DE AMOR NO ESPAÇO CÓSMICO SIDERAL E MULTIVERSO

MÚSICAS PARA MORRER DE AMOR (OU NÃO) NO ESPAÇO CÓSMICO SIDERAL NARRA A HISTÓRIA DE CALIL, UM RAPAZ QUE, APÓS O TÉRMINO REPENTINO DO SEU PRIMEIRO NAMORO, SE VÊ NO DILEMA DE COMPREENDER O QUE DEU ERRADO, E COMO REALMENTE FUNCIONAM OS RELACIONAMENTOS AMOROSOS. SABENDO DO ACONTECIDO, O AVÔ DE SUA MELHOR AMIGA LHE OFERECE ALGO QUE PODERIA O AJUDAR A ENCONTRAR A RESPOSTA QUE TANTO PROCURA: UMA MÁQUINA MULTIVERSAL DISFARÇADA DE FLIPERAMA, CAPAZ DE LEVAR CALIL A OUTROS MULTIVERSOS. COM ISSO, CALIL PARTE EM AVENTURAS AMOROSAS E EXPERIÊNCIAS ALÉM DO IMAGINADO. TUDO ISSO ENQUANTO UMA GRANDE SUPERNOVA AMEAÇA EXPLODIRA A QUALQUER MOMENTO NO SEU UNIVERSO.

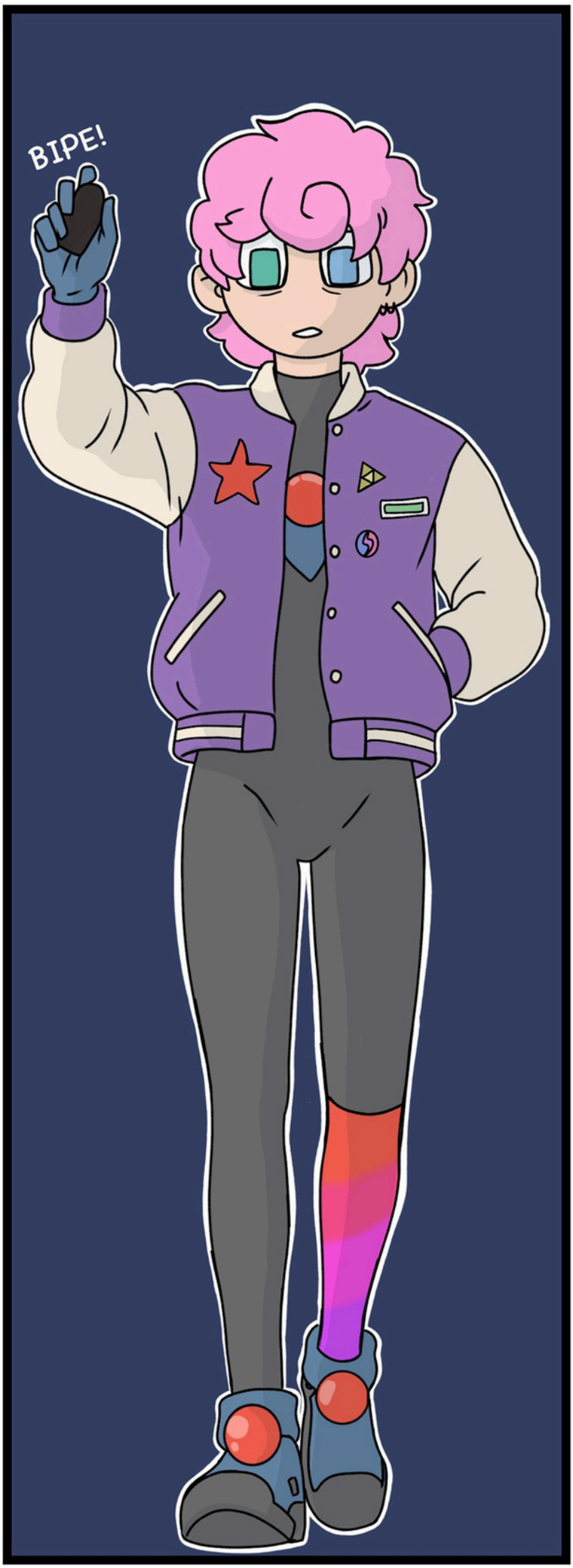

CAPÍTULO I: INTRO (MULTIVERSO)

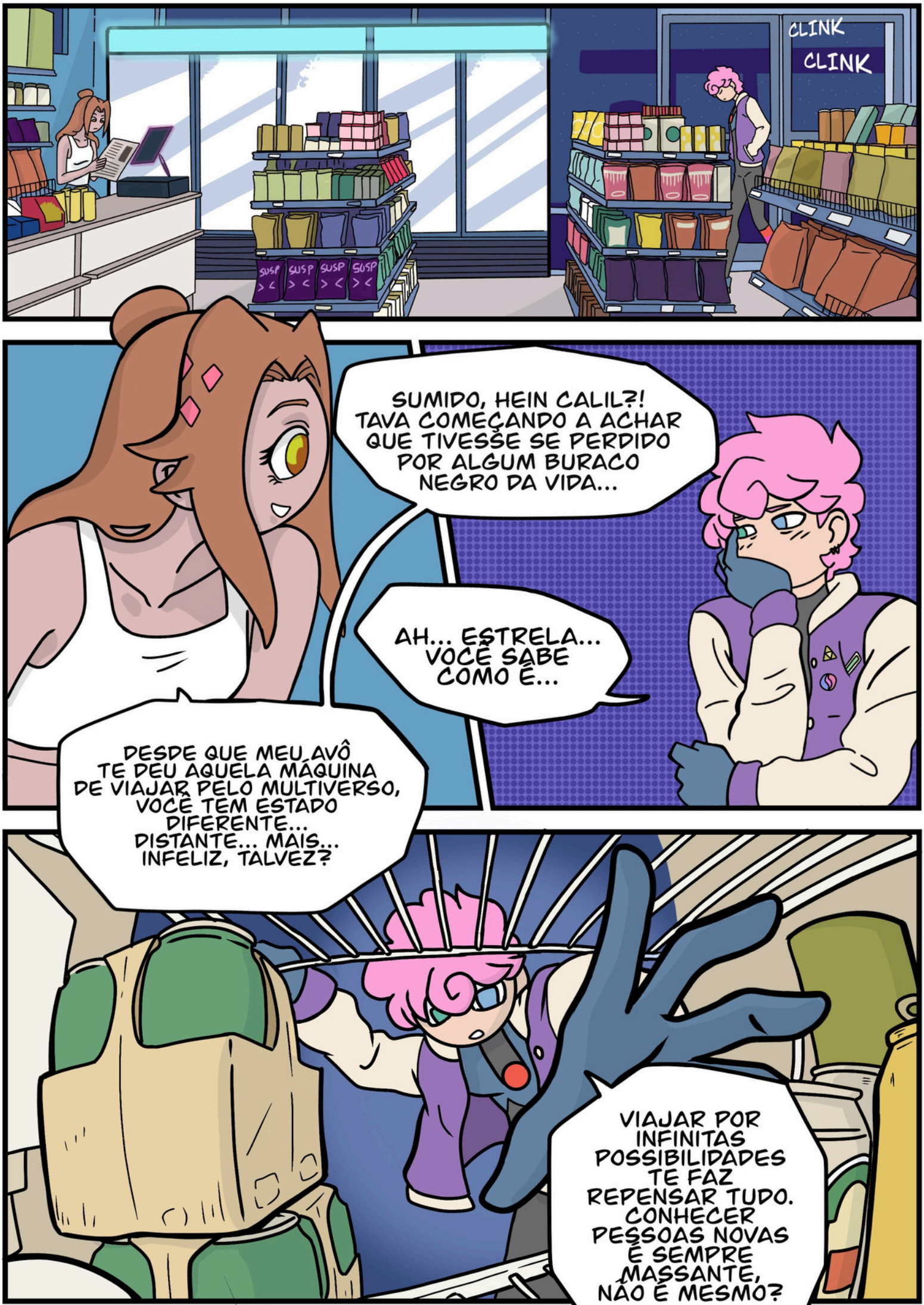

SHUUU...

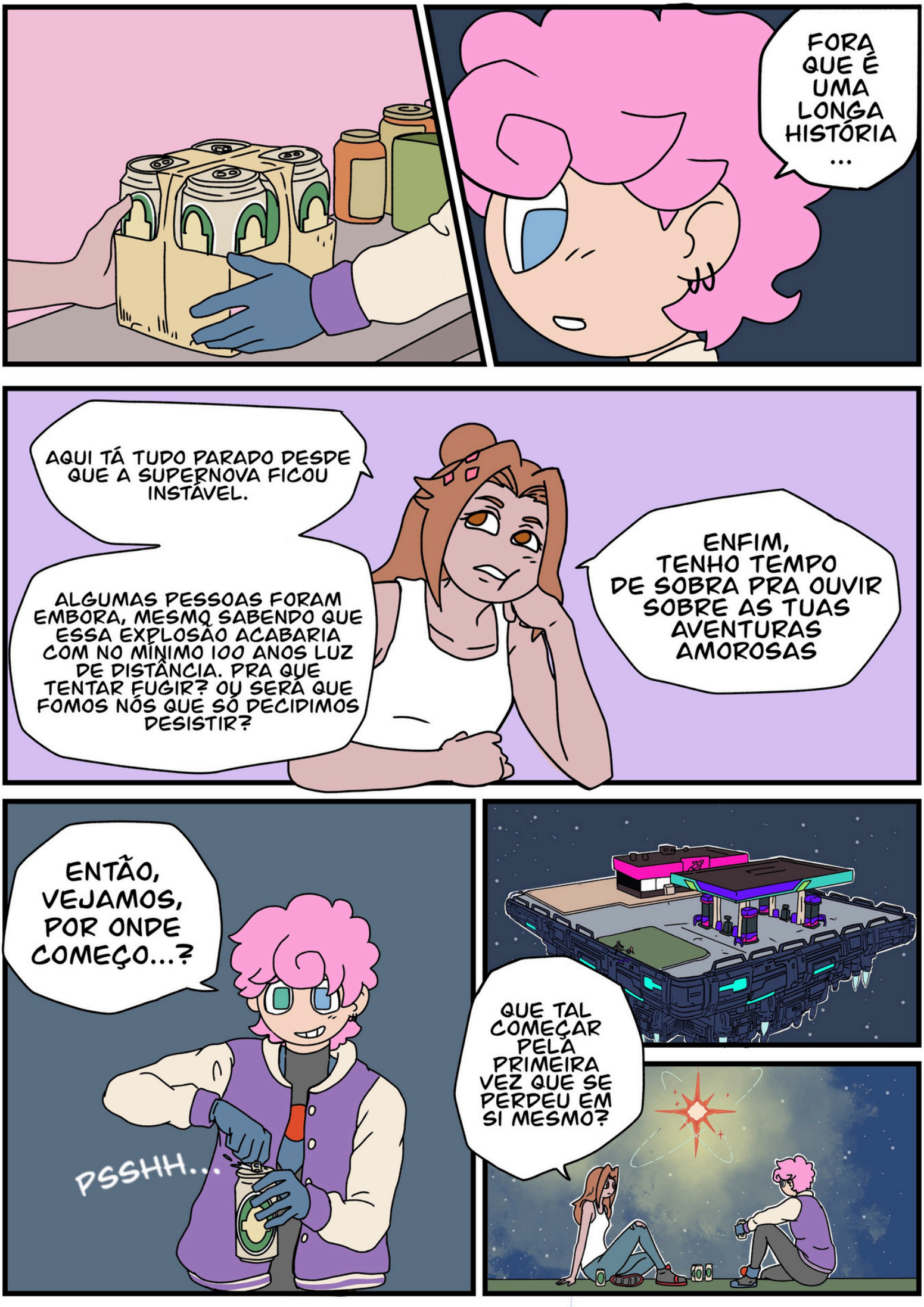



ZUMMMM
CÓSMICO
CÓSMICO




BIPE!

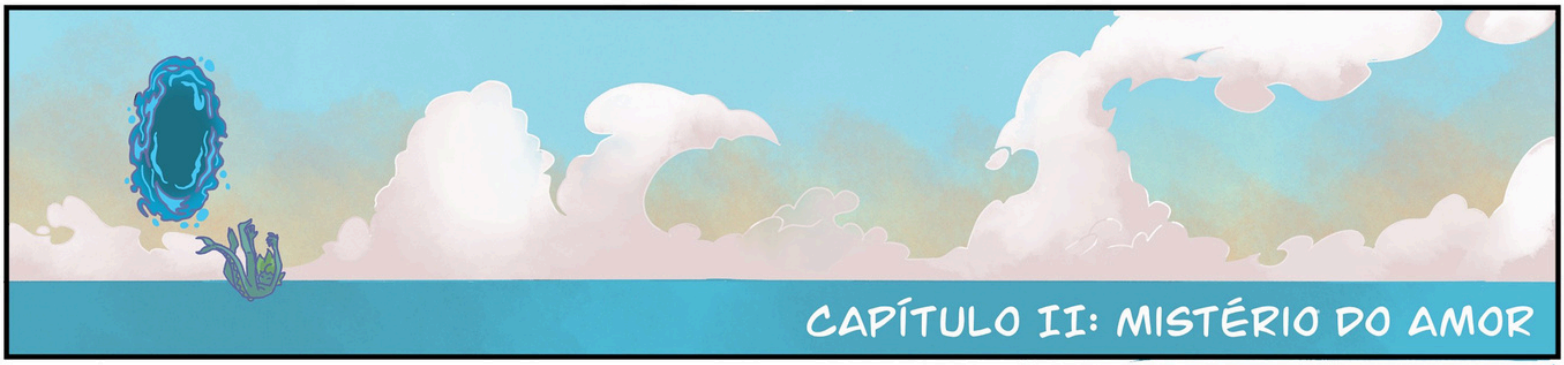

CLINK
CLINK
SUSP
SUSP
SUSP
SUSP
SUMIDO, HEIN CALIL?! TAVA COMEÇANDO A ACHAR QUE TIVESSE SE PERDIDO POR ALGUM BURACO NEGRO DA VIDA...
AH... ESTRELA... VOCÊ SABE COMO É...
DESDE QUE MEU AVÔ TE DEU AQUELA MÁQUINA DE VIAJAR PELO MULTIVERSO, VOCÊ TEM ESTADO DIFERENTE... DISTANTE... MAIS... INFELIZ, TALVEZ?
VIAJAR POR INFINITAS POSSIBILIDADES TE FAZ REPENSAR TUDO. CONHECER PESSOAS NOVAS É SEMPRE MASSANTE, NÃO É MESMO?


FORA QUE É UMA LONGA HISTÓRIA ...
AQUI TÁ TUDO PARADO DESDE QUE A SUPERNOVA FICOU INSTÁVEL.
ALGUMAS PESSOAS FORAM EMBORA, MESMO SABENDO QUE ESSA EXPLOSÃO ACABARIA COM NO MÍNIMO 100 ANOS LUZ DE DISTÂNCIA. PRA QUE TENTAR FUGIR? OU SERÁ QUE FOMOS NÓS QUE SÓ DECIDIMOS DESISTIR?
ENFIM, TENHO TEMPO DE SOBRA PRA OUVIR SOBRE AS TUAS AVENTURAS AMOROSAS
ENTÃO, VEJAMOS, POR ONDE COMEÇO...?
PSSHH...
QUE TAL COMEÇAR PELA PRIMEIRA VEZ QUE SE PERDEU EM SI MESMO?

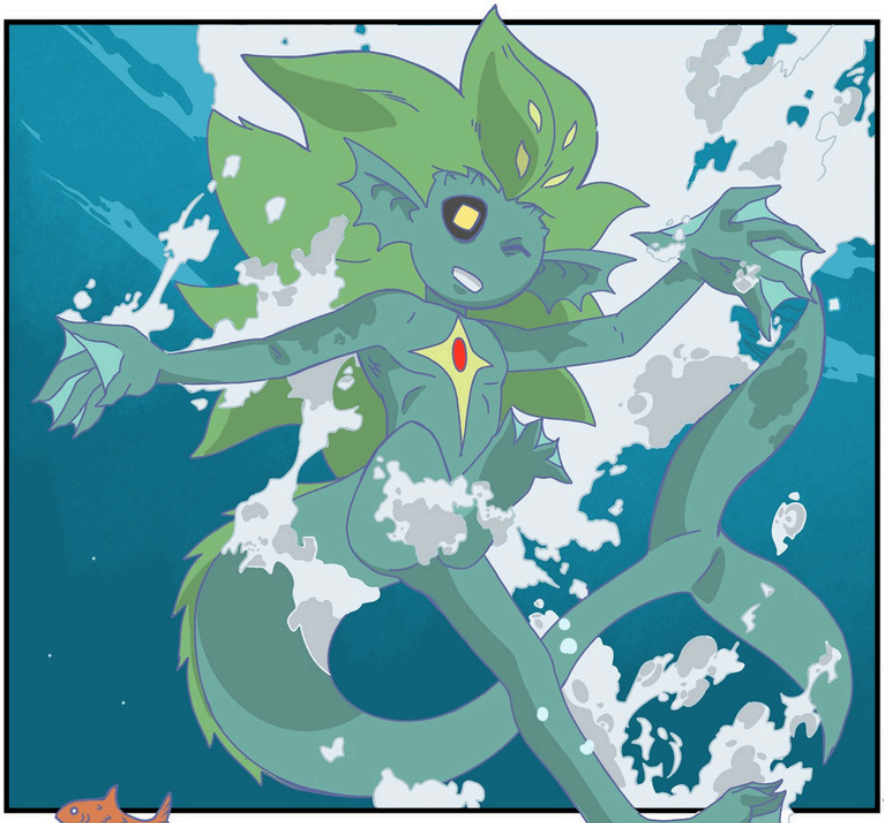


PRÓXIMO CAPÍTULO: O MISTÉRIO DO AMOR





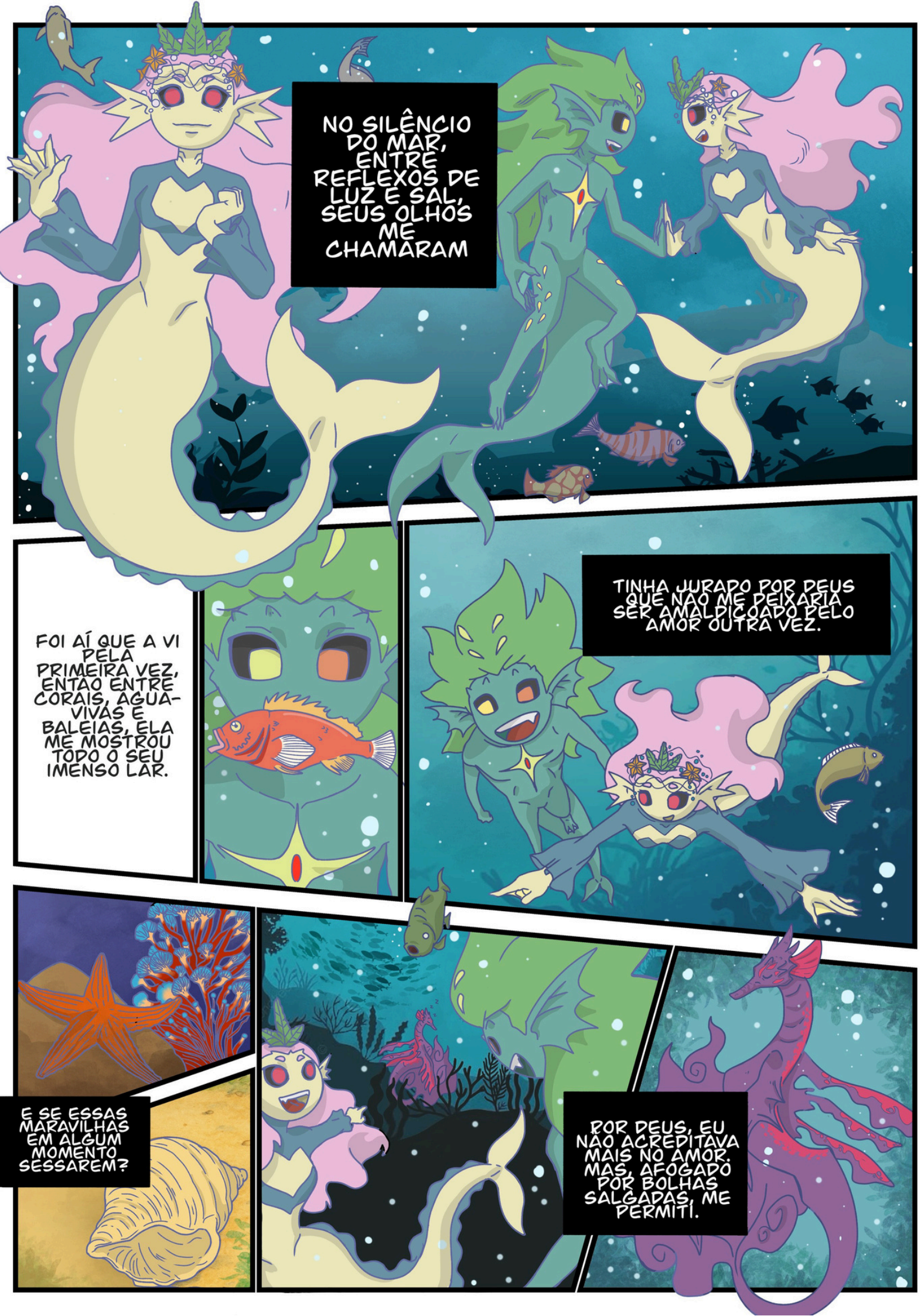
CAPÍTULO II: MISTÉRIO DO AMOR



MULTIVERSO ZYZ06

APÓS ATRAVESSAR O PORTAL MULTIVERSAL, FUI ENVIADO A UM UNIVERSO IMERSO POR UM GRANDE OCEANO AZUL. MINHA APARÊNCIA MUDOU, AGORA ELA ERA ACAPOTADA AO LUGAR ONDE ME ENCONTRAVA: GUELRAS, MEMBRANA INTERDIGITAIS E UMA ENORME CALDA ME FAZIAM USUFRUIR DESSE NOVO CORPO.




NO SILÊNCIO DO MAR, ENTRE REFLEXOS DE LUZ E SAL, SEUS OLHOS ME CHAMARAM
FOI AÍ QUE A VI PELA PRIMEIRA VEZ, ENTÃO ENTRE CORAIS, ÁGUA-VIVAS E BALEIAS, ELA ME MOSTROU TODO O SEU IMENSO LAR.
TINHA JURADO POR DEUS QUE NÃO ME DEIXARIA SER AMALDIÇOADO PELO AMOR OUTRA VEZ.
E SE ESSAS MARAVILHAS EM ALGUM MOMENTO SESSAREM?
POR DEUS, EU NÃO ACREDITAVA MAIS NO AMOR. MAS, AFOGADO POR BOLHAS SALGADAS, ME PERMITI.

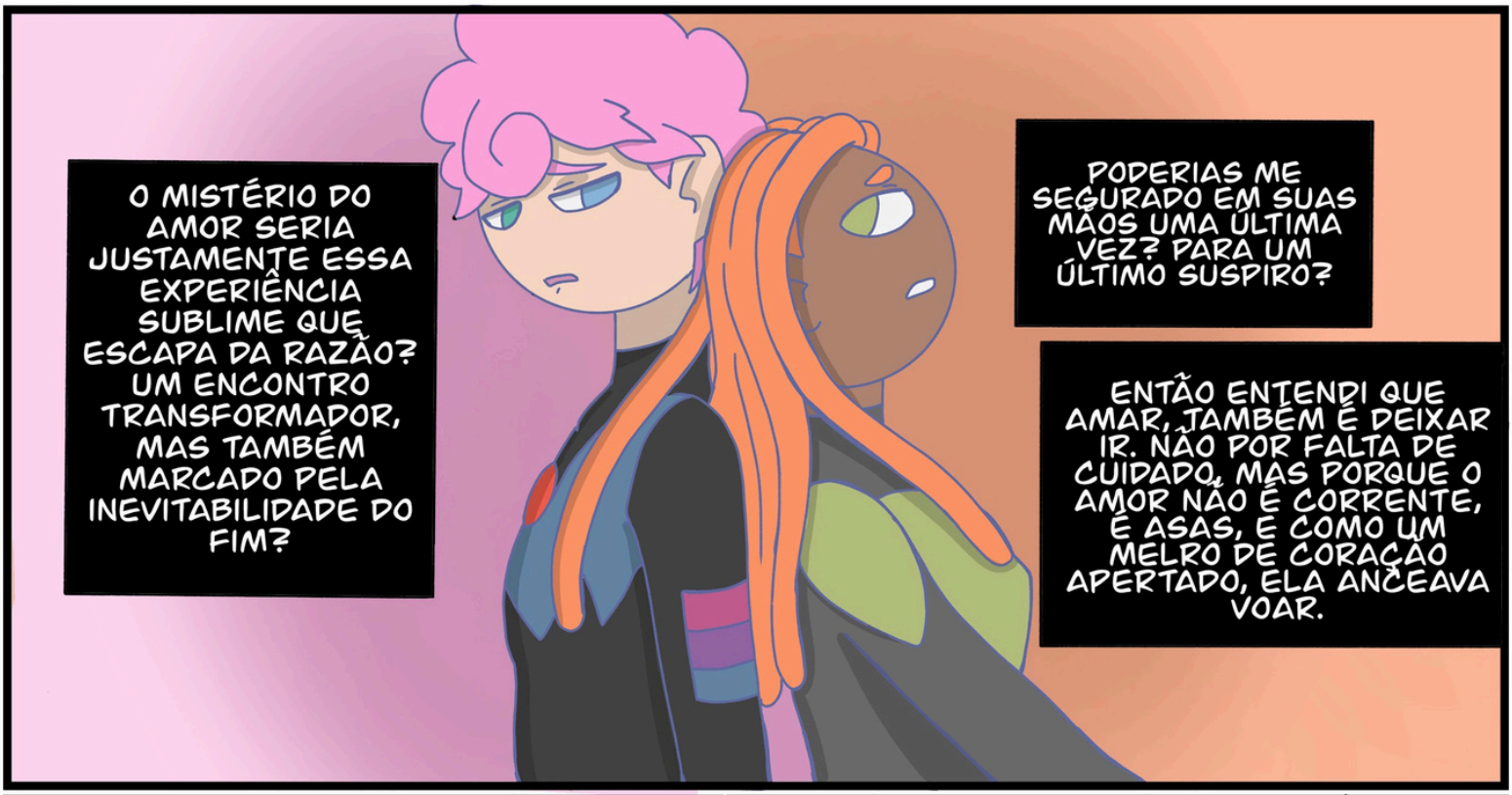


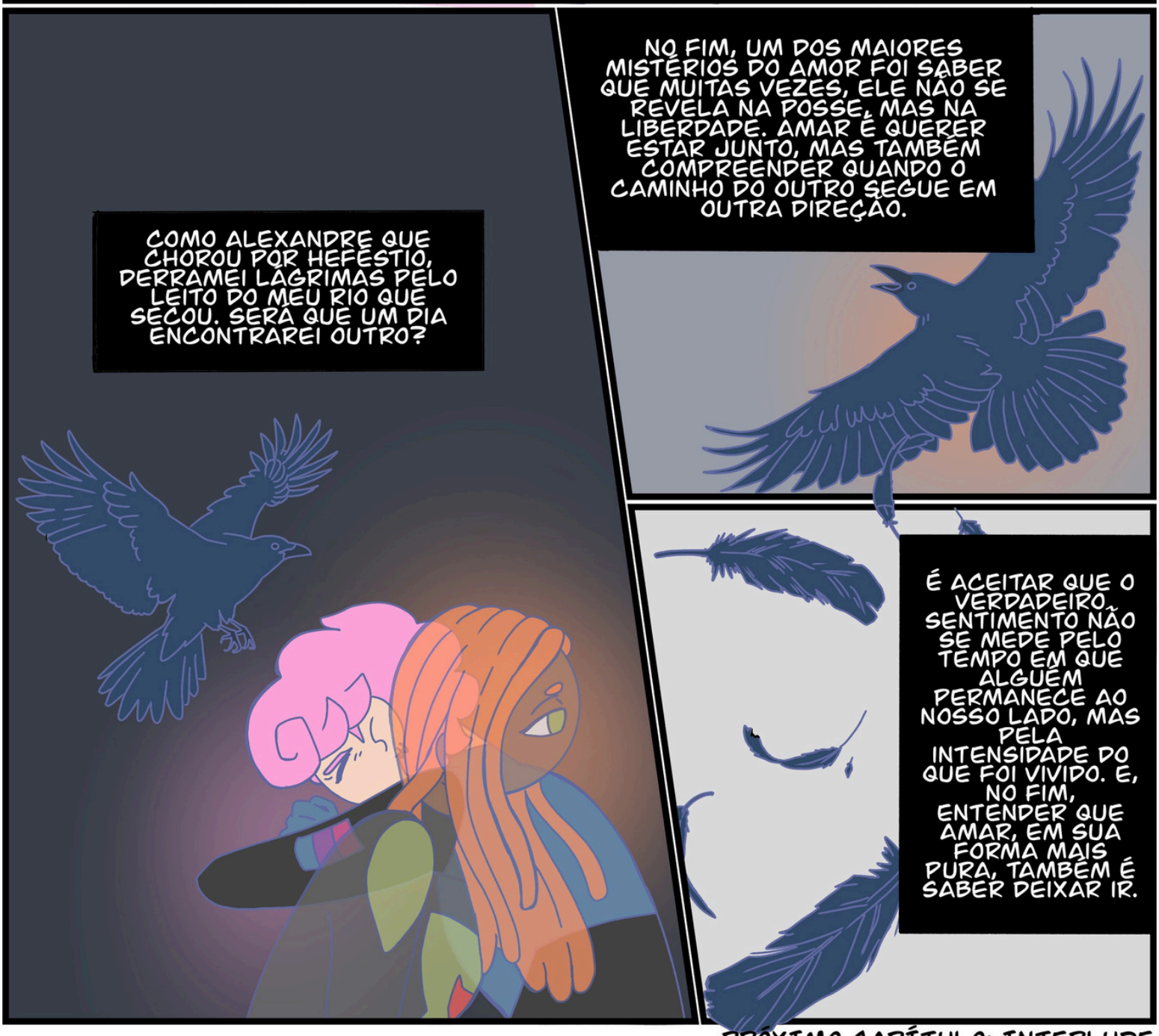



ENTÃO A PRIMEIRA VEZ QUE ME BEIJOU, FOI COMO ENXERGAR UM NOVO MUNDO SEM OS MEUS OLHOS. BENDITO SEJA O MISTÉRIO QUE É O AMOR.
O QUÃO LINDO PODERIA SER TUDO ISSO? NÃO SABIA IMENSURAR, MAS SABIA QUE PRECISAS SABER QUE ERA RECÍPROCO.
ESSE ERA SEU MUNDO, NOSSO MUNDO AGORA, E ERA PRECISO QUE O MEU MUNDO TAMBÉM FOSSE TEU.


O QUE PRA MIM ERA VOLTAR PRA CASA, PRA ELA ERA ALGO COMPLETAMENTE NOVO
ERA COMO UMA CRIANÇA APRENDENDO A ANDAR.
E EU ESTAVA DISPOSTO A MOSTRAR TUDO PRA ELA, AGORA ELA PERTENCIA AO MEU MUNDO TAMBÉM, HAVIAM TANTAS COISAS QUE EU QUERIA QUE ELA CONHECESSE.


CADA DETALHE NOVO A FAZIA SORRIR...
O VENTO, AS LUZES, AS CORES, A MUSICA, A ESTRANHEZA DA TERRA SOB OS PÉS.
MAS JUNTO DO ENCANTO, NASCEU NELA A CERTEZA DE QUE AINDA HAVIA MUITO A VIVER.
EU AINDA NÃO SABIA, MAS AQUELA SERIA A NOSSA ÚLTIMA DANÇA.
NÓS NUNCA MAIS CHEGARÍAMOS NO REFRÃO
DANÇAMOS DEVAGAR... COMO SE CADA PASSO FOSSE UMA PRECE PARA ATRASAR O INEVITÁVEL.
SEUS BRAÇOS SE DESFAZIAM DOS MEUS, ATÉ QUE RESTOU APENAS...
...O VAZIO.





PRÓXIMO CAPÍTULO: INTERLUDE



LAB_NA HQ

AURORA

POR SERENA VELOSO

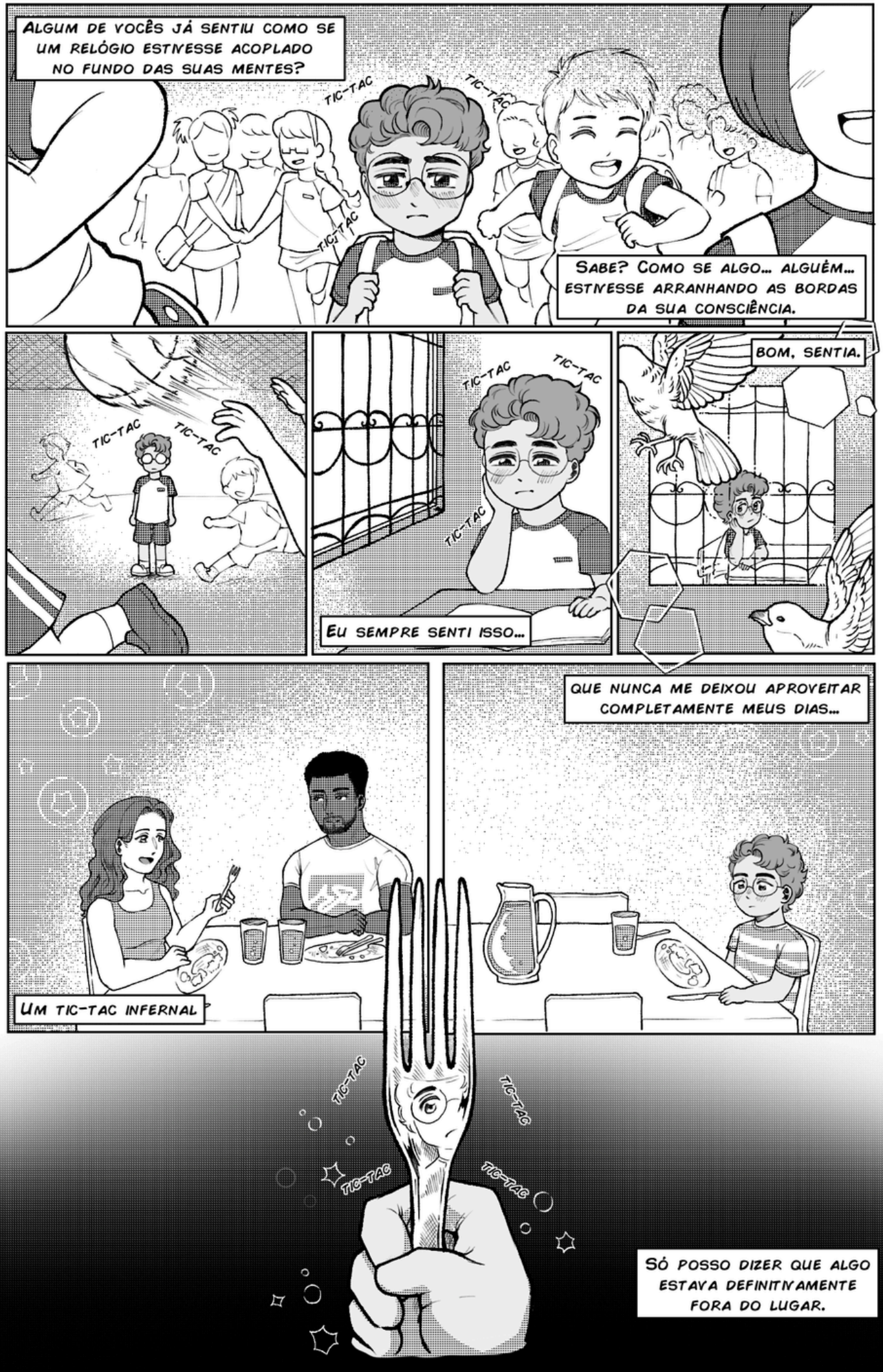




SERENA VELOSO
CALY ARAUJO


É, FOI ASSIM QUE TUDO COMEÇOU.
UMA NOITE CALMA, SEM NUVENS NO CÉU,
CHATA E ENTEDIANTE...
MAS, COMO EU NÃO NASCI PARA ISSO,
OBVIAMENTE TODA AQUELA
CALMA E PASSIVIDADE
LOGO FOI SUBSTITUÍDA POR UMA...
GRANDE...
REPLETA DE GLITTER...
E ESPALHAFATOSA...
NAVE.


Meus queridos pais só queriam assistir o jornal e ir para a cama mais cedo...
Mas como sempre, resolvi mudar os planos deles.
BOOM!!!
Não é como se eles pudessem ignorar a aterrissagem nada sutil que a nave fez no quintal.
Eu só tinha meses de vida e, em minha defesa, eu nem estava realmente pilotando...
Mas, como podem me culpar?
Culpem o povo que programou.


ALGUM DE VOCÊS JÁ SENTIU COMO SE UM RELÓGIO ESTIVESSE ACOPLADO NO FUNDO DAS SUAS MENTES?
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
SABE? COMO SE ALGO... ALGUÉM... ESTIVESSE ARRANHANDO AS BORDAS DA SUA CONSCIÊNCIA.
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
EU SEMPRE SENTI ISSO...
BOM, SENTIA.
QUE NUNCA ME DEIXOU APROVEITAR COMPLETAMENTE MEUS DIAS...
UM TIC-TAC INFERNAL
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
TIC-TAC
SÓ POSSO DIZER QUE ALGO ESTAVA DEFINITIVAMENTE FORA DO LUGAR.

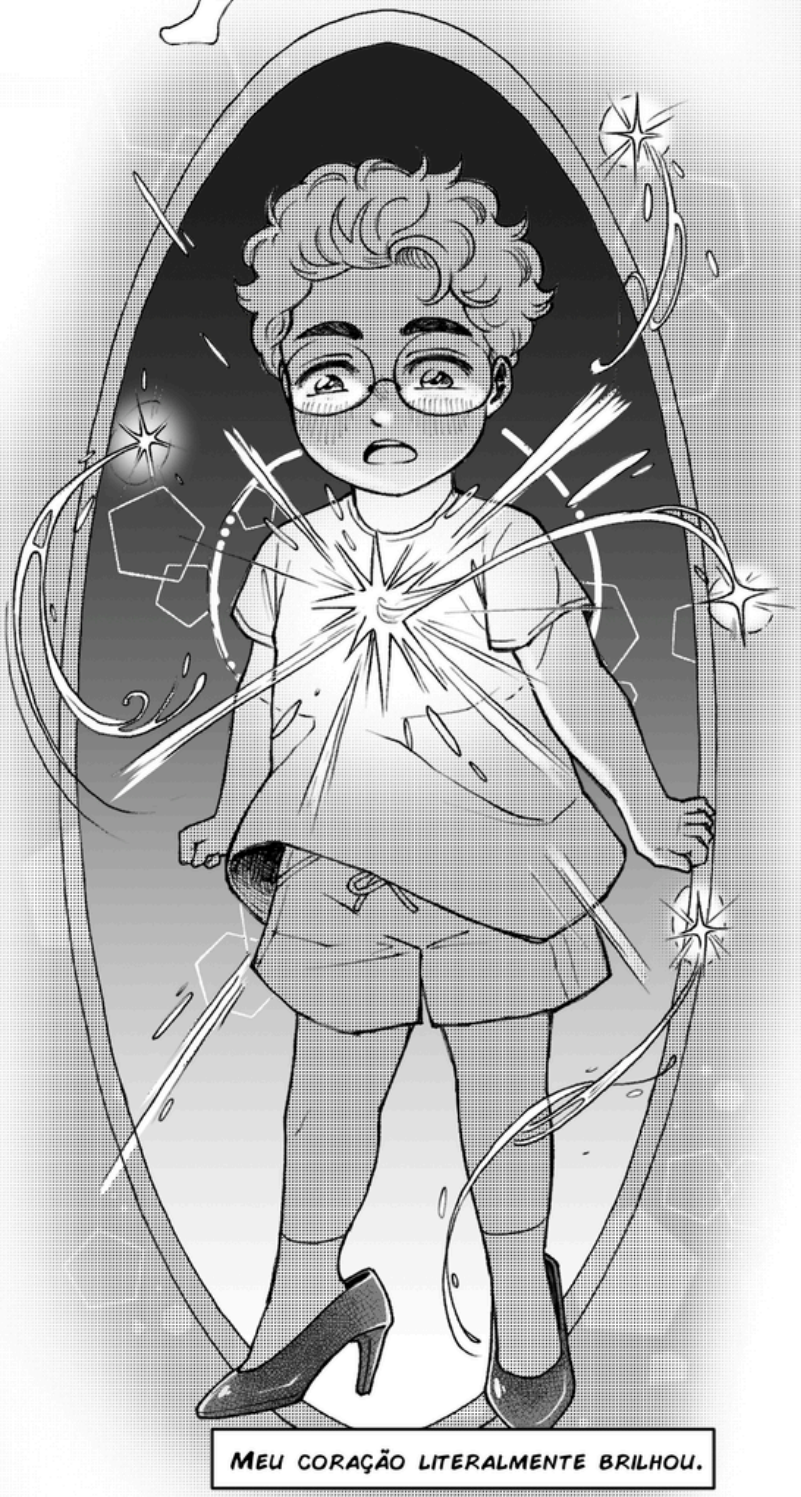

Tudo mudou naquele dia...






Foi a primeira vez
que eu senti
meu coração brilhar


Não, sério.

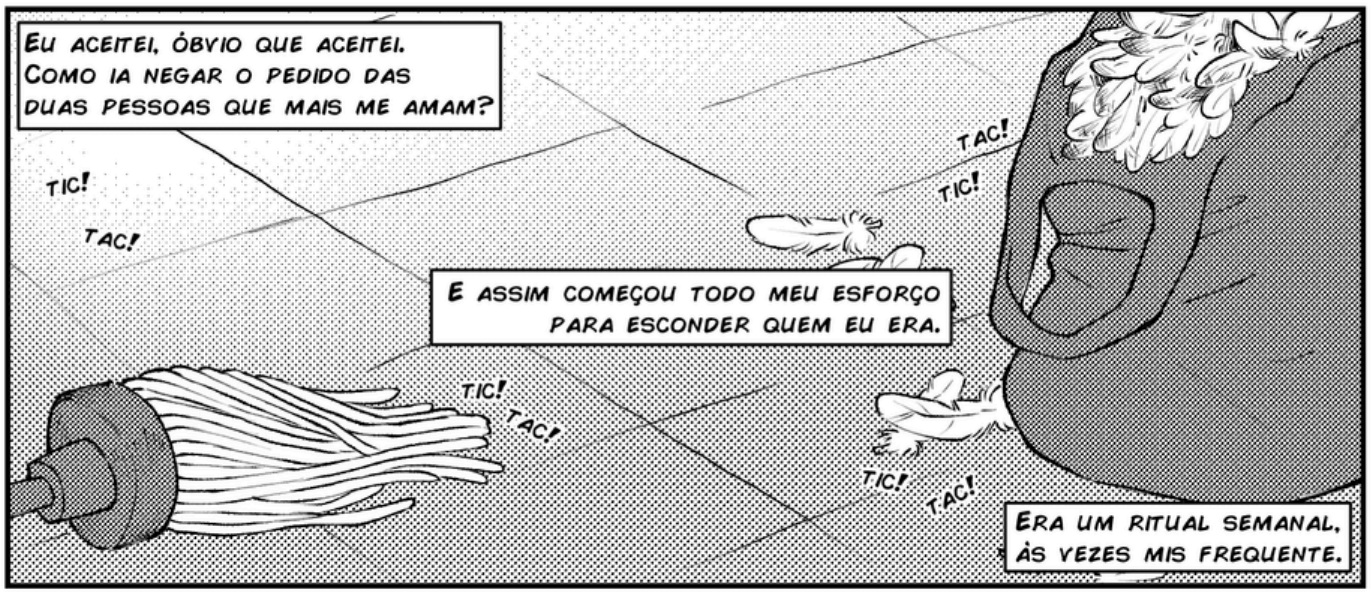

Meu coração literalmente brilhou.


SE O PONTO ZERO PUDESSE SER MARCADO...
EU COLOCARIA A BANDEIRA NAQUELE MOMENTO.


FILHO! DESCE!
NÃO FOI UMA CENA BONITA...


Eu não achei que sairia viva dali...
De certa forma, não sai...
Minha mãe conseguiu me alcançar...
e nos tirar da água em segurança.
Se eu tenho alguma lembrança disso? Não.
Mas eu nunca mais fui a mesma.


Queria dizer que tudo ficou bem a partir daí.
Meu amor, nós te amamos, você é perfeito
porém, não.
Foi naquela noite que me contaram como eu cheguei...
Claro, você é nosso tesouro.
Sabe quando os pais te amam, mas, nunca vão compreender você?
Apenas...
Você sabe... seus coleguinhas, certo?
Nenhum deles sai voando por aí...
É, pequeno, só pedimos para você não fazer isso de novo...
para sua segurança.
Eu nem estou falando de ter chego do espaço em uma nave brilhante...
Claro, mãe.
Esse é meu garoto.
Eu não os culpo, jamais poderia.
São meus pais.
Mas, aquilo me matou um pouco...













Eu combinava o meu dia de lavar o banheiro, com meu ritual doloroso, para que meus pais não notassem a demora...

Só vou jogar o lixo fora. Já volto.

Estou sentindo o cheiro daqui!

Muito bem, meu amor.

e muito menos o excesso de produto de limpeza que utilizava para disfarçar o cheiro do sangue.

Meus pais sempre me ensinaram que você deve servir a sociedade e ser boa pessoa.

Moradores relatam que uma figura misteriosa está ajudando com pequenas boas ações por toda a extensão da capital!

Uma onda de benfeitorias está se apoderando da cidade.

A melhor forma que consegui pensar para isso foi usar meus poderes recém descobertos para ajudar os outros.

Queria muito dizer que minha ideia foi inédita e 100% exclusiva...

Porém, contudo, entretanto e todavia...

No bairro da Terra Firme afirmam que uma figura pequena encapuzada ajudou a controlar o incêndio em uma casa do bairro.

Uma senhora do Jurunas, relata que alguém disfarçado ajudou a recuperar seu cachorrinho que havia sumido.

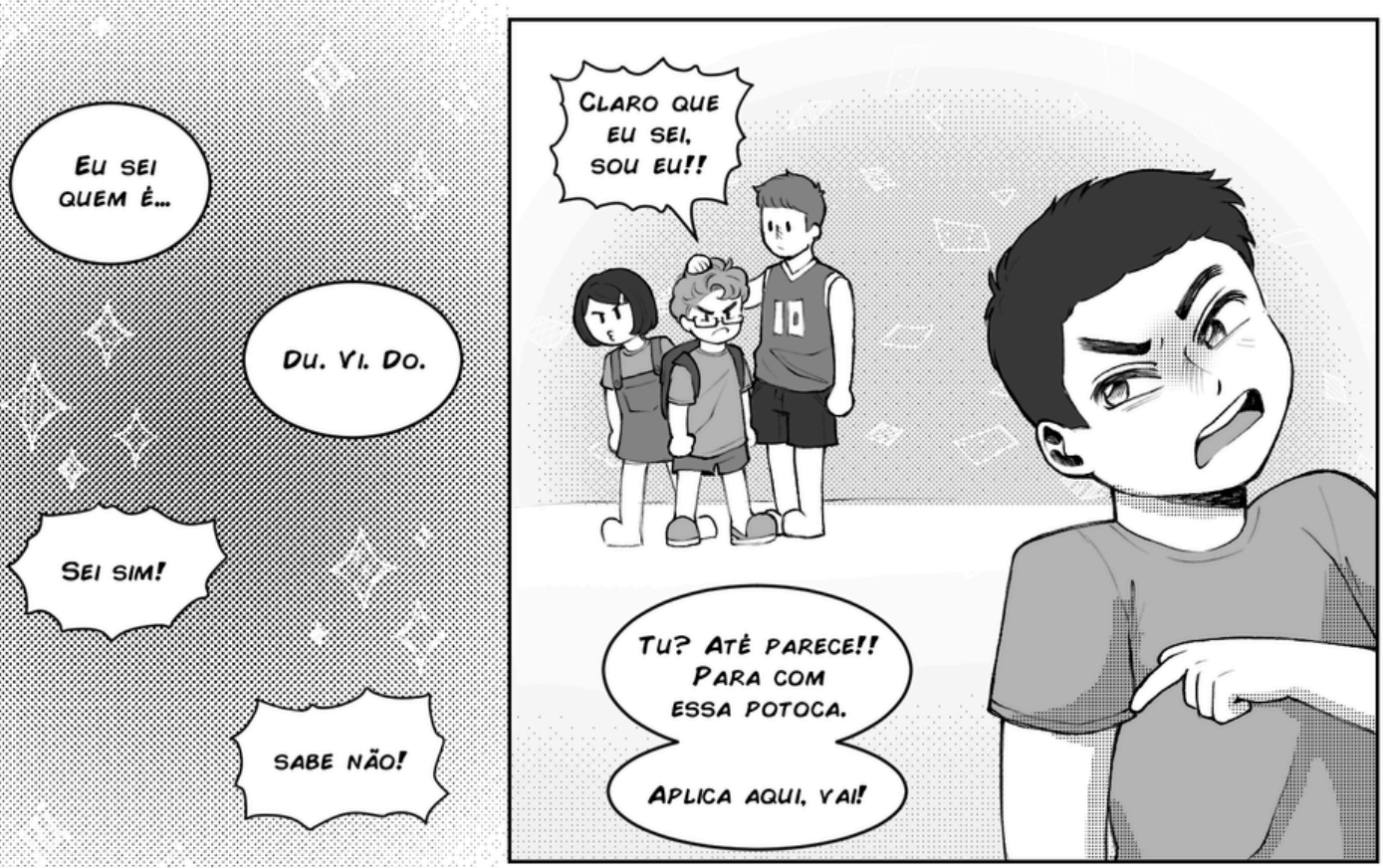
Quem será que está por trás dessas ações?

Tirei isso de um quadrinho.

Será que a cidade foi abençoada com um tipo de super-herói?


Mas voltando a história...
Quem tu acha que é esse moleque da TV?
Toda super-heroína precisa de sua equipe de apoio.
Não que eu tenha começado a falar com essa intenção
Meus pais não param de falar sobre ele!
Égua, pior! Minha vó acha que é algum malaco que só quer arrumar problema.
A verdade é que tinha sentido a segurança infantil de comentar com meus amigos
Nadavê! Essa heroína está ajudando as pessoas.
Sobre quem era a nova heroína da cidade...


Ih! Quem disse que é mulher?
Por que não seria?
Para ser forte assim, só sendo homem,uê
Uma mulher pode ser muito mais heróica do que qualquer homem.
Blehh!!


Eu sei quem é...
Du. Yi. Do.
Sei sim!
sabe não!
Claro que eu sei, sou eu!!
Tu? Até parece!! Para com essa potoca.
Aplica aqui, vai!


Eu acredito em você.
Acredita?
Claro, criatura! Tu não é nada discreto.
Sou sim!
Ei, então somos os únicos que sabem da sua identidade secreta?
Sim... Já que ele não acreditou.
Quem precisa deles?
Tu tem a gente.
Eu devo muito aos dois, Lúcio e Agnis.
Eles foram os primeiros a acreditar em mim e apoiar minha dupla identidade.


Nós crescemos juntos...
E juntos também testamos os limites dos meus poderes.
Com eles aprendi coisas sobre mim que nunca imaginei.
Com eles eu fui capaz de voar sem culpa.

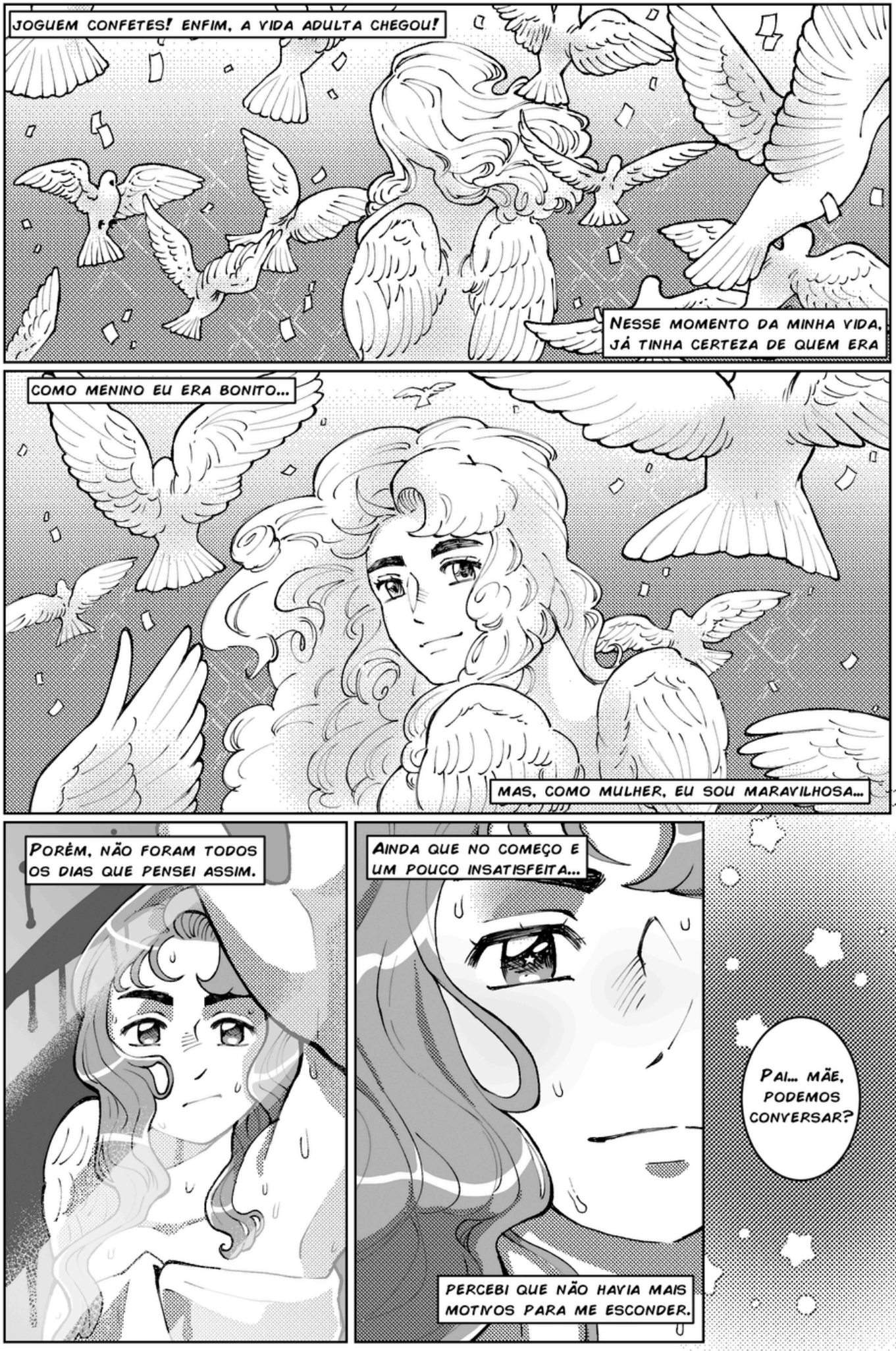

TODO MUNDO FALA QUE A PUBERDADE É UM MOMENTO DE MUDANÇAS E DESCOBERTAS...
AGNIS!!
16
TIC!
TAC!
TENTE ISSO SENDO UMA GAROTA ALADA QUE DECIDIU SER SUPER-HEROÍNA SEM TER ONDE CAIR MORTA...
MAS, QUEM DERA QUE ESSE FOSSE MEU ÚNICO PROBLEMA...
MINHAS ROUPAS, AINDA QUE FOSSEM MUITO LARGAS, SEMPRE PARECIAM PEQUENAS DEMAIS.
QUANTO MAIS EU TENTAVA ESCONDER...
MAIS EVIDENTE PARECIA.


Sabe, quando se tem asas é fácil pensar nas pessoas como pássaros.
As garotas, para mim, sempre se assemelhavam a pardais.
Enquanto eu me via como uma gigante e desengonçada águia.
Pequenos, gentis, delicados...
seres bonitos que merecem cuidado e proteção...
Nada delicada, forte ao extremo e que não se encaixava em ninho algum.
Feminina demais para ser um menino, poderosa demais para ser uma menina

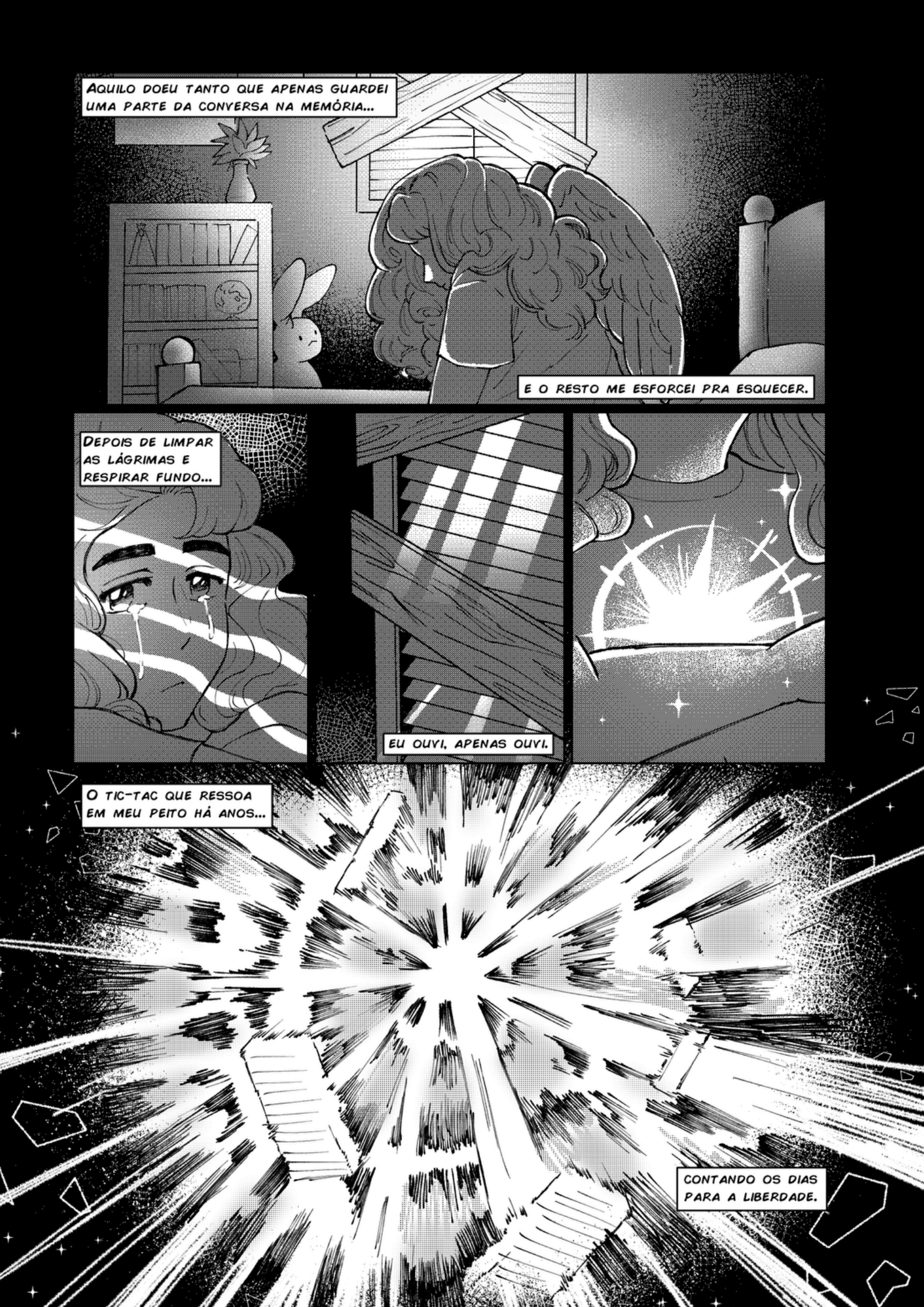

Ei, tu sumiu
É que lá dentro tava muito quente!
Sei. Então me diz, tá olhando para o céu por quê?
Quer voltar para casa e me deixar?
Só tava querendo ar fresco, dramático.
É só que...
Parece que estou no lugar errado...?
Pode falar a verdade, não caio nesse papo.
Não é bem lugar...
É que eu me sinto muito mais "grande" do que deveria ser
Lugar? Fomos convidados para o aniversário, e nossos amigos estão lá dentro.
Tu tens poderes, alienzinho. É normal parecer mais "grande" que os outros.
Não é isso, Lúcio.
Eu posso pegar coisas em lugares altos, posso carregar carros...
Eu protejo os outros e não tem ninguém que possa me proteger.


Como assim?! E eu aqui?
tô malhando tanto que já já vou poder carregar um carro também!
HA HA HA HA!
HA HA HA HA!


O QUE VOCÊS TÃO APRONTANDO AQUI?
EU ESPERAVA MAIS DE TI, ANJINHA. ME TROCANDO POR ESSE AI.
ALIENZINHO. PARA COM ESSA FULERAGEM DE ANJINHA. NOSSO AMIGO É UM ALIEN.
ANJINHA. TU QUE NÃO VÊ O QUE É ÓBVIO!
NÉ, ANJINHA?
BOM... EU NÃO SEI EXATAMENTE SE SOU ALIEN OU ANJ-
ALIEN!
ANJA!
ANJA!
ANJA!
ALIEN!
ALIEN!
ALIEN!
PARA SER SINCERA, ATÉ HOJE EU NÃO TENHO A RESPOSTA CERTA PARA ESSA QUESTÃO...


JOGUEM CONFETES! ENFIM, A VIDA ADULTA CHEGOU!
NESSE MOMENTO DA MINHA VIDA, JÁ TINHA CERTEZA DE QUEM ERA
COMO MENINO EU ERA BONITO...
MAS, COMO MULHER, EU SOU MARAVILHOSA...
PORÉM, NÃO FORAM TODOS OS DIAS QUE PENSEI ASSIM.
AINDA QUE NO COMEÇO E UM POUCO INSATISFEITA...
PERCEBI QUE NÃO HAVIA MAIS MOTIVOS PARA ME ESCONDER.
PAI... MÃE, PODEMOS CONVERSAR?


Claro, meu amor
Finalmente resolveu cortar esse cabelo?
Na verdade... é o contrário.
Eu queria dizer que...
Eu sou trans e quero começar a transição.
Que história é essa? De onde veio isso ?!
O que te faz achar isso?
Eu sempre soube que era... diferente.
E agora...
Óbvio que tu é diferente!
Tu chegou numa nave explodindo metade do quintal!
como isso é normal? Mas isso não é motivo para achar que é algo que não é.
Tu não pode simplesmente achar que é uma mulher de um dia para o outro!
Ou você nasce homem ou nasce mulher, filho.
Não tem como mudar isso.
O senhor acabou de dizer que sou diferente...
Isso não muda que tu nasceu homem!
Já pensou no que a nossa família vai falar?
O tamanho da confusão?!
Mas, pai...
Já chega dessa conversa.
Tu és um homem mas, se quer mesmo se vestir de mulher espera pra ter tua casa.
Porque aqui isso não vai acontecer.


Aquilo doeu tanto que apenas guardei uma parte da conversa na memória...
E o resto me esforcei pra esquecer.
Depois de limpar as lágrimas e respirar fundo...
Eu ouvi, apenas ouvi.
O tic-tac que ressoa em meu peito há anos...
Contando os dias para a liberdade.

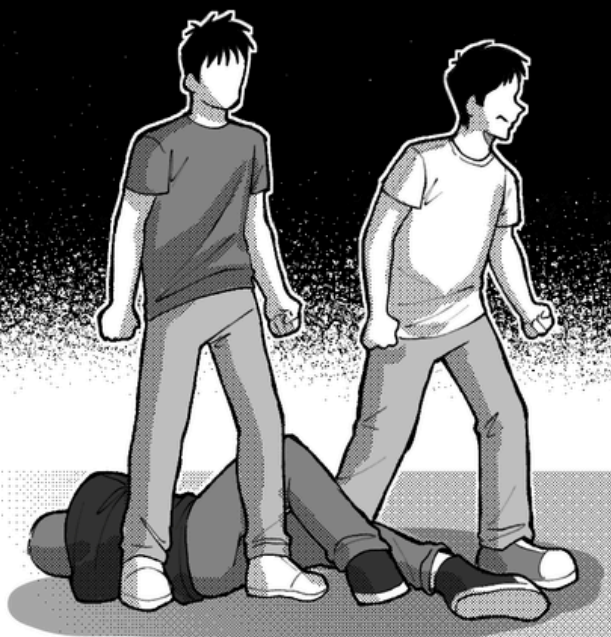

Aquele dia eu finalmente disse em voz alta que sou trans...
E, ainda que não tenha ido como eu esperava...
Um universo se abriu à minha frente.


Não os escute, seus pais são ótimos, mas, só você pode dizer o que é o certo para si.
Você é uma mulher e ponto final.
Mesmo?
Claro! você é o que é.
Sabe o que podemos fazer para inaugurar essa nova era?
O que?
Pintar o cabelo de azul!
Porque depois da tempestade, um céu limpo abre e um novo dia começa.
Por que azul?
Que brega, Agnis.
Tu só ta com inveja de não ter pensado primeiro, pateta!
Quer pintar com a gente?
Não... melhor não. Eu já tenho que ir...

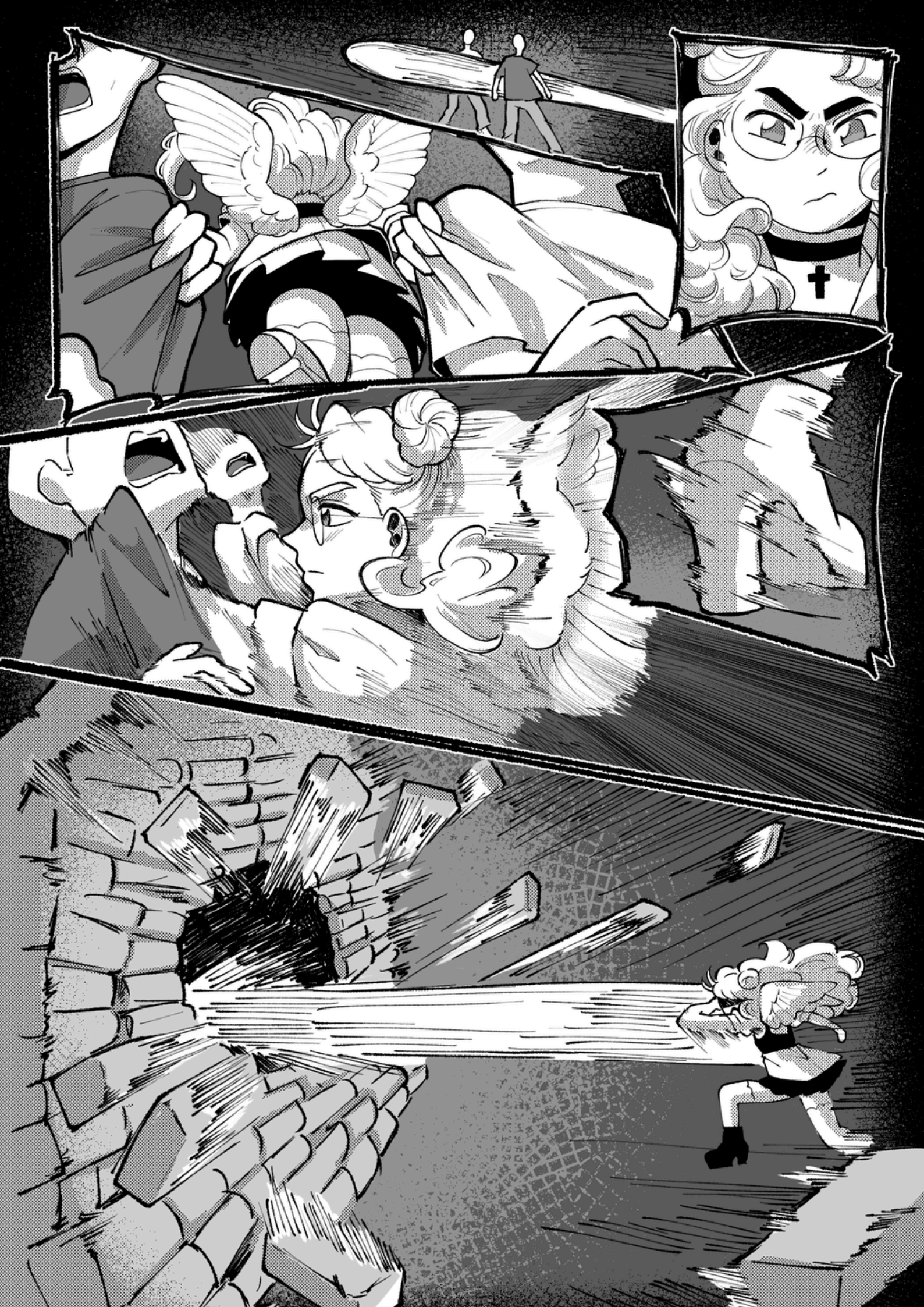

Eu posso dizer que comecei a florescer desde aquele dia.
Cabelo grande, um sapato novo, saias, etc.
Agnis me deu forças para dar os primeiros passos na minha transição.
Nós duas florescemos vivendo uma nova fase da nossa amizade.
também acabamos conhecendo outras pessoas como eu, o que ajudou bastante.
Frequentamos shows de porão, que em pouco tempo se tornaram nosso refúgio. Agnis e meu.
Música alta, luzes, pessoas de todos os tipos, eu e ela poderíamos extravasar.


Ou melhor, de mim.
Mas, como nem tudo são flores, Lúcio acabou se afastando de nós
Como Belém é um ovo, acabamos nos esbarrando de novo e de novo...
Mas dessa vez foi diferente...


THUD!







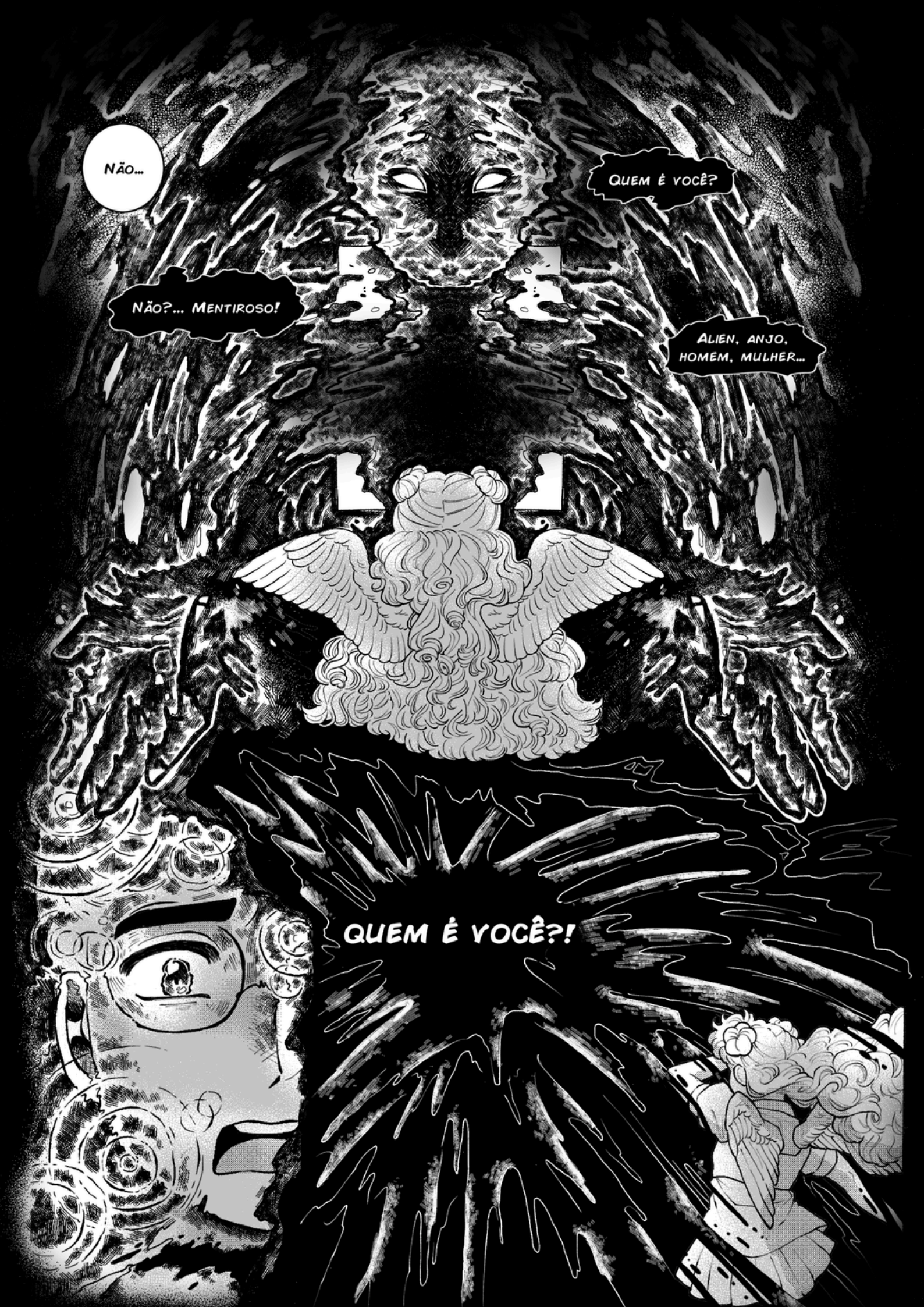

Por um momento achei que teria meu amigo de volta...


Mas o preconceito dele foi muito maior do que a nossa amizade.
Eu não precisava de ajuda.
Tu podia ter morrido se eu não aparecesse..
Me deixava morrer, então!


Não conheço...
Não mais.
Parece até que tu não me conhece, Lúcio.


Você não consegue ver o quanto mudou?!
Sim, eu mudei.
Mudei de uma casca patética para uma pessoa viva!
Como você não vê que eu finalmente estou feliz?!
Isso arruinou a nossa amizade!!
Anos que a gente podia passar juntos foram pro lixo por causa disso!
"Isso" sou eu!!
E se essa pessoa te incomoda, é porque você não tem espaço na minha vida!


VAI PRO INFERNO, LÚCIO.
POR QUE FUGIR DA VERDADE?
VOCÊ SABE QUE ELE TÁ CERTO.


NÃO...
NÃO?... MENTIROSO!
QUEM É VOCÊ?
ALIEN, ANJO, HOMEM, MULHER...
QUEM É VOCÊ?!


WC
QUEM É VOCÊ?!
DIGA!! QUEM VOCÊ É?


QUANTAS VEZES ALGUÉM PODE MORRER?
QUEM SOU EU...?
MESMO VOANDO ALTO...
QUEM SOU EU...?
MAIS UMA VEZ EU CAIO NA ÁGUA...
QUEM SOU EU...?
EU ESTAVA TÃO PERTO DO SOL...


Eu sou...
AURORA!!


FIM.

LAB_ NA HQ

SAUDÁVEIS

POR ERIK ARTHUR ALVES



DICAS DE TREINO, NUTRIÇÃO E FITNESS

FITNESS EDITORA

Nº 001

SAUDÁVEIS

SET 2025

CONSTRUA MÚSCULOS AGORA

5 ESTEROIDES QUE PODEM AJUDAR NISSO

POLIVITAMÍNICOS MATINAIS

CUPOM DE DESCONTO "TROUXA10"

TOP 10 EXERCÍCIOS

MAIS ANSIOSO
MAIS VIGOEXICO
MAIS REDES SOCIAIS
MAIS ESTEROIDES

SOLUÇÃO DETOX PARA COMEÇAR DIA

ESQUEÇA SEU FÍGADO E RINS ELES NÃO SÃO IMPORTANTES COMO DIZEM POR AÍ



MAIS FORTE, MAIS SECO MAIS SEXY

MAIS ANSIOSO
MAIS VIGOEXICO
MAIS REDES SOCIAIS
MAIS ESTEROIDES

QUEIME GORDURA JÁ!

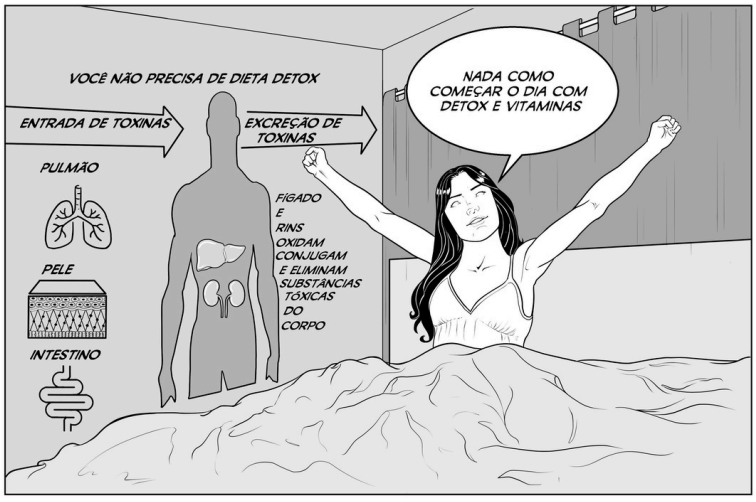
E MUITO DINHEIRO TAMBÉM

349016 6728123 4544 349016 67281

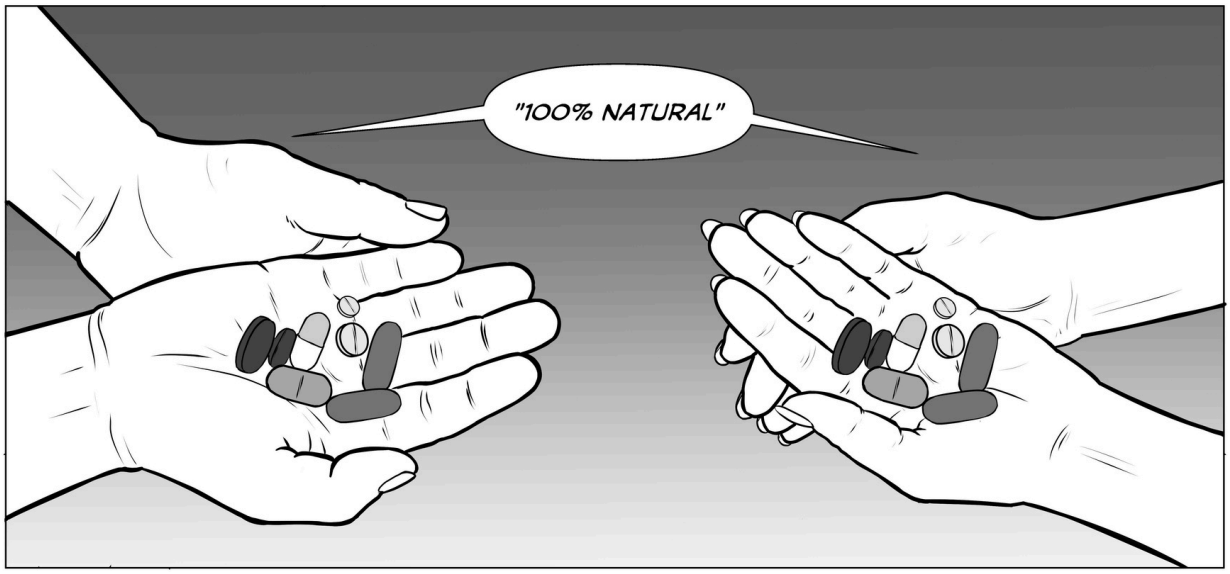

DRING
DRING
WELCOME TO THE DARK SIDE


07:08
Health
Move
300
300kcal
Exercise
30
30 min
Stand
12
12h
Today's steps
0 / 10,000 steps
Workout
Saty Fit Plan
Breathing Exercise
Diet log
DETOX DAY
CROSSFIT EXERCISE
Health
Exercise
Discovery
Device
Me

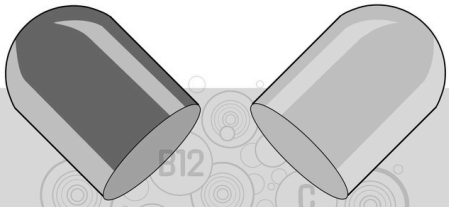

AMOR, HOJE É DIA DE DETOX


VOCÊ NÃO PRECISA DE DIETA DETOX
ENTRADA DE TOXINAS
EXCREÇÃO DE TOXINAS
PULMÃO
PELE
INTESTINO
FÍGADO E RINS OXIDAM CONJUGAM E ELIMINAM SUBSTÂNCIAS TÓXICAS DO CORPO
NADA COMO COMEÇAR O DIA COM DETOX E VITAMINAS











OVERDOSE DE VITAMINAS

EMBORA AS VITAMINAS SEJAM ESSENCIAIS, INGERI-LAS EM QUANTIDADES EXCESSIVAS PODE SER PREJUDICIAL. A OVERDOSE DE VITAMINAS OCORRE QUANDO A INGESTÃO EXCEDE A CAPACIDADE DO CORPO DE PROCESSÁ-LAS E EXCRETÁ-LAS. OS SINTOMAS COMUNS INCLUEM NÁUSEA, VÔMITO, DIARREIA, DOR ABDOMINAL E TONTURA. EM CASOS GRAVES, PODE LEVAR A DANOS EM ÓRGÃOS E CONDIÇÕES FATAIS.

A Ilusao das Dietas Detox e o Excesso de Suplementos

NA BUSCA POR UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, MUITAS PESSOAS SE DEPARAM COM A PROMESSA DE "LIMPAR O CORPO" POR MEIO DE DIETAS DETOX E O USO INDISCRIMINADO DE SUPLEMENTOS. NO ENTANTO, O QUE PARECE SER UM CAMINHO RÁPIDO PARA A SAÚDE, MUITAS VEZES, NÃO PASSA DE UMA PRÁTICA SEM RESPALDO CIENTÍFICO, QUE PODE INCLUSIVE SER PERIGOSA.

O CONCEITO DE DIETA DETOX É AMPLAMENTE QUESTIONÁVEL. O NOSSO CORPO JÁ POSSUI UM SISTEMA DE DESINTOXICAÇÃO EXTREMAMENTE EFICIENTE, COMPOSTO PRINCIPALMENTE PELO FÍGADO E PELOS RINS. ESSES ÓRGÃOS TRABALHAM 24 HORAS POR DIA PARA FILTRAR E ELIMINAR TOXINAS DE FORMA NATURAL.

DIETAS QUE PROMETEM "DESINTOXICAR" O ORGANISMO, MUITASVEZES, SE BASEIAM EM UMA RESTRIÇÃO CALÓRICA SEVERA, NO CONSUMO DE SUCOS OU ALIMENTOS ESPECÍFICOS, SEM QUE HAJA QUALQUER EVIDÊNCIA ROBUSTA DE QUE ESSA ABORDAGEM SEJA MAIS EFICAZ DO QUE A PRÓPRIA FUNÇÃO NATURAL DO CORPO. NA VERDADE, A RESTRIÇÃO CALÓRICA E A FALTA DE NUTRIENTES ESSENCIAIS PODEM SOBRECARREGAR OS ÓRGÃOS DE DESINTOXICAÇÃO E LEVAR A PROBLEMAS DE SAÚDE.

DA MESMA FORMA, O USO EXCESSIVO DE SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS POR PESSOAS QUE JÁ TÊM UMA DIETA BALANCEADA É INEFICAZ E, EM ALGUNS CASOS, PREJUDICIAL. A CRENÇA DE QUE "MAIS É MELHOR" QUANDO SE TRATA DE VITAMINAS E MINERAIS É UM MITO. O CORPO SÓ ABSORVE O QUE PRECISA; O EXCESSO DE VITAMINAS HIDROSSOLÚVEIS (COMO A VITAMINA C E AS DO COMPLEXO B) É SIMPLESMENTE EXCRETADO NA URINA, RESULTANDO EM UM "ESGOTO CARO". JÁ O ACÚMULO DE VITAMINAS LIPOSSOLÚVEIS (A, D, E E K) PODE SER TÓXICO, CAUSANDO PROBLEMAS COMO NÁUSEAS, DORES DE CABEÇA E, EM CASOS GRAVES, DANOS AO FÍGADO OU AOS OSSOS.

O IDEAL É QUE A MAIORIA DOS NUTRIENTES SEJA OBTIDA ATRAVÉS DE UMA ALIMENTAÇÃO VARIADA, COM FRUTAS, VEGETAIS, PROTEÍNAS E CARBOIDRATOS COMPLEXOS. O USO DE SUPLEMENTOS SÓ DEVE SER RECOMENDADO POR UM PROFISSIONAL DE SAÚDE, COMO UM NUTRICIONISTA OU MÉDICO, APÓS A IDENTIFICAÇÃO DE UMA DEFICIÊNCIA REAL.

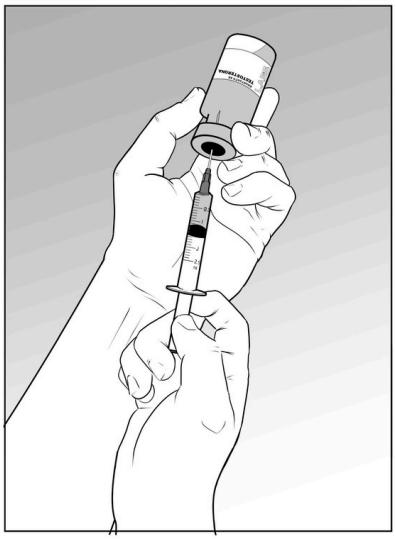
EM RESUMO, A INDÚSTRIA DO "BEM-ESTAR" MUITAS VEZES SE APROVEITA DA BOA VONTADE DAS PESSOAS. A BUSCA POR UM CORPO SAUDÁVEL NÃO DEVE SER BASEADA EM SOLUÇÕES MÁGICAS OU PSEUDO-CIENTÍFICAS. UMA VIDA EQUILIBRADA, COM ALIMENTAÇÃO NUTRITIVA E EXERCÍCIOS FÍSICOS, É A ÚNICA "DETOX" QUE O CORPO REALMENTE PRECISA









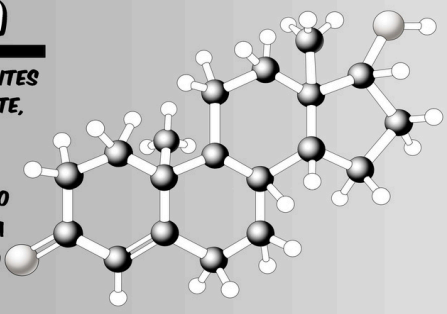




Testosterona

O USO DISSEMINADO DE ANABOLIZANTES DENTRO E FORA DO ESPORTE DE ELITE, ESPECIALMENTE EM FITNESS, POR AQUELES QUE DESEJAM MELHORAR A APARÊNCIA E O CONDICIONAMENTO FÍSICO, TORNOUSE UMA VERDADEIRA EPIDEMIA E DEVE SER CONSIDERADO UM GRANDE PROBLEMA SOCIAL E DE SAÚDE PÚBLICA TAMBÉM NO NOSSO PAÍS

(POSICIONAMENTO SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA)











FORÇA

FOCO

FÉ







ESTEROIDES ANABOLIZANTES

PELE/CABELO
- QUEDA DE CABELO
- ACNES
- ESTRIAS

GLANDULAS MAMÁRIAS
- GINECOMASTIA

CORAÇÃO/CIRCULAÇÃO
- HIPERTROFIA VENTRICULAR
- DIMINUIÇÃO DA FRAÇÃO DE EJEÇÃO E DA COMPLACÊNCIA VENTRICULAR
- HIPERTENSÃO ARTERIAL

RINS
- PROTEINÚRIA
- DIMINUIÇÃO DA FUNÇÃO
- GLOMERULOSCRELOSE

PRÓSTATA
- HIPERTROGIA PROSTÁTICA
- CÂNCER

TESTÍSCULO
- ATROFIA TESTICULAR
- OLIGOSPERMIA
- AZOOSPERMIA



CABELO
- QUEDA DE CABELO
- HIRSUTISMO
- ACNES

CORDAS VOCAIS
- DISFONIA

GLANDULAS MAMÁRIAS
- SECAMENTO DAS MAMAS

FÍGADO
- HEPATOTOXIDADE
- CÂNCER

SISTEMA GENITOURINÁRIO
- HIPERTROFIA DO CLITÓRIS
- DISTÚRBIO DO CICLO MENSTRUAL

SAGUE
- ERITROCITOSE
- DISLIPIDEMIA

O Limite entre o Treino e o Perigo: A Verdade sobre Anabolizantes e o Excesso de Crossfit

A BUSCA POR UM CORPO "PERFEITO" E A PAIXÃO PELO ESPORTE PODEM, MUITAS VEZES, LEVAR A CAMINHOS PERIGOSOS. NO UNIVERSO DO CROSSFIT, A ALTA INTENSIDADE E A BUSCA POR RESULTADOS RÁPIDOS PODEM VIR ACOMPANHADAS DE PRÁTICAS DE RISCO, COMO O USO DE ANABOLIZANTES E O TREINO EXCESSIVO, AMBAS COM GRAVES CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE.

O USO DE ANABOLIZANTES, OU ESTEROIDES ANDROGÊNICOS ANABOLIZANTES (EAA), É UMA ROTA PERIGOSA. EMBORA PROMETAM O AUMENTO RÁPIDO DE MASSA MUSCULAR E FORÇA, ELES SÃO VERSÕES SINTÉTICAS DO HORMÔNIO TESTOSTERONA E CAUSAM UM DESEQUILÍBRIO HORMONAL SEVERO. AS CONSEQUÊNCIAS SÃO MUITAS, VARIANDO DE PROBLEMAS ESTÉTICOS, COMO ACNE SEVERA E CALVÍCIE, ATÉ DOENÇAS MUITO MAIS SÉRIAS. EM HOMENS, O USO DE ANABOLIZANTES PODE LEVAR À ATROFIA TESTICULAR, GINECOMASTIA (AUMENTO DAS MAMAS) E DISFUNÇÃO ERÉTIL. NAS MULHERES, OS EFEITOS INCLUEM ENGROSSAMENTO DA VOZ, CRESCIMENTO DE PELOS FACIAIS E MASCULINIZAÇÃO DO CORPO. A LONGO PRAZO, OS RISCOS SÃO AINDA MAIS ALARMANTES: DOENÇAS CARDIOVASCULARES, COMO HIPERTENSÃO ARTERIAL E ATAQUES CARDÍACOS, ALÉM DE DANOS IRREVERSÍVEIS AO FÍGADO E RINS. O USO DESSAS SUBSTÂNCIAS É UMA ROLETA RUSSA PARA A SAÚDE, ONDE OS GANHOS ESTÉTICOS NÃO COMPENSAM OS RISCOS.

ALÉM DO USO DE SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS, O PRÓPRIO EXCESSO DE TREINO PODE SER PREJUDICIAL. O CROSSFIT, COM SUA ALTA INTENSIDADE E VOLUMES DE EXERCÍCIO, PODE LEVAR A UM QUADRO DE OVERTRAINING, OU "SÍNDROME DO EXCESSO DE TREINAMENTO". O OVERTRAINING NÃO É APENAS UMA SENSAÇÃO DE CANSAÇO: É UMA CONDIÇÃO CLÍNICA NA QUAL O CORPO E A MENTE NÃO CONSEGUEM SE RECUPERAR DO ESFORÇO FÍSICO CONSTANTE. SEUS SINTOMAS INCLUEM QUEDA NO DESEMPENHO, FADIGA CRÔNICA, INSÔNIA, IRRITABILIDADE E UM AUMENTO NA SUSCETIBILIDADE A INFECÇÕES E LESÕES. O CORPO PRECISA DE TEMPO PARA SE REGENERAR E SE FORTALECER. IGNORAR OS SINAIS DE ESGOTAMENTO É UM ERRO QUE PODE RESULTAR EM LESÕES GRAVES, COMO A RABDOMIÓLISE, UMA CONDIÇÃO RARA E PERIGOSA NA QUAL O TECIDO MUSCULAR DANIFICADO LIBERA PROTEÍNAS NA CORRENTE SANGUÍNEA, PODENDO CAUSAR FALÊNCIA RENAL.

O VERDADEIRO SUCESSO NO ESPORTE E NA VIDA FITNESS NÃO ESTÁ EM ATALHOS PERIGOSOS OU NA SOBRECARGA DO CORPO. ELE ESTÁ NA CONSISTÊNCIA, NO RESPEITO AOS LIMITES E NA BUSCA POR UMA SAÚDE QUE SEJA SUSTENTÁVEL A LONGO PRAZO, COM ACOMPANHAMENTO DE PROFISSIONAIS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E MÉDICOS.


NÃO SE PREOCUPE EU FIZ RESERVA
DESDE 1981
NÓS ESTAVAMOS ESPERANDO POR VOCÊS
BOA NOITE! SEJAM BEM VINDOS, VOCÊS SERÃO LEVADO A UMA SALA RESERVADA
QUE AMBIENTE SOFISTICADO! SINTO A ENERGIA DE UM LUGAR ONDE CADA CALORIA É CONTADA
SIGAM-ME POR FAVOR


BOA NOITE
ESSA NOITE SEREI
SEU GRARÇOM
EU QUERO ESSA PORÇÃO DUPLA DE CORDEIRO COM UM SHOT DE PROTEÍNA DE SORO DE LEITE CONCENTRADO PARA OTIMIZAR MINHA HIPERTROFIA.
EXCELENTE ESCOLHA SENHOR
E A SENHORA, GOSTARIA DO QUÊ?
ESTOU EM DÚVIDA ENTRE O PEIXE-DO-DIA E ESSA SALADA CAESAR... QUAL É MAIS RICO EM PROTEÍNA?"
NOSSA SALADA É RIGOROSAMENTE MONTADA COM A QUANTIDADE EXATA DE PROTEÍNAS
ÓTIMO, EU VOU QUERER ELA
E PARA BEBER?
SIM
UMA ÁGUA COM GÁS, MAS ME DIGA, ESSA ÁGUA É ALCALINA?
PARA MIM, UM SUCO VERDE COM COUVE E GENGIBRE
AH, SÓ UM DETALHE! "EU QUERO TUDO SEM GLÚTEN E ZERO LACTOSE. GLÚTEN E LEITE FAZEM MAL À SAÚDE

Jantar Perfeito ou Obsessao? Os Mitos do Excesso de Proteina e da Alimentacao "Medicinal"

A BUSCA POR UMA VIDA SAUDÁVEL PODE SE TORNAR UMA PRISÃO QUANDO A COMIDA DEIXA DE SER PRAZER E SE TRANSFORMA EM UMA FONTE DE ANSIEDADE. NO UNIVERSO FITNESS, É COMUM VER A ALIMENTAÇÃO TRATADA COMO UMA "MEDICAÇÃO", ONDE CADA NUTRIENTE É CALCULADO E O PRAZER DE COMER SE ERDE EM MEIO À OBSESSÃO POR UM CORPO "LIMPO" OU "PERFEITO". O FOCO EXCESSIVO EM UMA DIETA DE ALTA PROTEÍNA, EM PARTICULAR, É UM EXEMPLO CLARO DE UMA PRÁTICA QUE PODE TRAZER MAIS RISCOS DO QUE BENEFÍCIOS.

O CORPO PRECISA DE PROTEÍNAS, É VERDADE. ELAS SÃO ESSENCIAIS PARA A CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO DE MÚSCULOS E TECIDOS. NO ENTANTO, O CONSUMO EXCESSIVO NÃO GARANTE MAIS GANHOS. A CRENÇA DE QUE "QUANTO MAIS PROTEÍNA, MAIS MÚSCULO" É UM MITO. O CORPO TEM UM LIMITE DE USO DE PROTEÍNA PARA A SÍNTESE MUSCULAR.

O QUE NÃO É USADO É CONVERTIDO EM GLICOSE OU GORDURA E, EM SEGUIDA, ARMAZENADO OU EXCRETADO. DIETAS COM EXCESSO DE PROTEÍNA PODEM SOBRECARREGAR OS RINS, QUE PRECISAM TRABALHAR MAIS PARA FILTRAR OS SUBPRODUTOS METABÓLICOS DESSE NUTRIENTE, COMO A UREIA. A LONGO PRAZO, ISSO PODE LEVAR A PROBLEMAS RENAIS EM PESSOAS PREDISPOSTAS. A SAÚDE DOS RINS É FUNDAMENTAL, E A SOBRECARGA CONTÍNUA É UM RISCO DESNECESSÁRIO.

ALÉM DISSO, A OBSESSÃO EM TRATAR A COMIDA COMO UM REMÉDIO PODE LEVAR À ORTOREXIA NERVOSA, UM TRANSTORNO ALIMENTAR CARACTERIZADO PELA FIXAÇÃO POR UMA ALIMENTAÇÃO "SAUDÁVEL" OU "PURA". PESSOAS COM ORTOREXIA GASTAM TEMPO E ENERGIA EXCESSIVOS NA PREPARAÇÃO DE REFEIÇÕES, EVITAM GRUPOS INTEIROS DE ALIMENTOS POR MEDO DE QUE SEJAM "TÓXICOS" E SENTEM-SE CULPADAS OU ANSIOSAS QUANDO NÃO SEGUEM A DIETA À RISCA.

ESSA MENTALIDADE DE "TUDO OU NADA" EM RELAÇÃO À COMIDA, ONDE CERTOS ALIMENTOS SÃO DEMONIZADOS, IGNORA O FATO DE QUE UMA DIETA SAUDÁVEL É, ACIMA DE TUDO, BALANCEADA E FLEXÍVEL. O PRAZER DE UM JANTAR EM BOA COMPANHIA, POR EXEMPLO, É PARTE ESSENCIAL DO BEM-ESTAR, E NÃO UM OBSTÁCULO A SER EVITADO.

A SAÚDE REAL NÃO ESTÁ NA RIGIDEZ, MAS NO EQUILÍBRIO. A COMIDA DEVE NUTRIR O CORPO, MAS TAMBÉM A MENTE E A ALMA. UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL É AQUELE QUE COMBINA NUTRIÇÃO INTELIGENTE COM A LIBERDADE DE DESFRUTAR DO QUE A VIDA TEM A OFERECER, SEM MEDO E SEM CULPA.

LAB_ NA HQ

AQUILO QUE RESTOU DELE NAS SOMBRAS

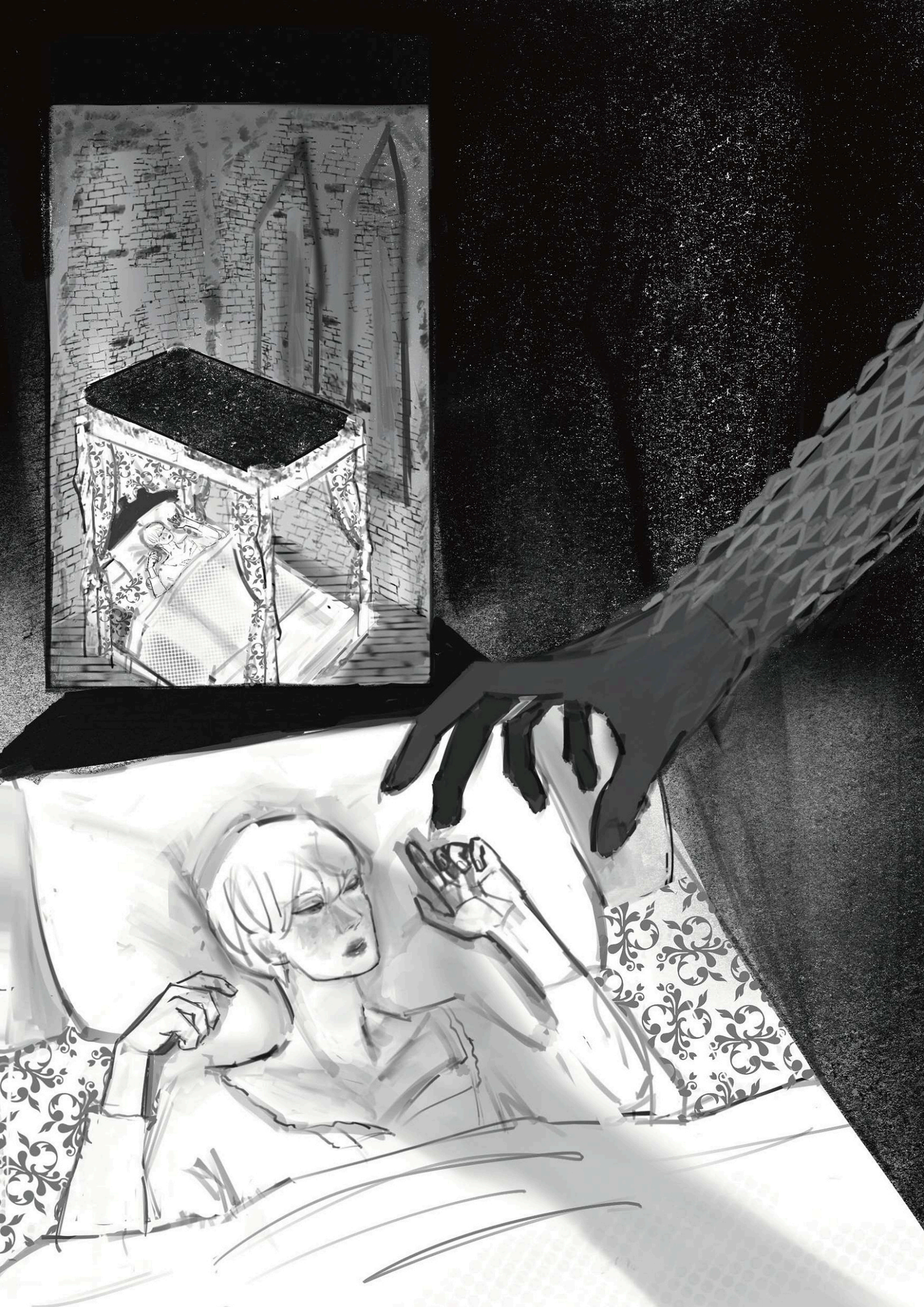
POR RAYLA TORRES



RAYLA TORRES

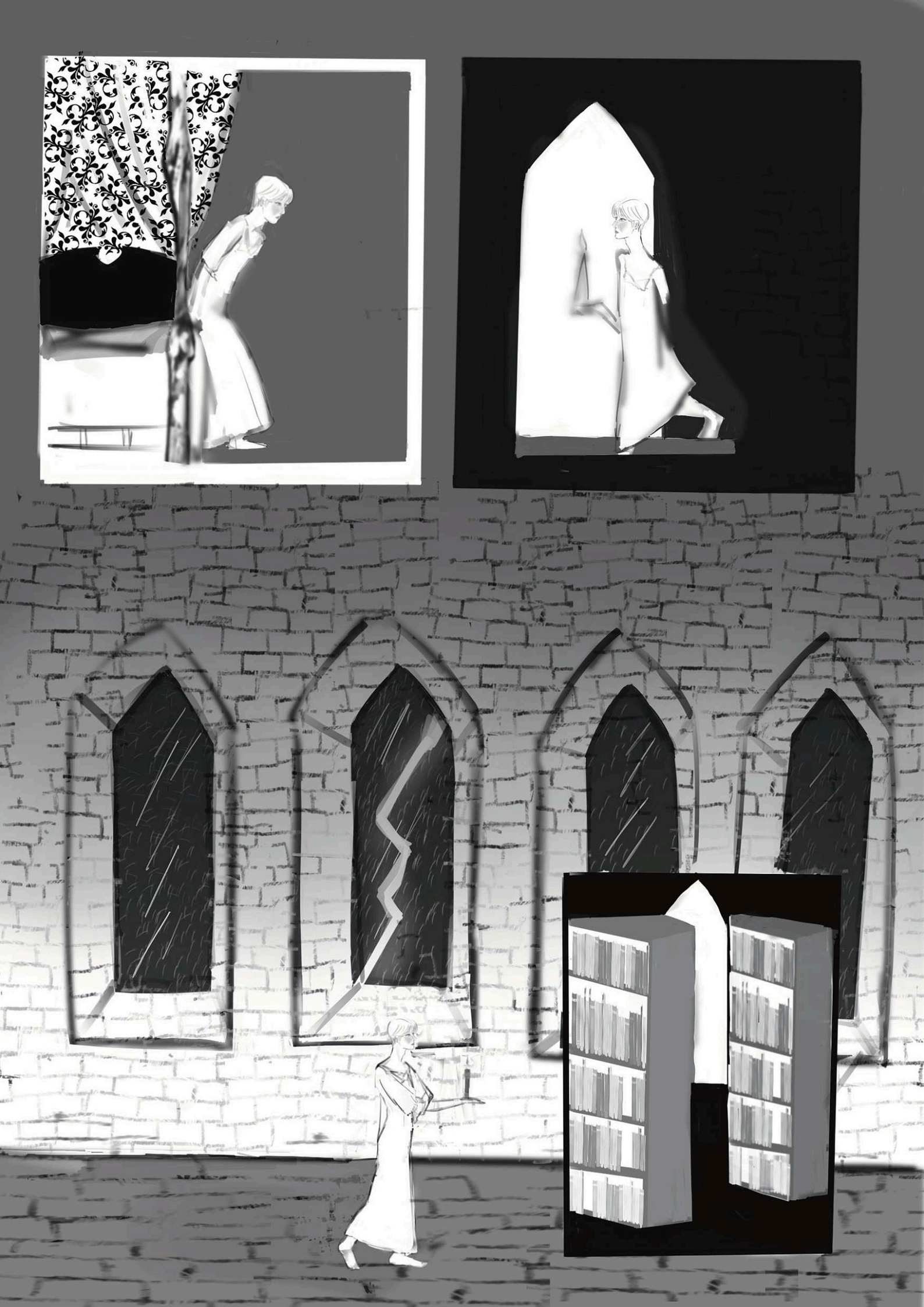
AQUILO QUE RESTOU DELE NAS SOMBRAS

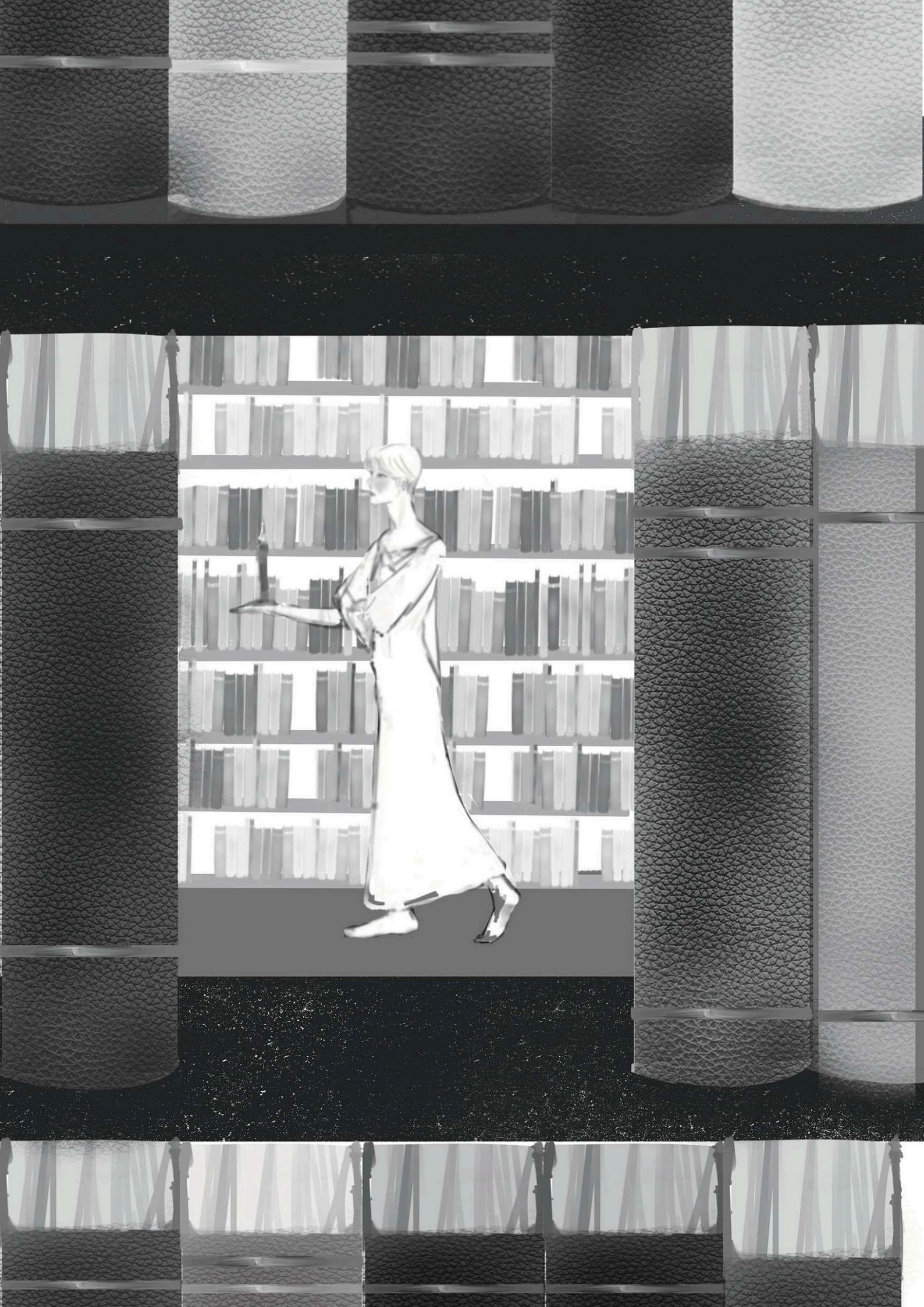


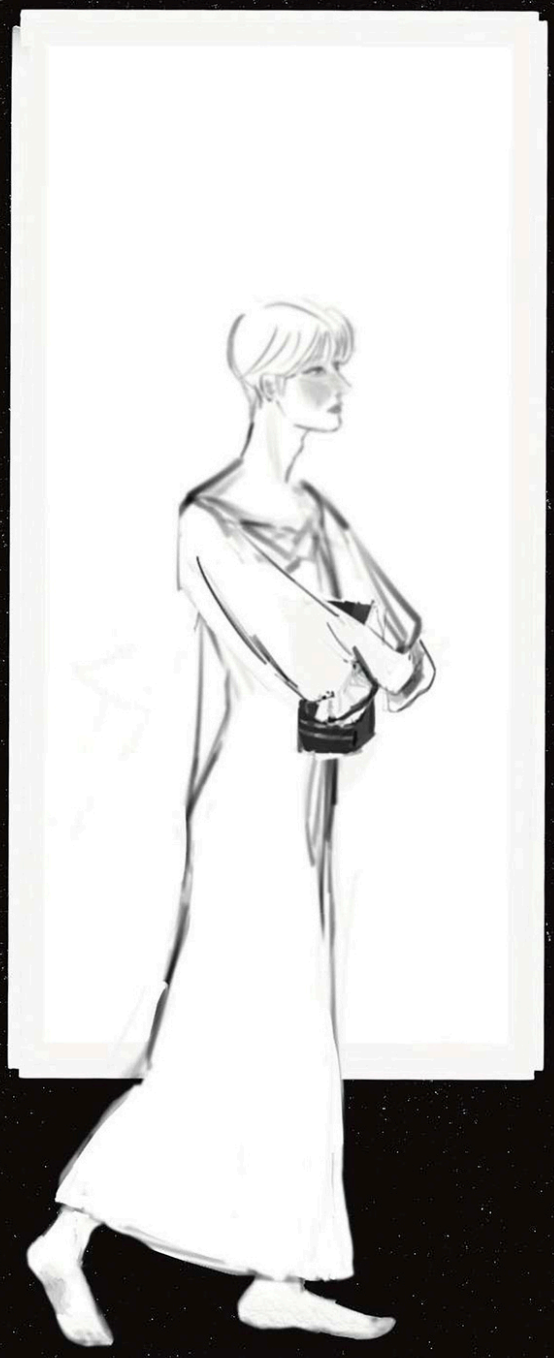














LENDAS E FOLCLORE



Todos eles são de constituição singular, por isso não podem copular ou reproduzir entre si, então escolhem os humanos como objeto de desejo.

Nos tempos antigos era de costume que a jovem mais bela da cidade fosse escolhida para a benção.



Com o tempo descobriram que as criaturas podiam moldar o corpo humano a sua vontade e se quisessem engravidar até aqueles que inicialmente se achava impossivel.





Evidências apontam para a cidade ter dado fim ao ritual após um dos recipientes ter se negado a entregar a criança para ser sacrificada.

O recipiente foi dessecrado de seu posto de sacerdotisa e morto.





Indícios apontam que a critura teria amaldiçoado a cidade desde então.

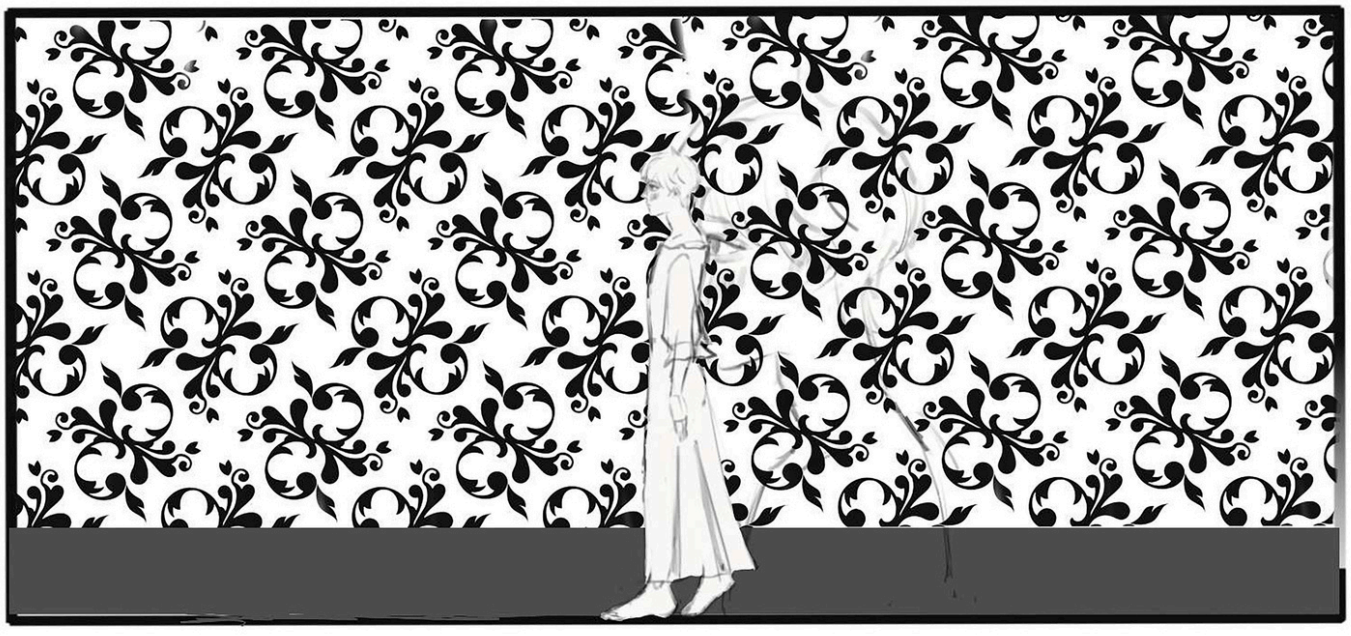



ding
ding dong dong

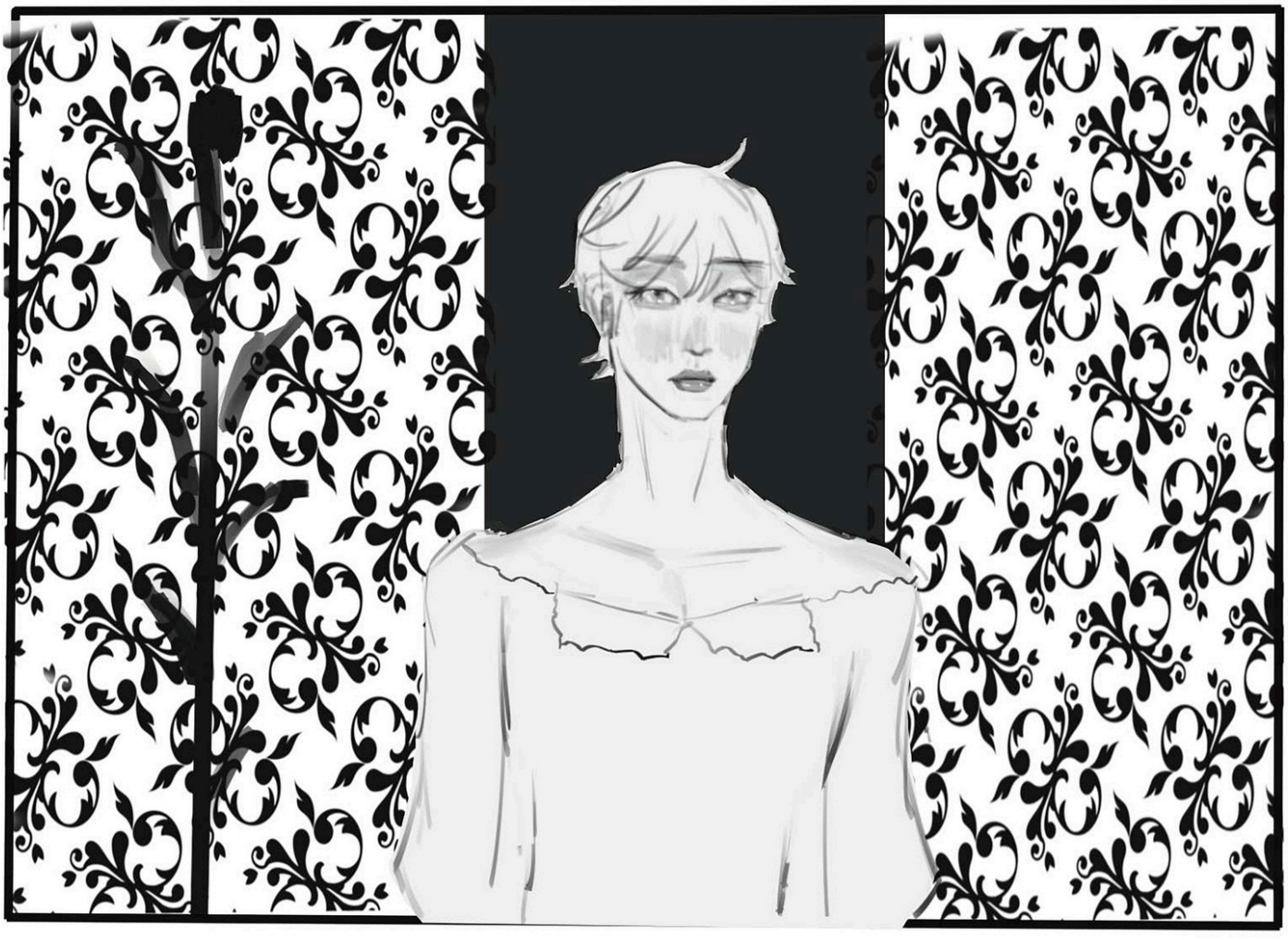


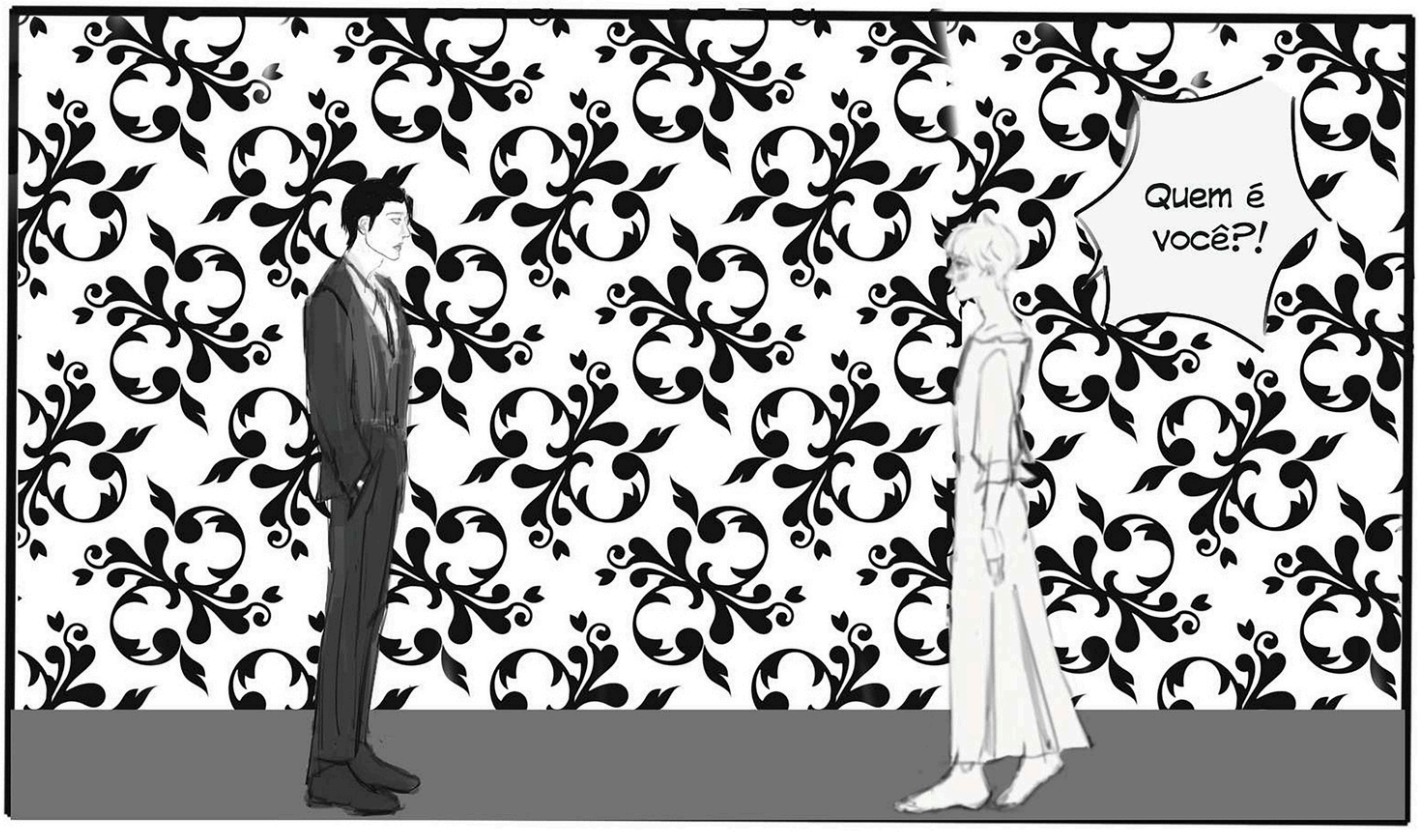











Quem é você?!


Eu que deveria estar perguntando isso, afinal de contas, essa casa é minha.

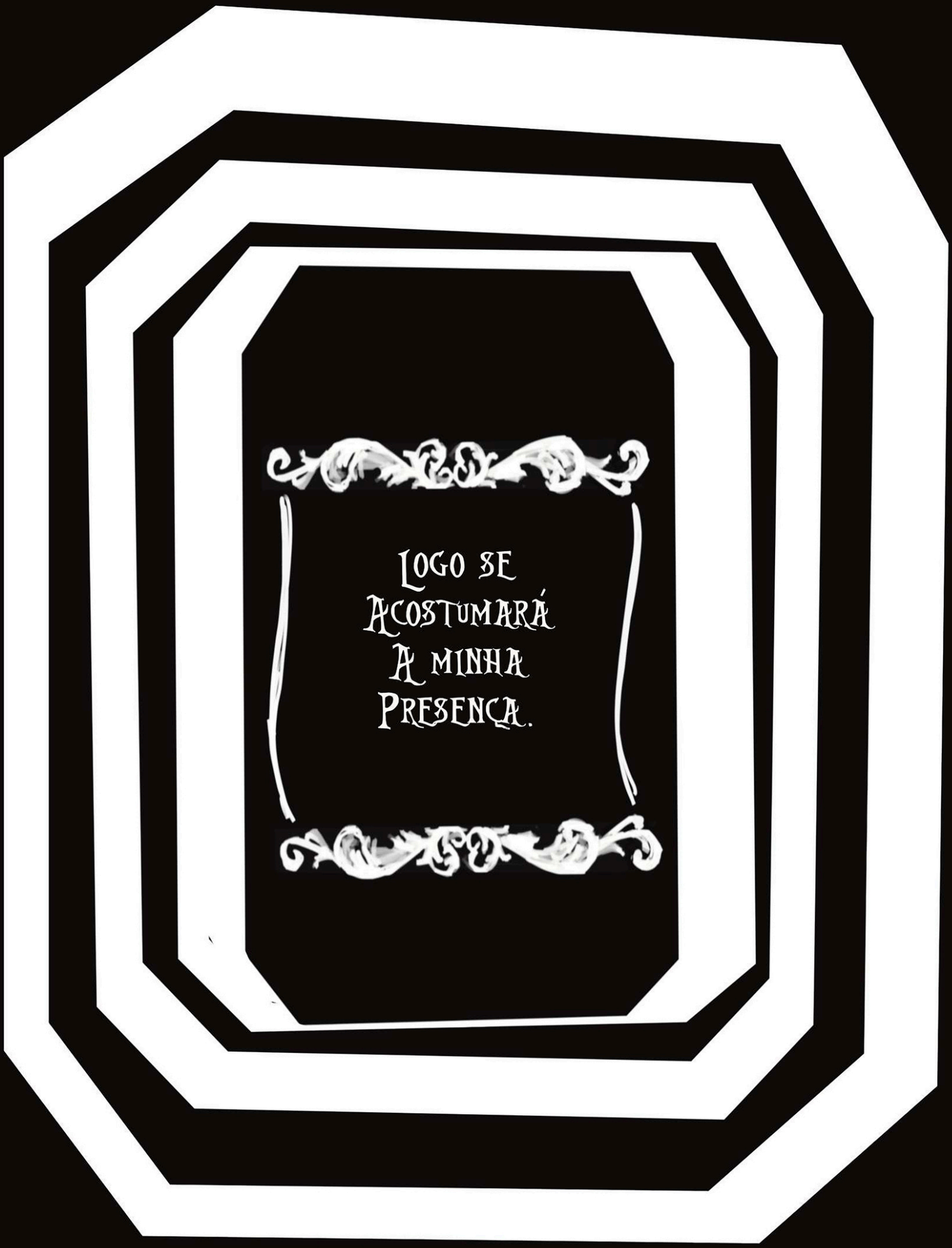

Ah, me desculpe, não sabia.


Não se preocupe

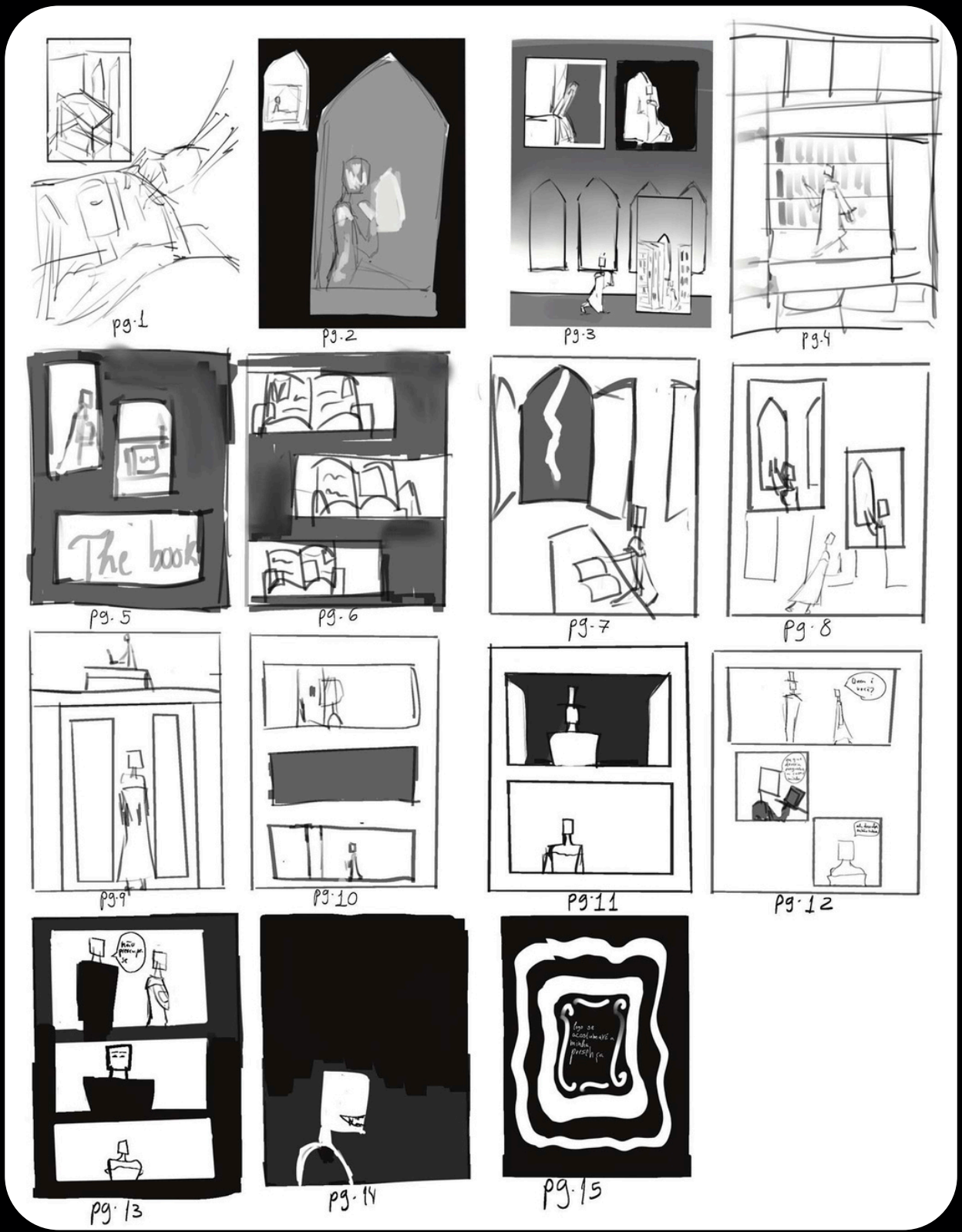







LOGO SE
ACOSTUMARÁ
A MINHA
PRESENÇA.

STORYBOARDS



LAB_ NA HQ

CAMINHOS DA ACESSIBILIDADE

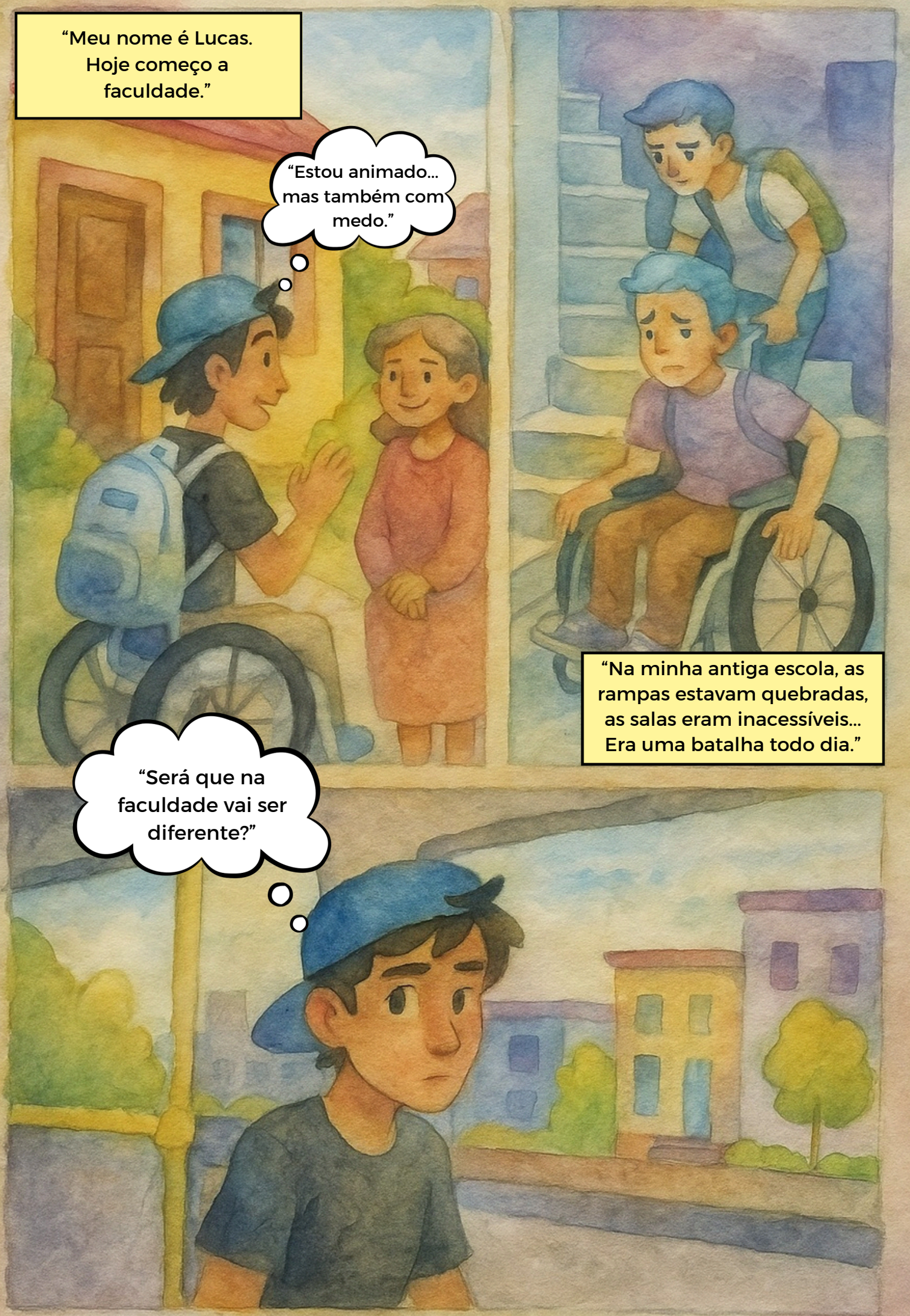
POR LEONARDO SANTOS



CAMINHOS DA ACESSIBILIDADE



ESCRITO E ILUSTRADO POR: LEONARDO SANTOS

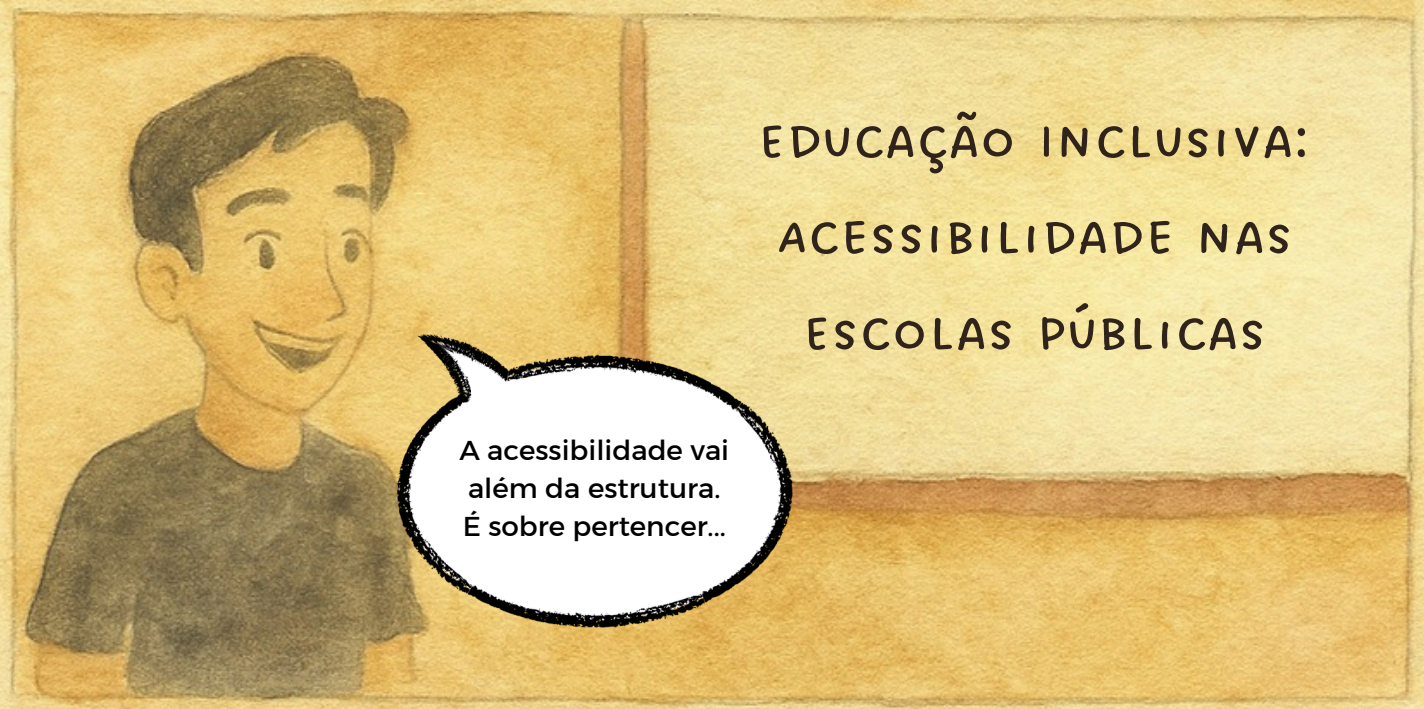

“Meu nome é Lucas. Hoje começo a faculdade.”
“Estou animado... mas também com medo.”
“Na minha antiga escola, as rampas estavam quebradas, as salas eram inacessíveis... Era uma batalha todo dia.”
“Será que na faculdade vai ser diferente?”


“Mas na faculdade, o que encontrei... Foi o contrário do que esperava.”
Seja bem vindo! Tem até elevador que funciona, acredita?
Acho que vou gostar daqui.
Oi! Sou a Bia. Qualquer coisa, chama!


“Com o tempo, ganhei mais que acessibilidade. Ganhei amigos.”
Já pensou em estudar acessibilidade na educação?
Cada vez mais.
Sua experiência tem força. Você pode mudar muita coisa.
Sala de informática com mesas adaptadas. Lucas e Renan fazem trabalho no notebook.
Grupo de estudantes em roda de conversa.
Bia fala, Lucas escuta com atenção.


Lucas em seu quarto, estudando. Pilhas de livros sobre inclusão e educação.
Lucas apresenta um projeto para a professora orientadora.
Sua proposta é necessária. Vamos em frente.
Quero ser a mudança que não tive.

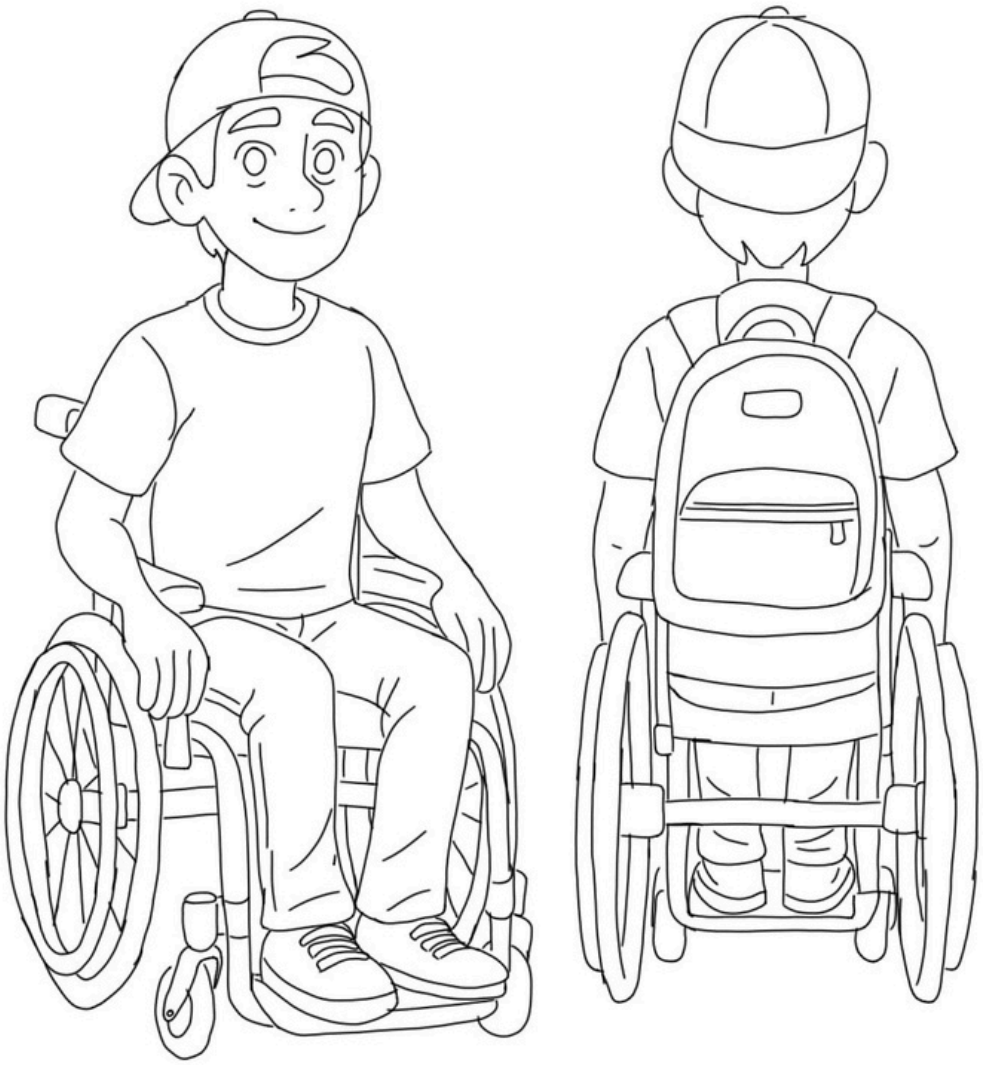

Quatro anos depois... o grande dia chegou.


EDUCAÇÃO INCLUSIVA:
ACESSIBILIDADE NAS
ESCOLAS PÚBLICAS
A acessibilidade vai além da estrutura. É sobre pertencer...


Todos aplaudem Lucas pela sua aprovação.


“Ali encontrei meu lugar.
E abri caminho para
outros como eu.”
Agora, vou lutar por escolas realmente acessíveis.
Porque acessibilidade não é favor.
É direito!

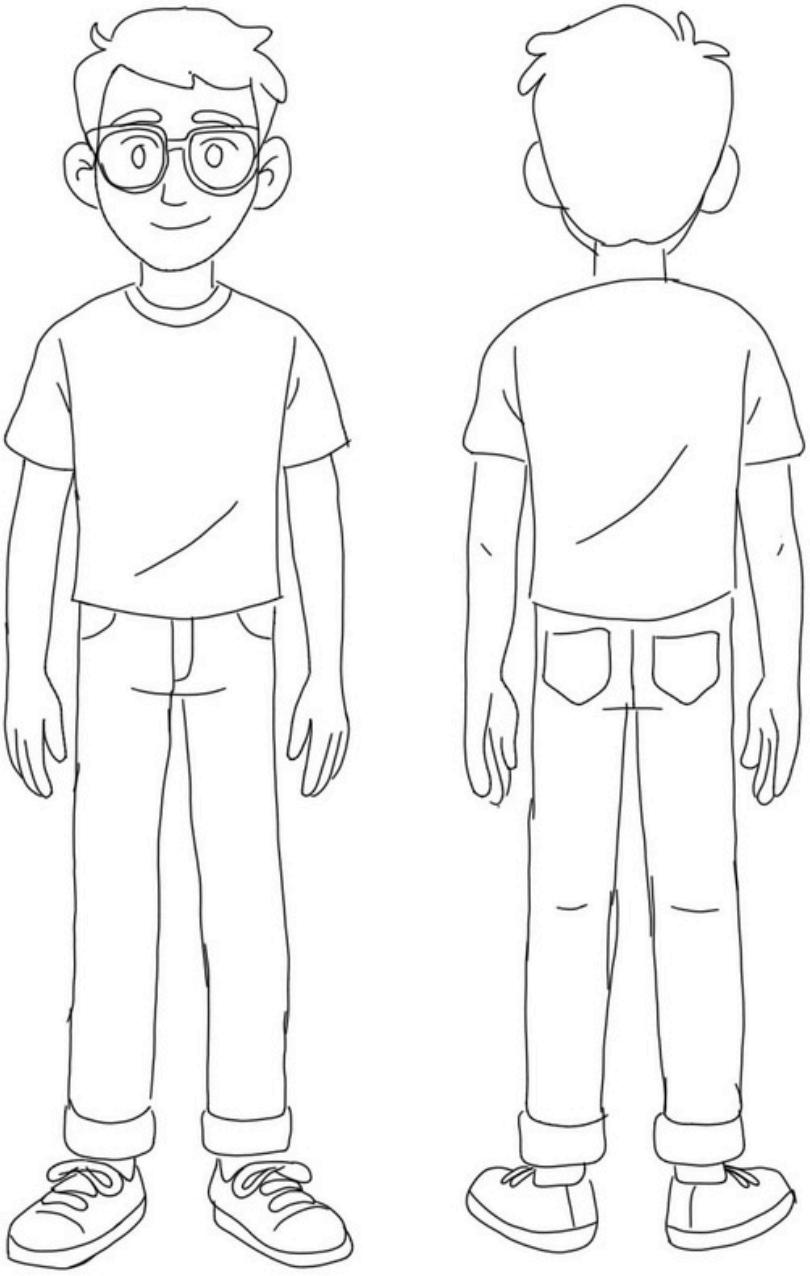
LUCAS



LUCAS É UM JOVEM DETERMINADO, REFLEXIVO E RESILIENTE. APESAR DE CARREGAR MEMÓRIAS DIFÍCEIS DE UMA ESCOLA SEM ACESSIBILIDADE, ELE NÃO SE DEIXA VENCER PELO MEDO. AO ENTRAR NA FACULDADE, DEMONSTRA ABERTURA PARA O NOVO, ADAPTA-SE RAPIDAMENTE E ENCONTRA PROPÓSITO EM SUA TRAJETÓRIA. SUA PERSONALIDADE É MARCADA POR EMPATIA, CONSCIÊNCIA SOCIAL E UM FORTE DESEJO DE TRANSFORMAÇÃO – TANTO PESSOAL QUANTO COLETIVA.

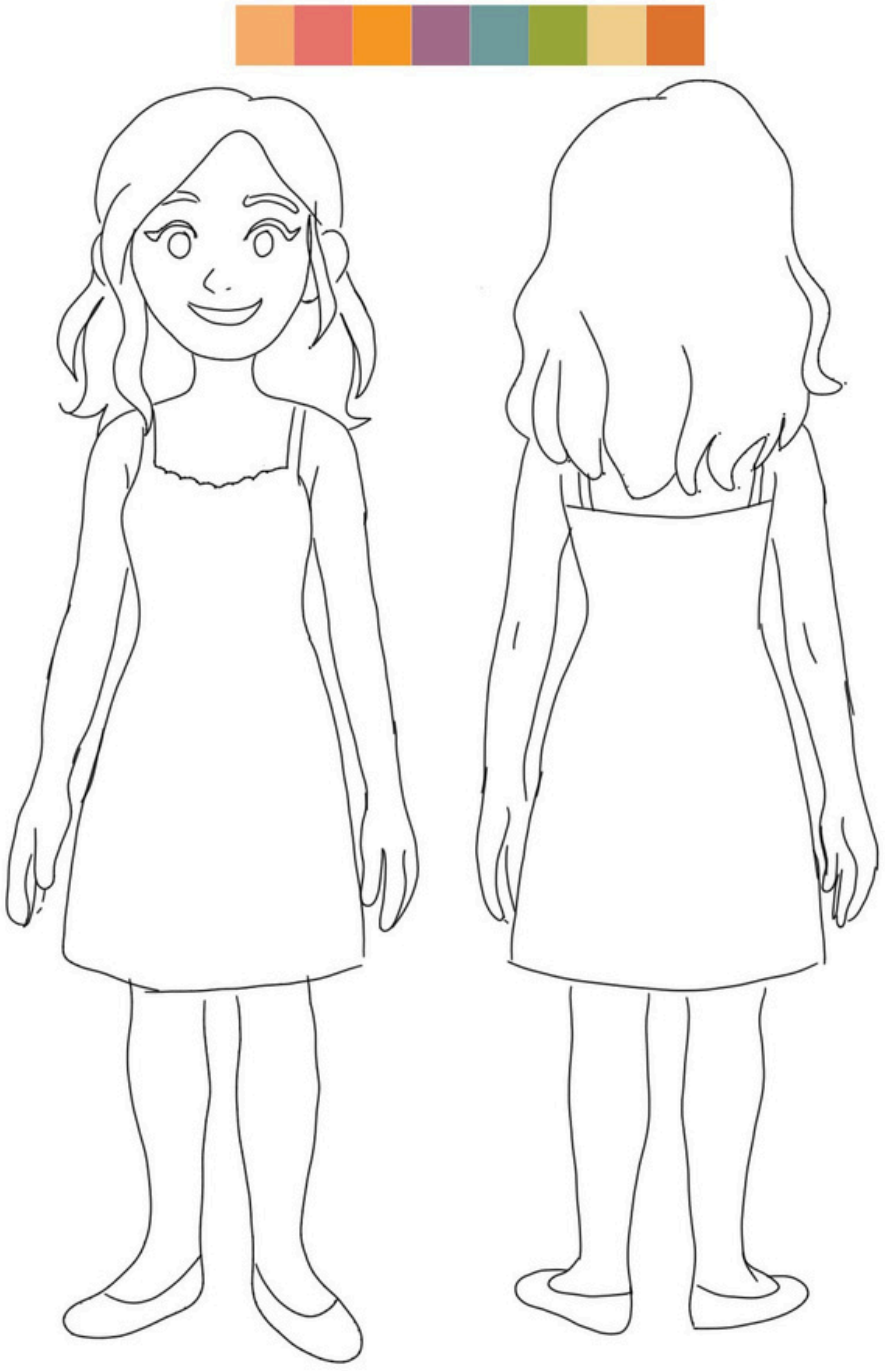
RENAN





RENAN É GENTIL, PRESTATIVO E INTELIGENTE. ELE ACOLHE LUCAS COM NATURALIDADE E BOM HUMOR, CONTRIBUINDO PARA QUE ELE SE SINTA INCLUÍDO DESDE O INÍCIO. RENAN TAMBÉM É SENSÍVEL ÀS QUESTÕES SOCIAIS E INCENTIVA LUCAS A PENSAR CRITICAMENTE SOBRE A ACESSIBILIDADE NA EDUCAÇÃO. É O TIPO DE AMIGO QUE APOIA COM AÇÕES E PALAVRAS, SENDO TAMBÉM COLABORATIVO NOS ESTUDOS.

BIA



BIA É EXTROVERTIDA, SENSÍVEL E INSPIRADORA. COM SEU ESTILO MARCANTE (COMO OS CABELOS COLORIDOS), TRANSMITE AUTENTICIDADE E ABERTURA AO DIÁLOGO. ELA VALORIZA AS EXPERIÊNCIAS DOS OUTROS E TEM UM OLHAR MOTIVADOR SOBRE O POTENCIAL TRANSFORMADOR DE LUCAS. BIA É UMA PRESENÇA ACOLHEDORA E UMA VOZ ATIVA NA VALORIZAÇÃO DA DIVERSIDADE.

LAB_NA HQ

LILASES

POR ALI ALCÂNTARA



Lilases



Ali Alcântara


TRAC
QUE ISSO!?
FAZ UNS CINCO MINUTOS QUE EU TÔ AQUI TE CHAMANDO.
ATÉ ACHEI QUE, SEI LÁ... TIVESSE ACONTECIDO ALGUMA COISA.
AH... EU ME DISTRAÍ
CÊ SABE QUE ISSO NÃO É NORMAL NÉ?
É. FOI MAL.
OLHA, EU SEI QUE AS COISAS ANDAM COMPLICADAS, MAS PODE CONTAR COMIGO PRA TUDO.
INCLUSIVE PRA CONSERTAR SUA PORTA.
OBRIGADO, EU ACHO.


MAS E AÍ? TEM ALGUMA NOVIDADE?
NÃO E VOCÊ?
PIOR QUE EU TENHO.
LEMBRA DAQUELE CARA QUE EU FIQUEI NA ÚLTIMA FESTA? A GENTE TEM CONVERSADO BASTANTE.
HM
ACHO QUE FINALMENTE ENCONTREI ALGUÉM DECENTE. VAMO SAIR HOJE INCLUSIVE.
A
O QUE FOI?
NÃO, NADA. ACHO QUE É MELHOR VOCÊ IR PRA SUA CASA ENTÃO,
É, PODE SER.
OH LILA? O QUE EU TE FIZ PRA VOCÊ ME TRATAR ASSIM?
ASSIM COMO?
SEI LÁ, PARECE QUE NÃO TEM ESPAÇO PRA MIM NA NOSSA AMIZADE.
POR QUE VOCÊ ACHA ISSO? NÃO ENTENDI.

ACABEI DE TE CONTAR UM LANCE MEU, VOCÊ REAGE COMO SE NÃO FOSSE NADA E PRATICAMENTE, ME MANDA IR EMBORA.

SEI QUE TEM ALGO DE ERRADO, FAZ TEMPO QUE EU TENHO TENTADO SER COMPREENSIVA ESPERANDO VOCÊ FALAR QUANDO TIVESSE PRONTA.

MAS PARECE QUE VOCÊ NÃO LIGA E CONTINUA EMPURRANDO COM A BARRIGA.

NÃO TEM NADA DE ERRADO, MADÁ. EU SÓ TÔ CANSADA.

...TÁ BEM, ME DESCULPA SE EU EXAGEREI. NO FUNDO EU SEI QUE ESSE É SÓ O TEU JEITO.

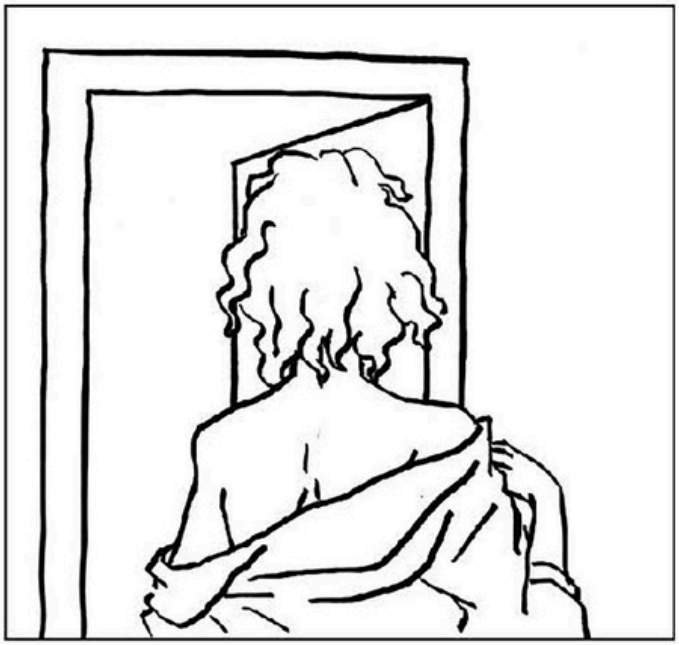
NÃO.., CÊ TÁ CERTA. É QUE EU- EU... EU GOSTO DE- EU MEIO QUE-

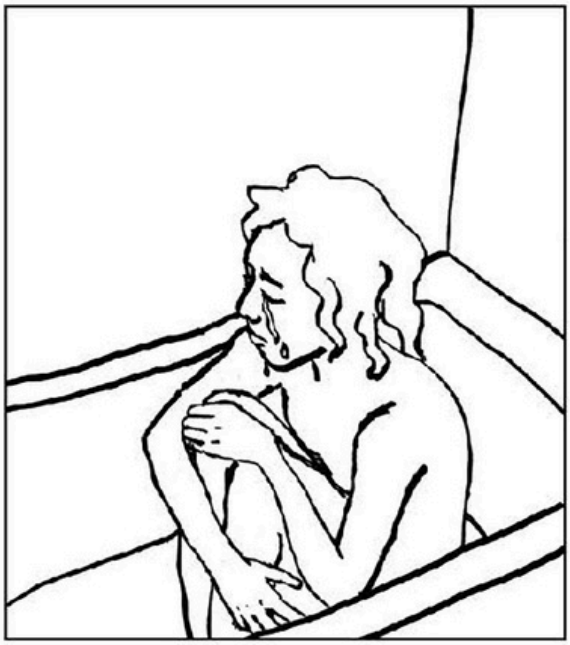
EU MEIO QUE GOSTO DO QUE A GENTE TEM.

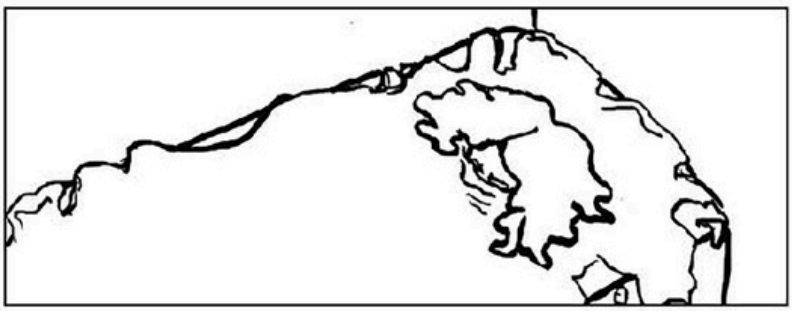
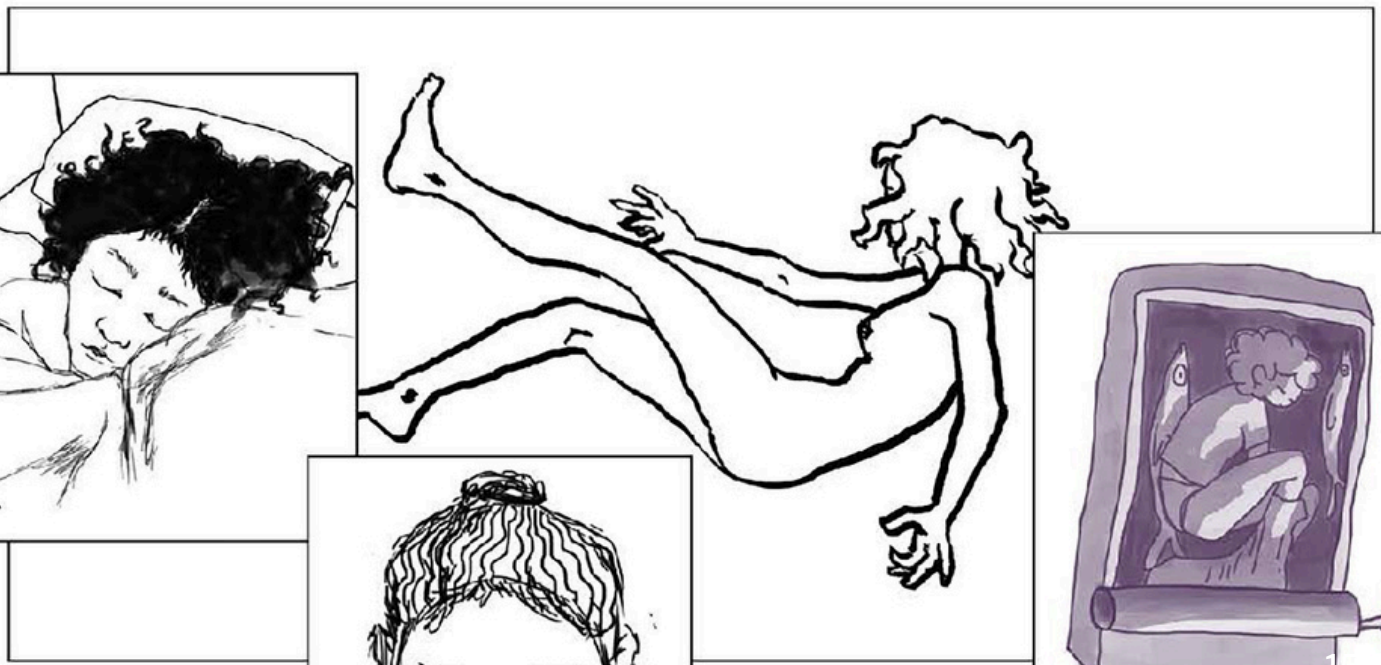
TÁ TUDO BEM, EU TAMBÉM GOSTO. ESSAS COISINHAS NÃO VÃO AFETAR NOSSA AMIZADE.

ARGH! NÃO FOI ISSO QUE EU QUIS DIZER


CÊ NÃO PRECISA ME FALAR AGORA. SÉRIO. TÁ TUDO BEM.
POR FAVOR, NÃO VAI EMBORA. FICA AQUI COMIGO.
AI LILA, EU NÃO POSSO. ACHO QUE SERIA MEIO ESCROTO DA MINHA PARTE CANCELAR O ENCONTRO EM CIMA DA HORA.
MAS EU POSSO VOLTAR PRA CÁ QUANDO ACABAR, AÍ A GENTE PODE DORMIR JUNTAS, QUE TAL?
PODE SER.
MADÁ?
OI.
BOM ENCONTRO!
OBRIGADO!






LILAAA
LILA? O QUE ACONTECEU?
EU REAGI DAQUELE JEITO PORQUE EU AMO VOCÊ.
NÃO QUERO SER SÓ A SUA AMIGA.
LILA, EU-
EU SOU COMPLETAMENTE APAIXONADA POR VOCÊ.

POSFÁCIO

AQUI DEIXO MEUS AGRADECIMENTOS A TODOS QUE ME ACOMPANHARAM NO PROCESSO DE CRIAÇÃO DESSA HQ (PRINCIPALMENTE AOS QUE VIRARAM MADRUGADAS E MADRUGADAS SURTANDO JUNTO COMIGO), NADA DISSO SERIA POSSÍVEL SEM O APOIO E INCENTIVO DE VOCÊS. LILÁSES É UMA HISTÓRIA QUE NASCEU DA VONTADE DE EXPRESSAR AS COISAS QUE EU ANDAVA SENTINDO NO MOMENTO EM QUE SURGIU A PROPOSTA DO PROJETO.

INSPIRADA EM EXPERIÊNCIAS REAIS, NELA EU VI A CHANCE DE ME RECONECTAR COM ESSAS LEMBRANÇAS E REESCREVÊ-LAS DE UM JEITO MAIS ROMANTIZADO, SEM AS PARTES RUINS, NÃO PORQUE EU QUERIA QUE AS COISAS TIVESSEM ACONTECIDO DESSA FORMA (PIOR QUE EU QUERIA SIM), MAS PORQUE EU PRECISAVA ME OLHAR COM MAIS CARINHO E ME DAR UM FINAL FELIZ. ALGO COMO, RECORDAR DE UM JEITO MAIS "LILÁS".

SEMPRE GOSTEI DE DRAMA E ROMANCE, NA ADOLESCÊNCIA EU COSTUMAVA CONSUMIR MUITOS LIVROS RELACIONADOS A ESSES GÊNEROS. ELEANOR & PARK DE RAINBOW ROWELL E A ANTIGA VERSÃO DE DESMORTOS DE MARY C. MÜLLER FORAM ALGUMAS DAS MINHAS VÁLVULAS DE ESCAPE FAVORITAS DAQUELA ÉPOCA. COMO ARTISTA VISUAL E ASPIRANTE A ESCRITORA, FIZ O POSSÍVEL PARA MESCLAR ESSES DOIS MUNDOS E RESGATAR MINHAS PRIMEIRAS PAIXÕES DURANTE O PROCESSO. INICIALMENTE, A IDEIA ERA PARTIR DE MEMÓRIAS DA INFÂNCIA DA LILA, EXPLICANDO CERTOS TRAUMAS QUE SE PERDURAM NA NARRATIVA. MAS POR SER MEU PRIMEIRO QUADRINHO, NÃO SABIA MUITO BEM O QUE EU ESTAVA TENTANDO FAZER, NÃO CONSEGUI ELABORAR UM PLANEJAMENTO DECENTE E MAL CONHECIA MINHAS PRÓPRIAS PERSONAGENS.

AOS POUCOS, FUI PERCEBENDO QUE A HISTÓRIA NÃO PRECISAVA DE TODAS AS EXPLICAÇÕES DO MUNDO PARA FUNCIONAR, ELA ACONTECE DE FORMA SUBJETIVA E LIVRE PARA SER INTERPRETADA DA MANEIRA QUE TOCAR NO CORAÇÃO DE QUEM A LÊ. LILASES PODE SER UM SENTIMENTO, UMA LEMBRANÇA, UM SONHO, UMA COR OU UMA PESSOA, OU O QUE VOCÊ QUISER QUE SEJA.

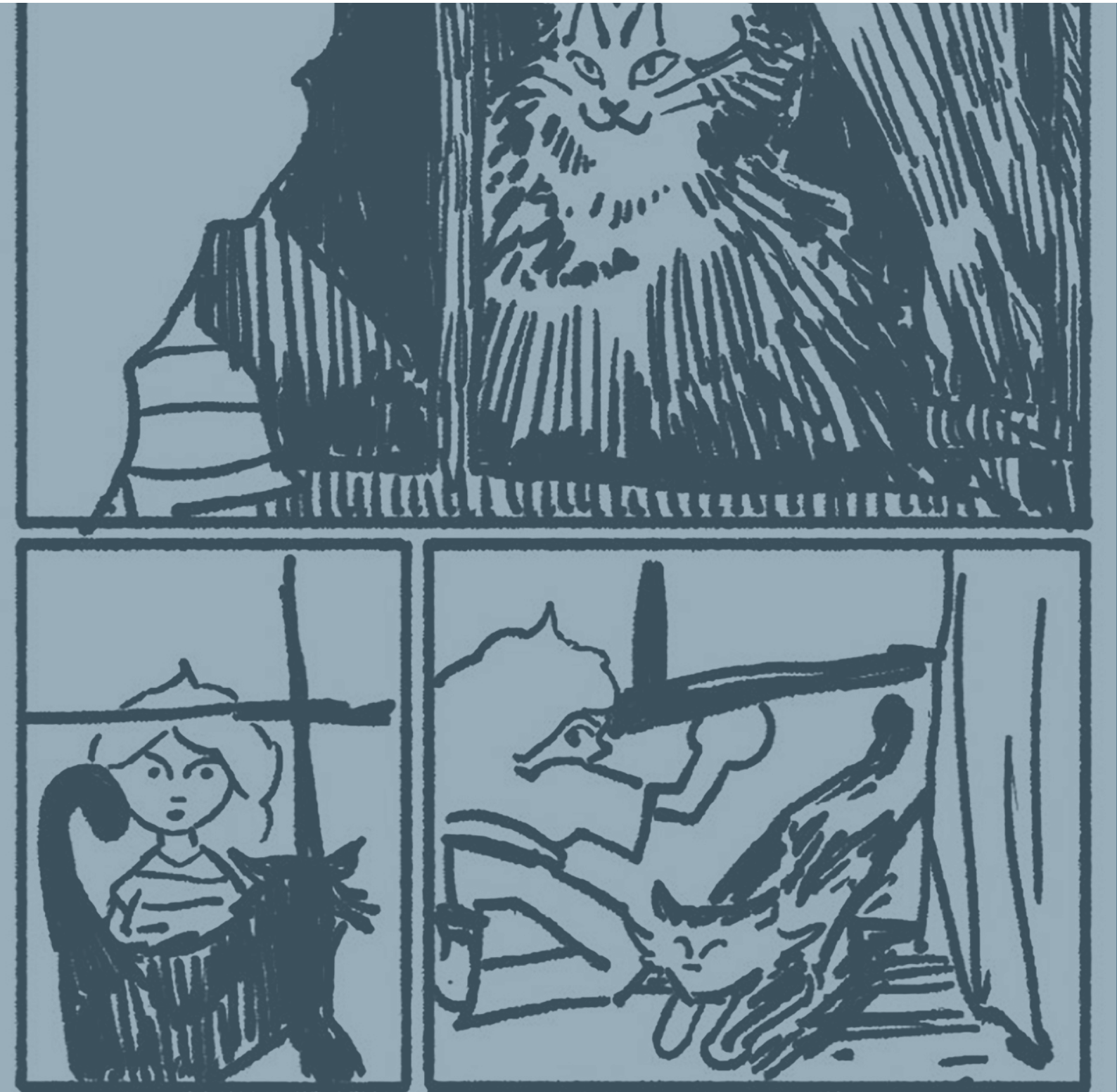
OBRIGADO POR TER LIDO!

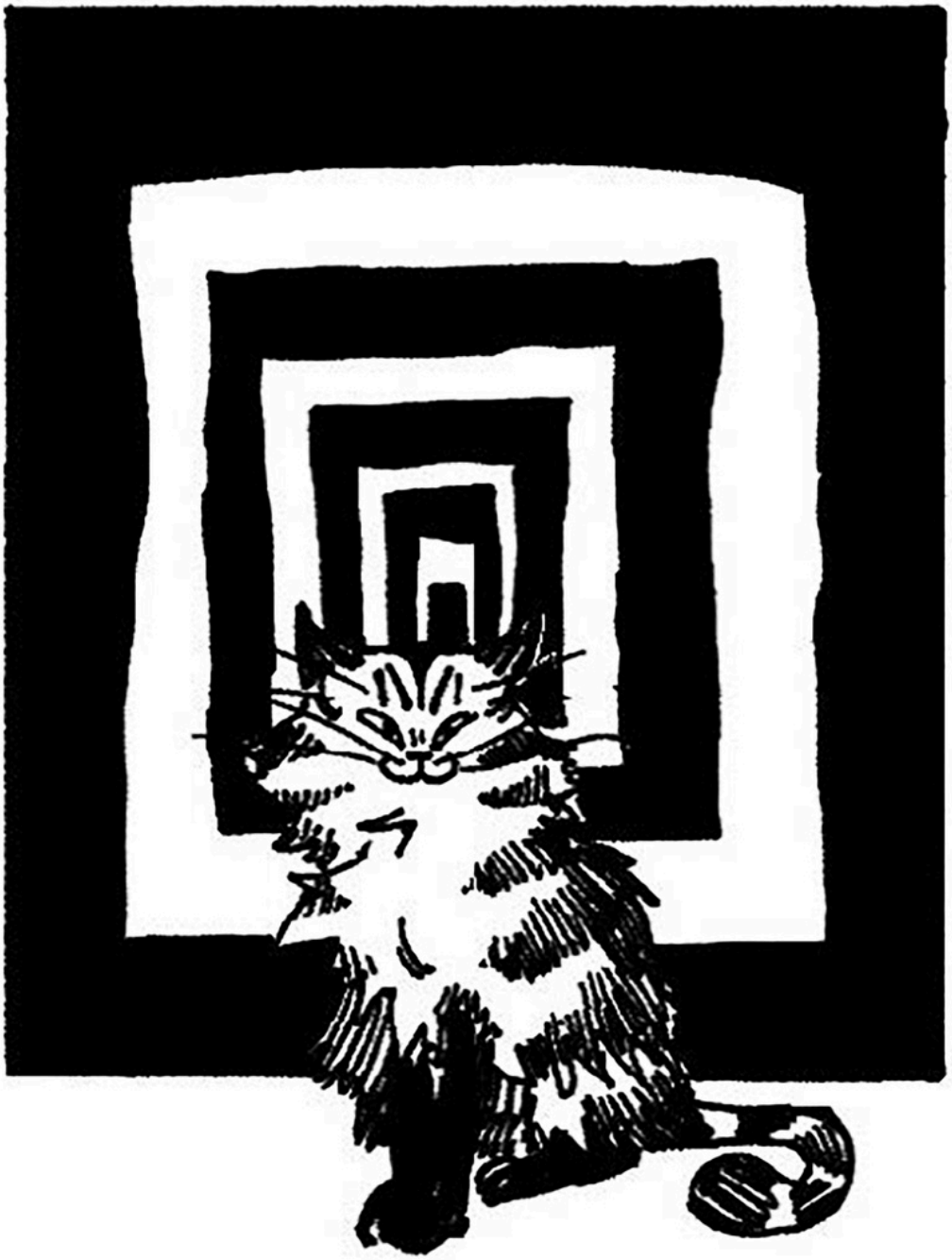
ALI ALCÂNTARA.

LAB_ NA HQ

SÉCULO INTERIOR

POR PAULO TAVARES

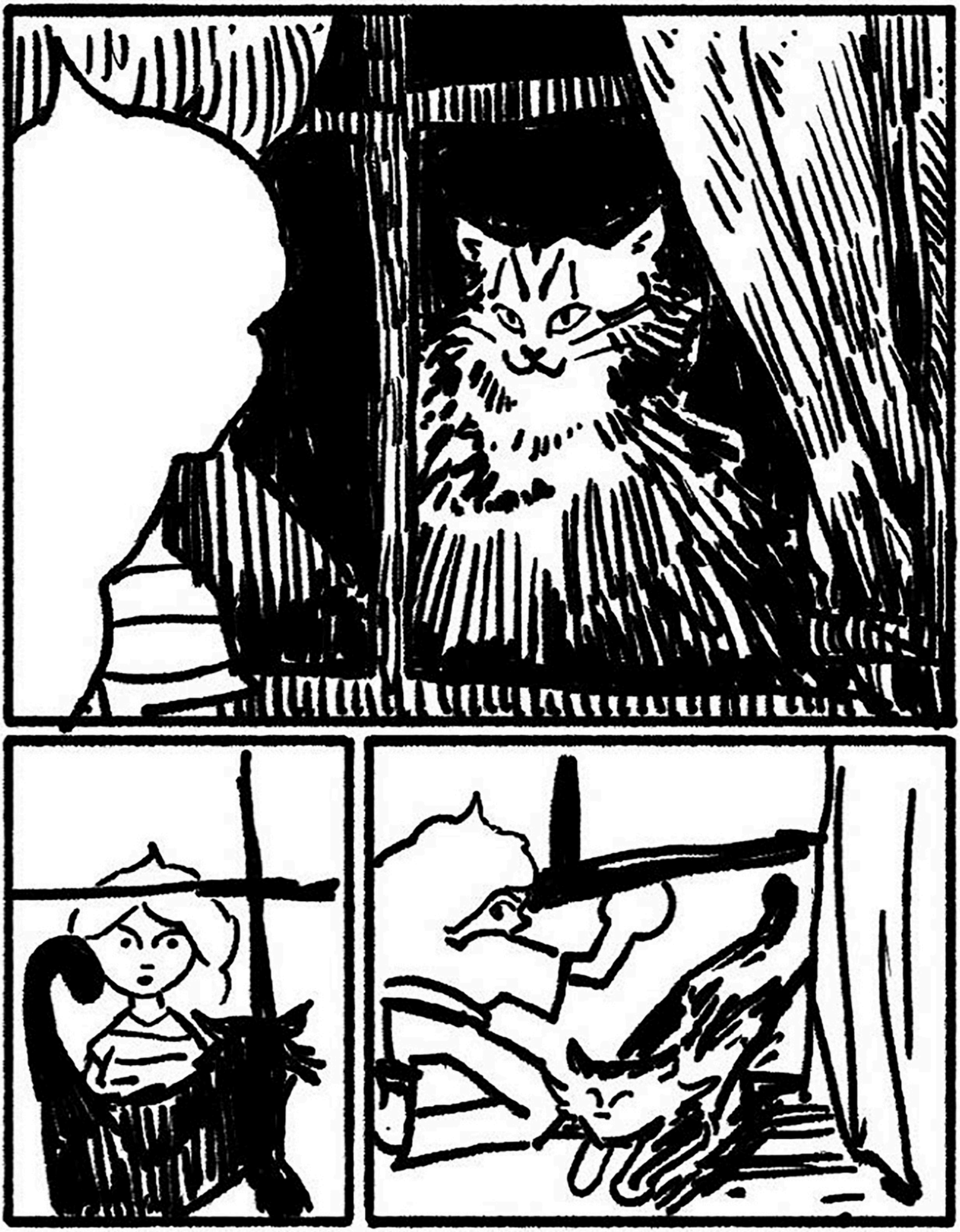


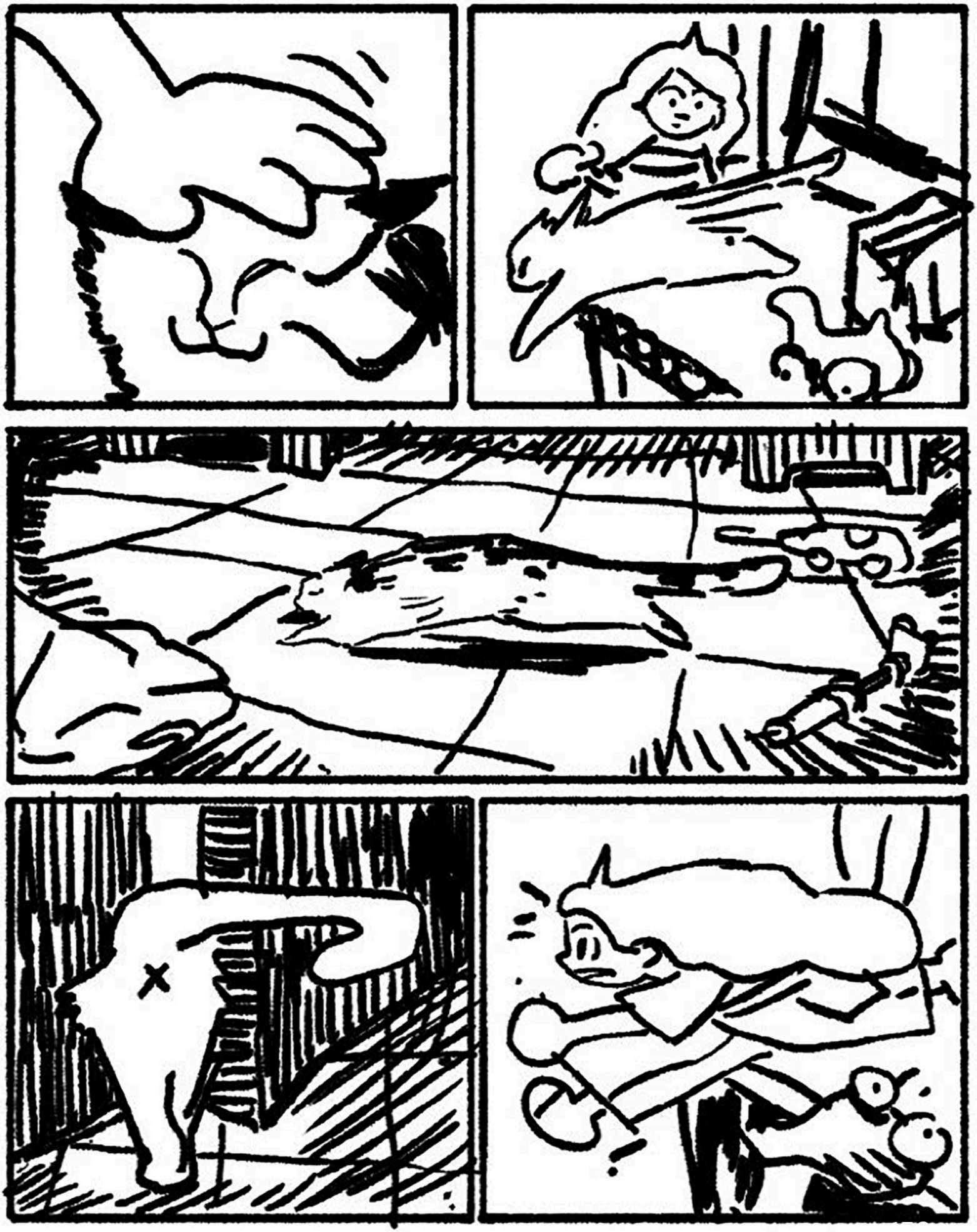


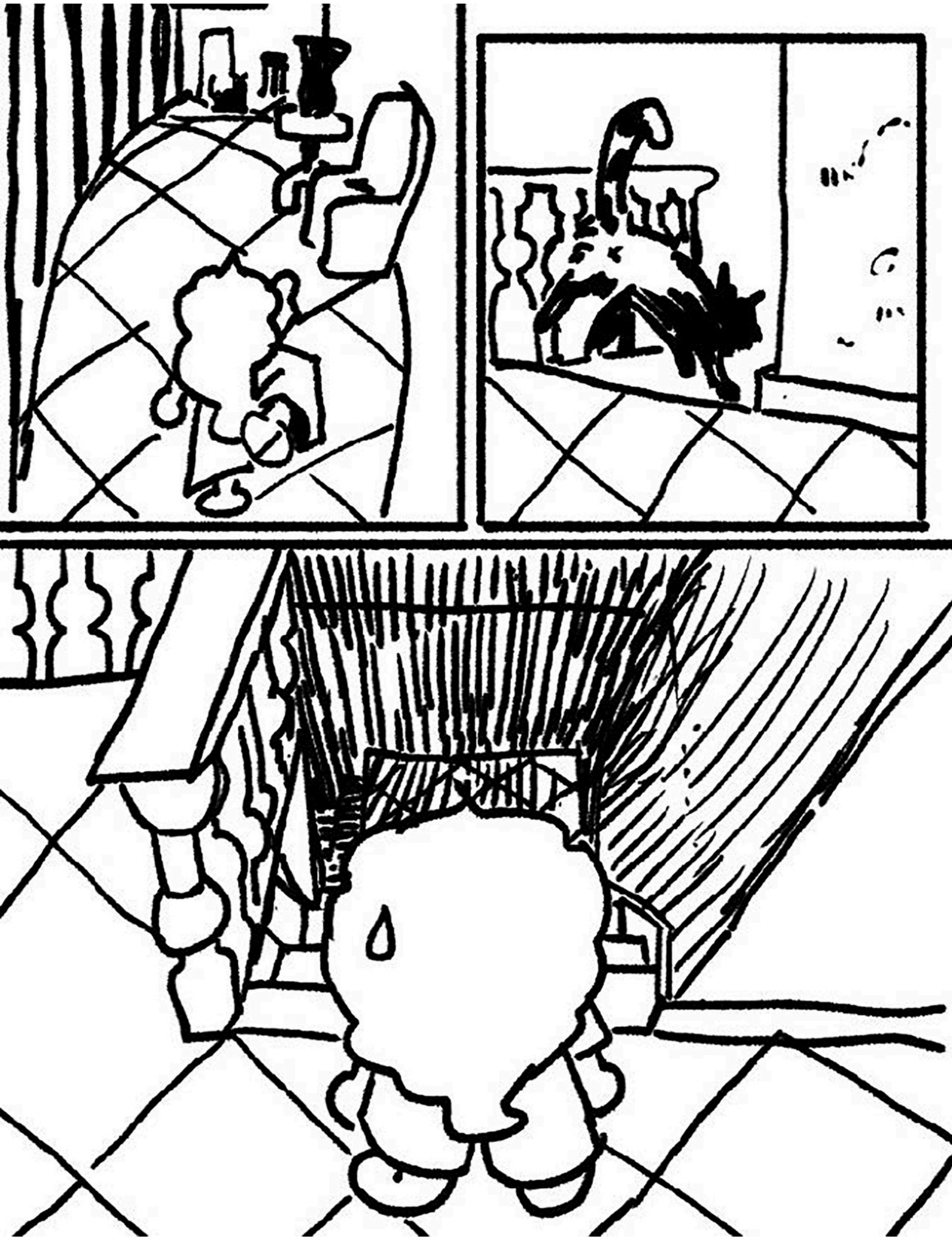
Siglo interior


século
interior

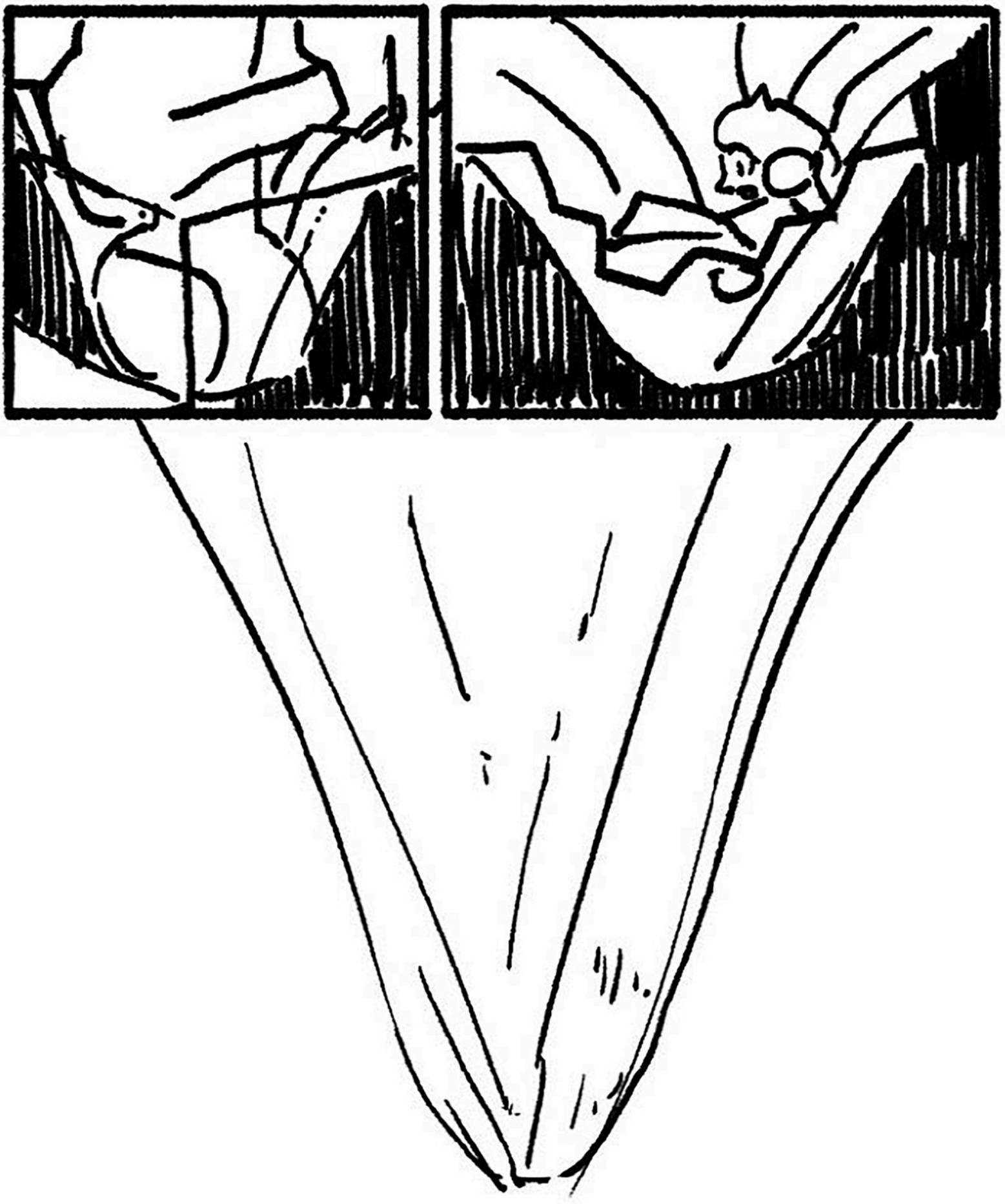




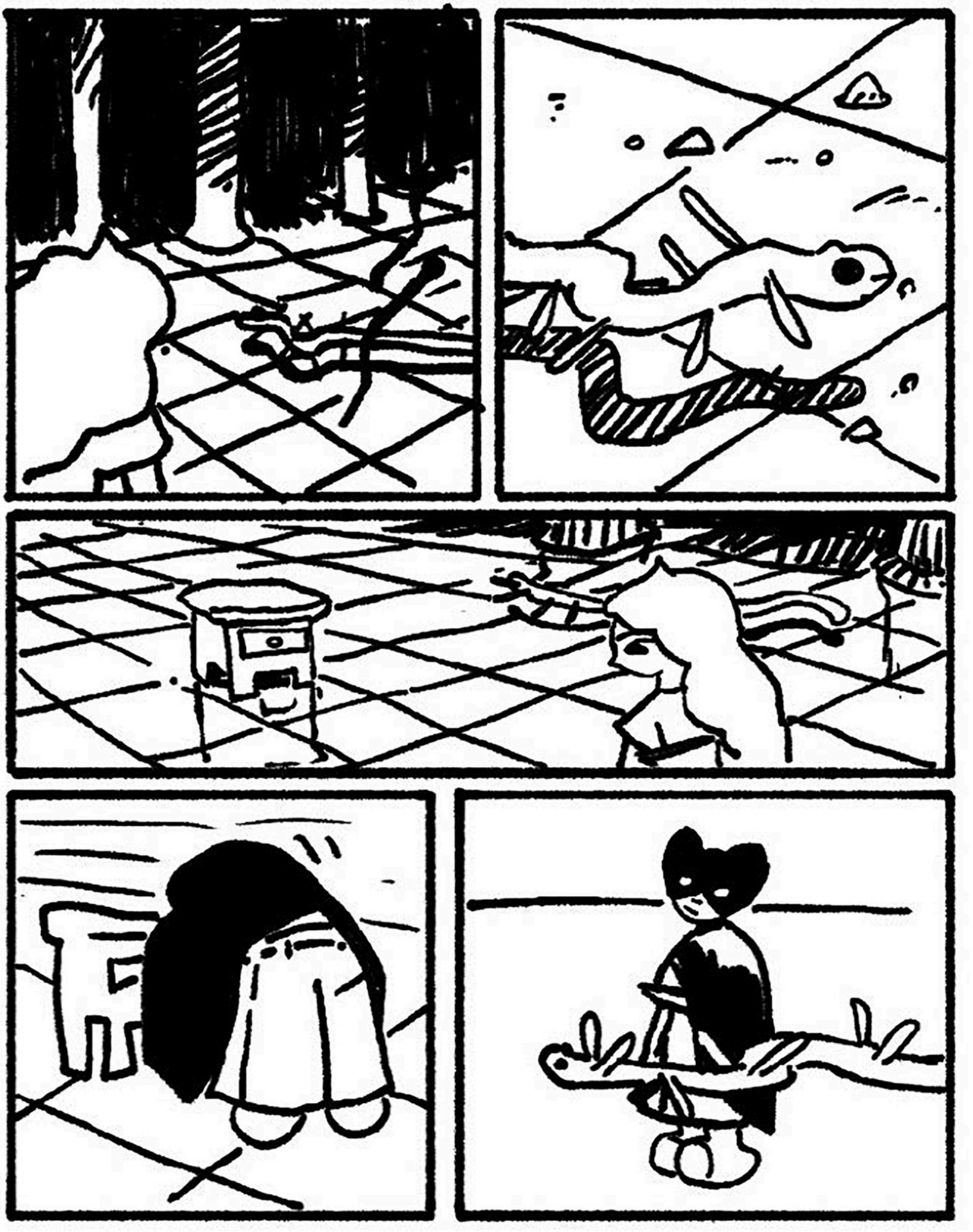


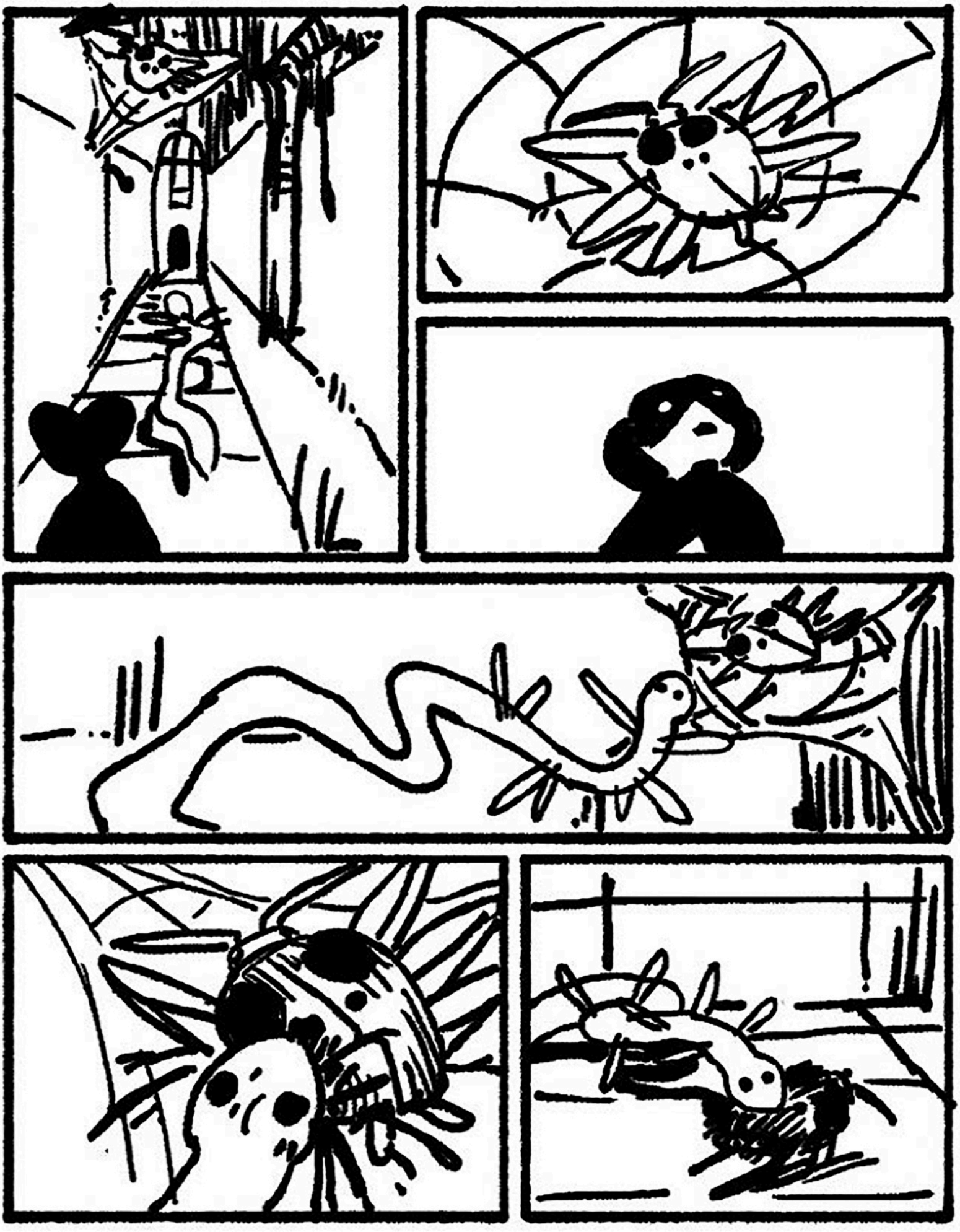


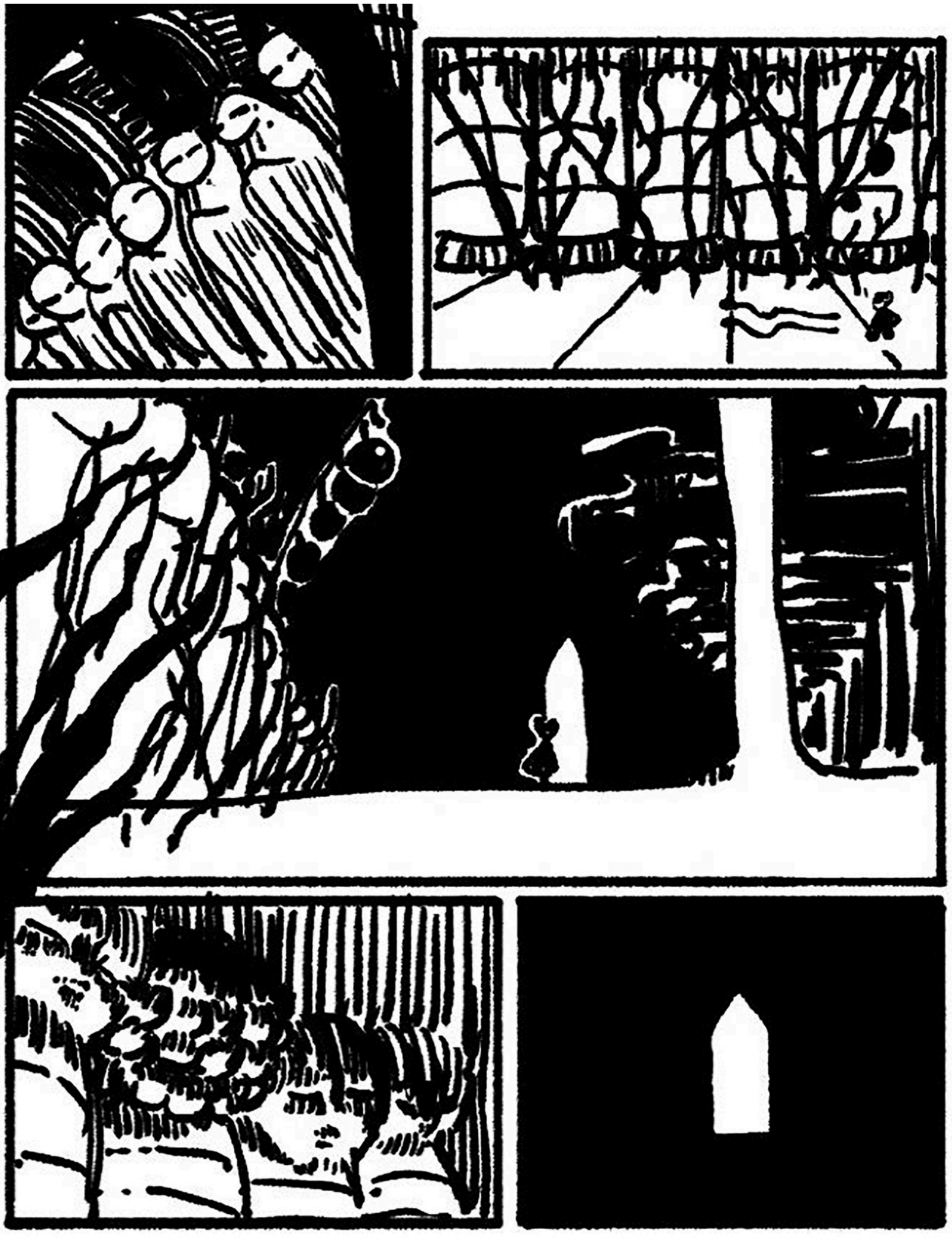

FWOMP

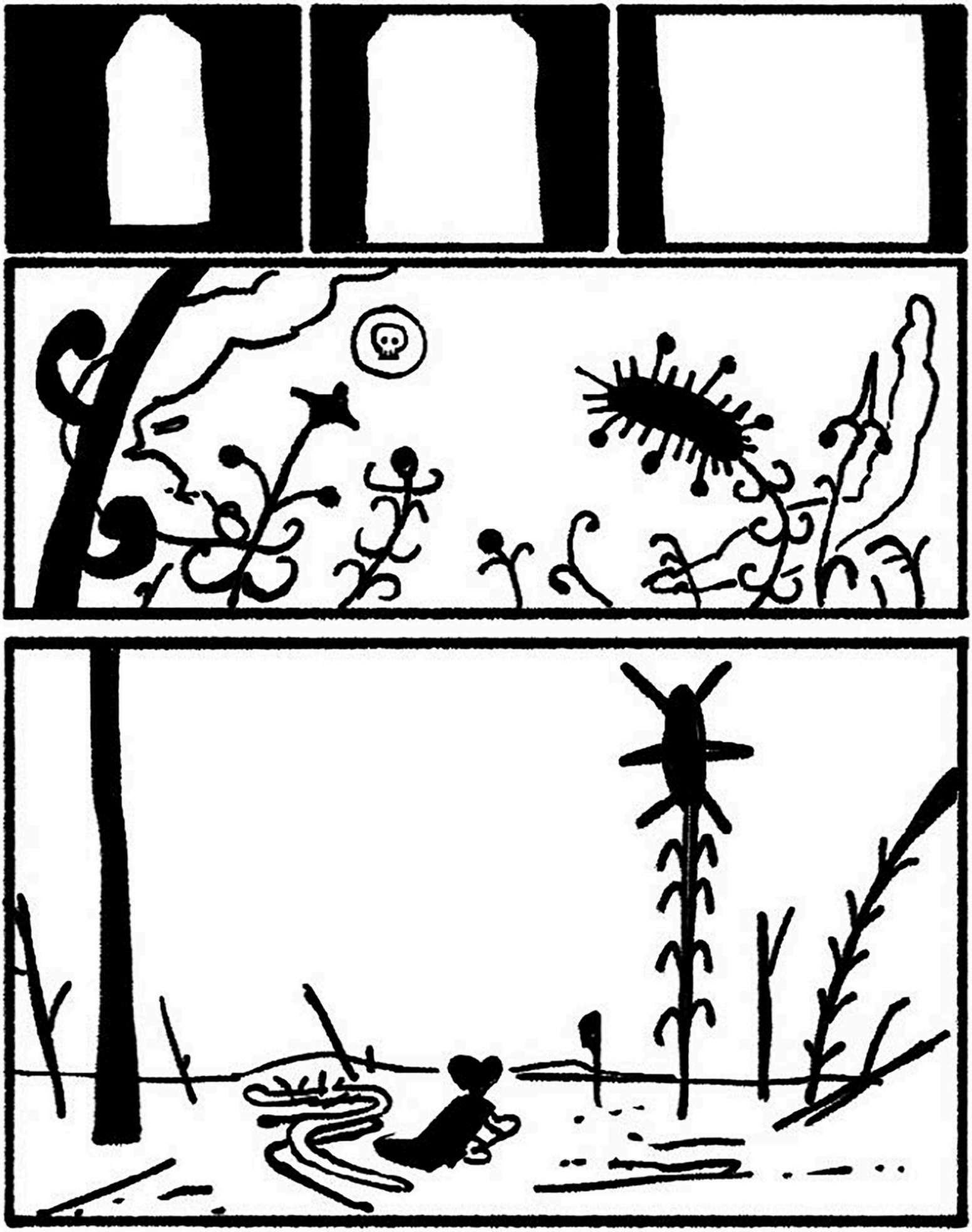




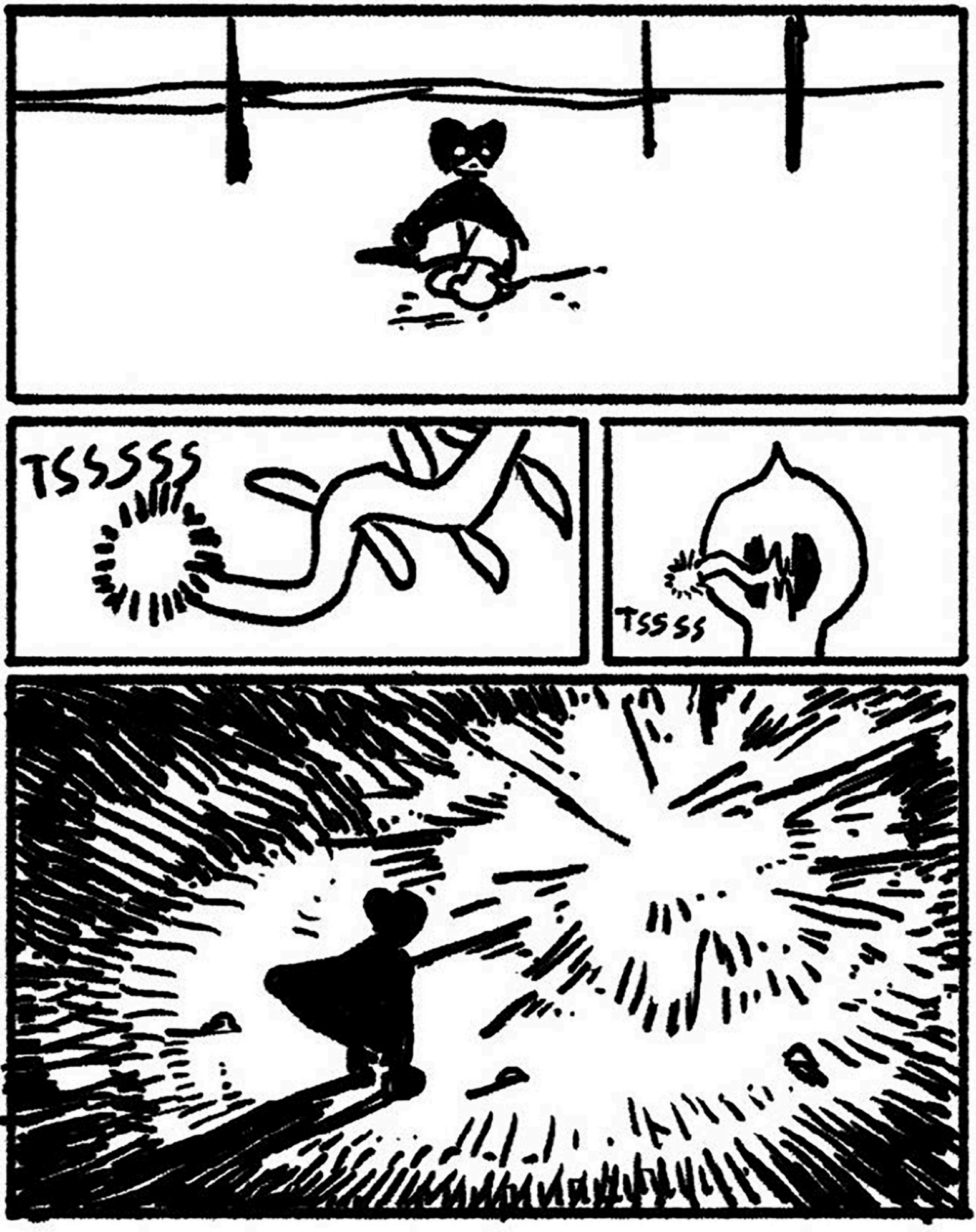






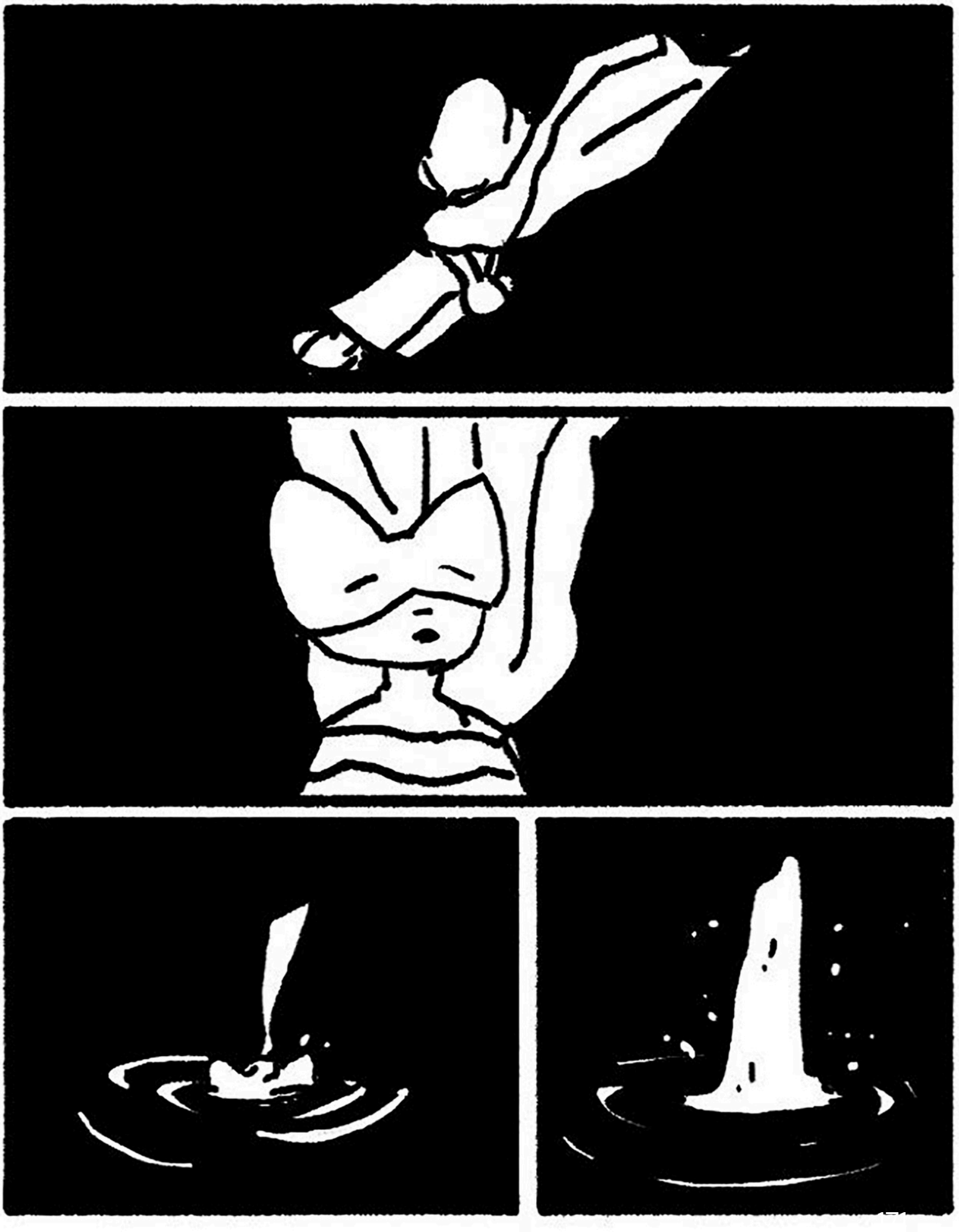


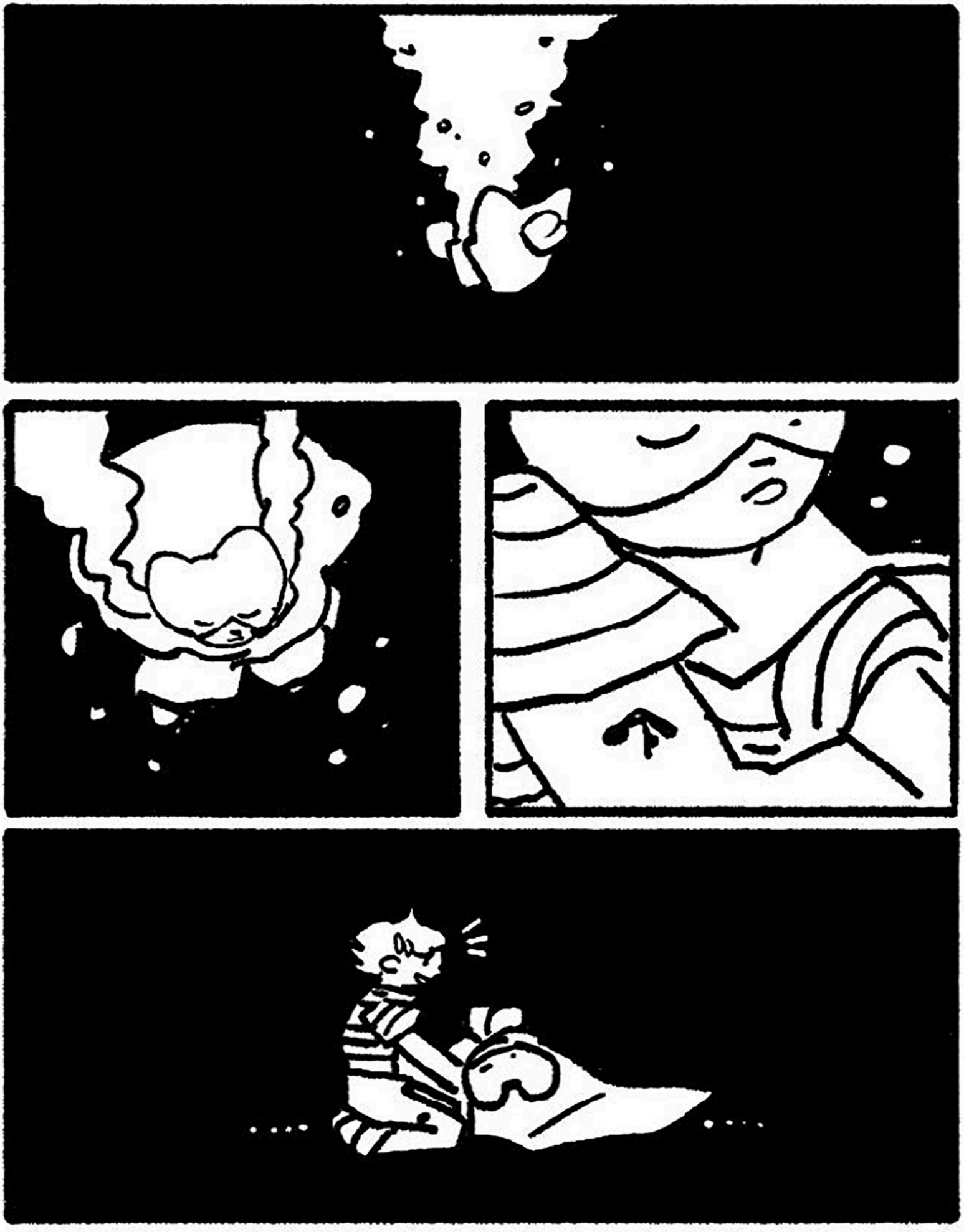

NHAC!

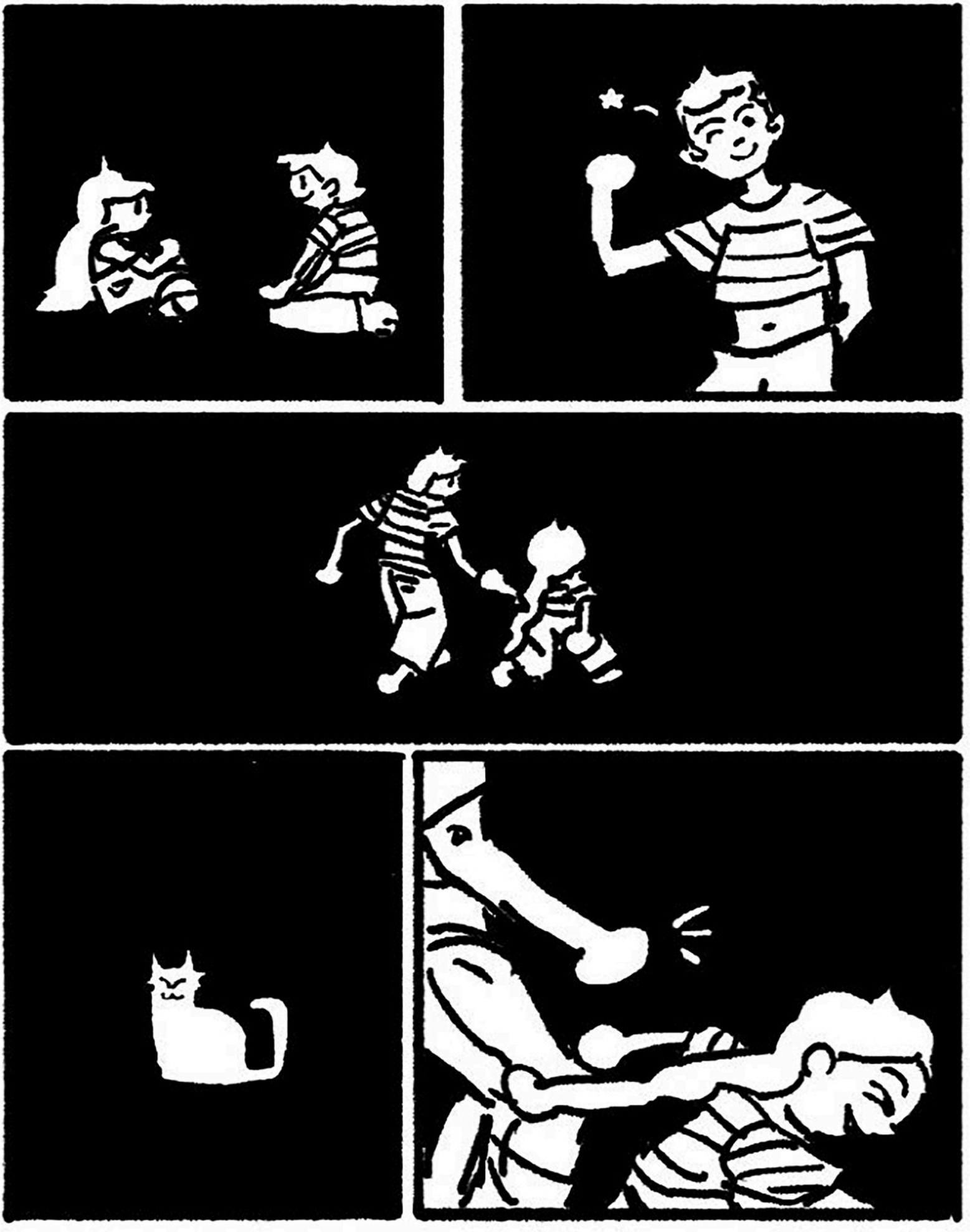

TSSSSS
TSSSS

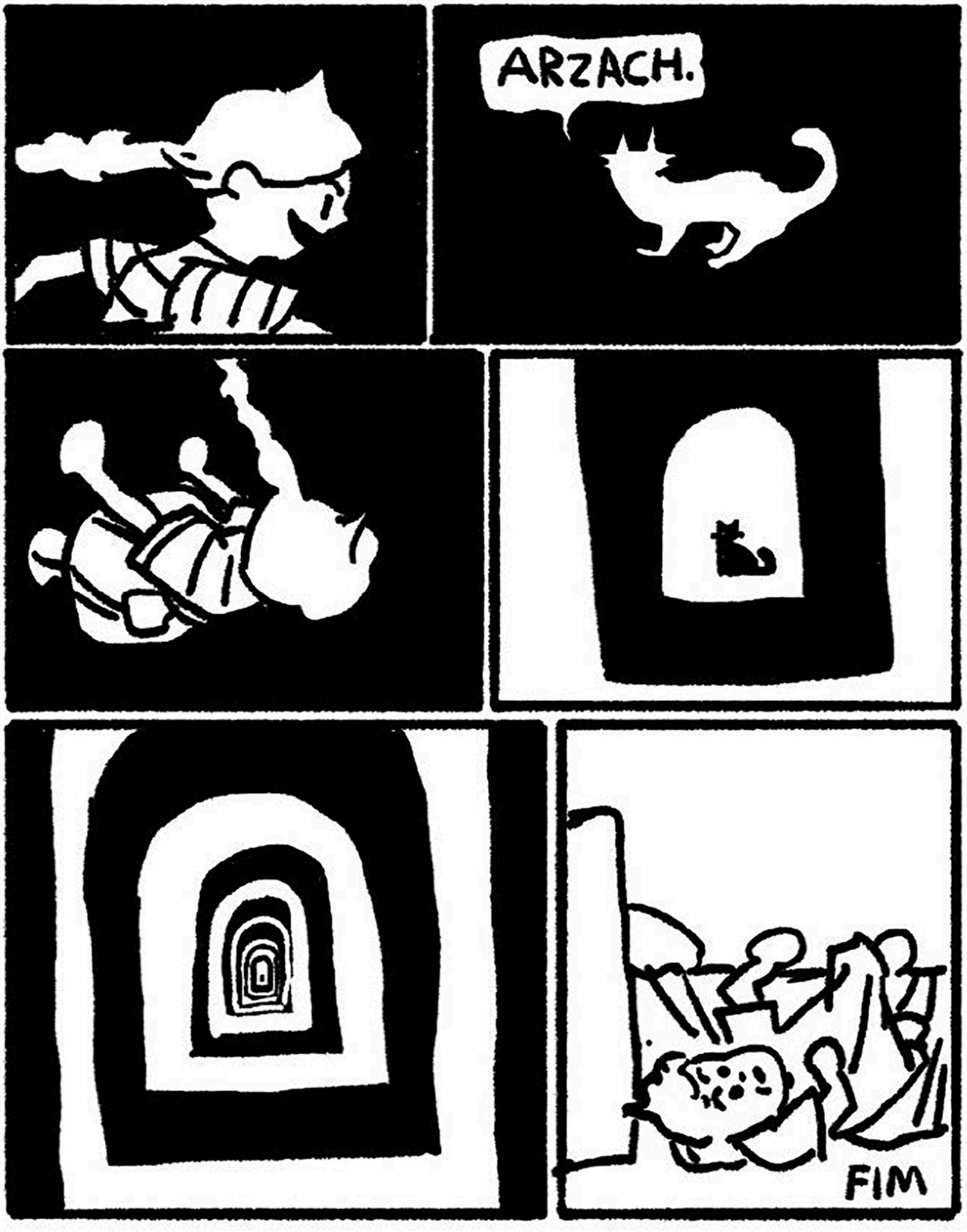








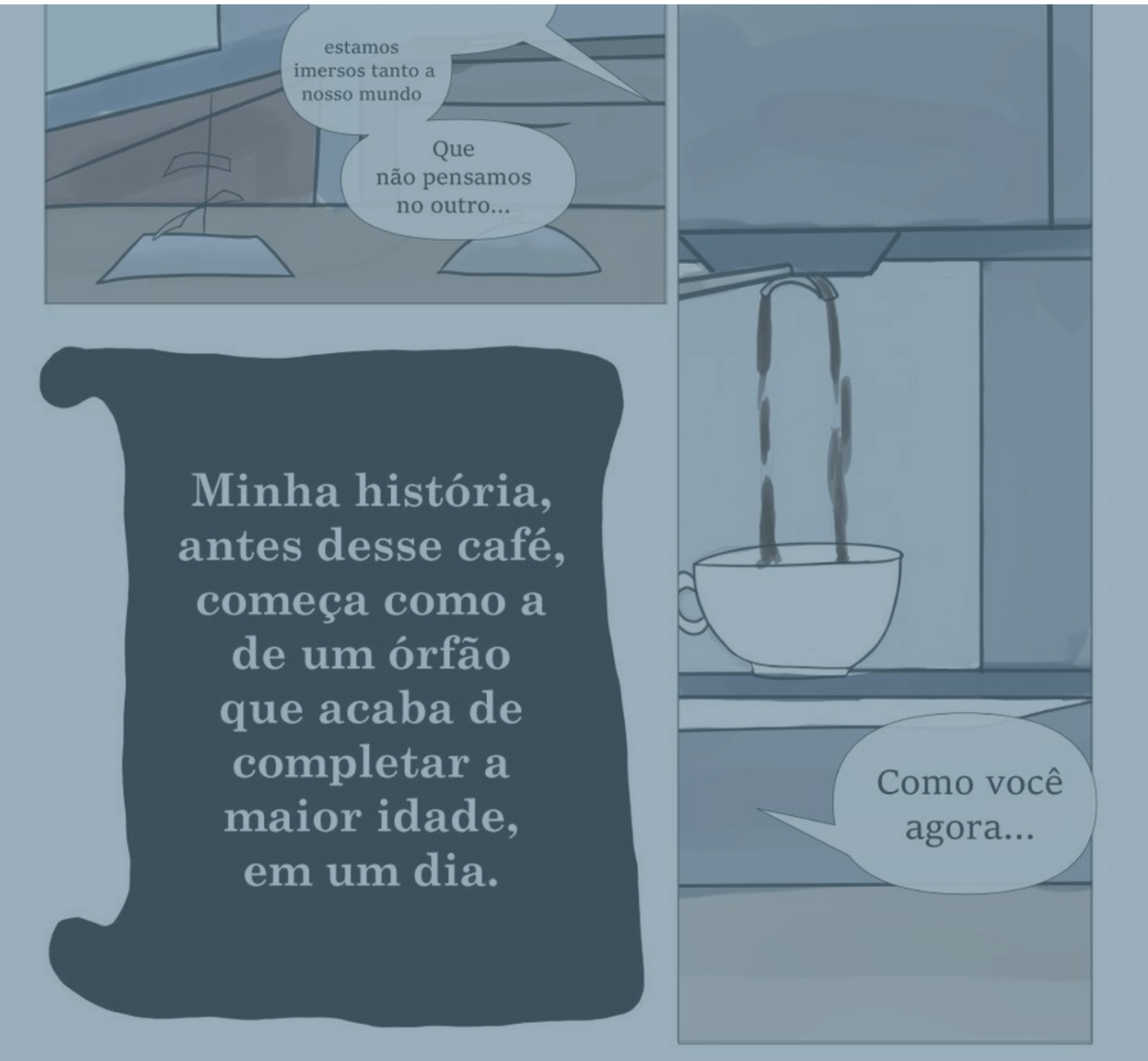



ARZACH.
FIM

LAB_ NA HQ

CARPE DIEM

POR GABRIELLY SAMPAIO




Bom dia!
O que vai pedir?
Um café e um sanduíche natural.
Cadê a educação...?




XII
III
IV
01 e 07
para o viciado do
tablete preto.





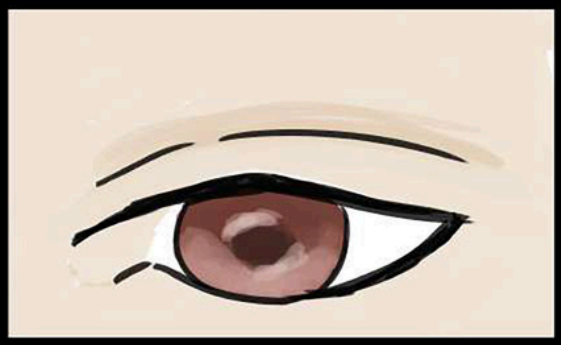


Minha história, antes desse café, começa como a de um órfão que acaba de completar a maior idade, em um dia.


Para um empregado quem ganha uma grande quantia,
Sem experiência nenhuma,

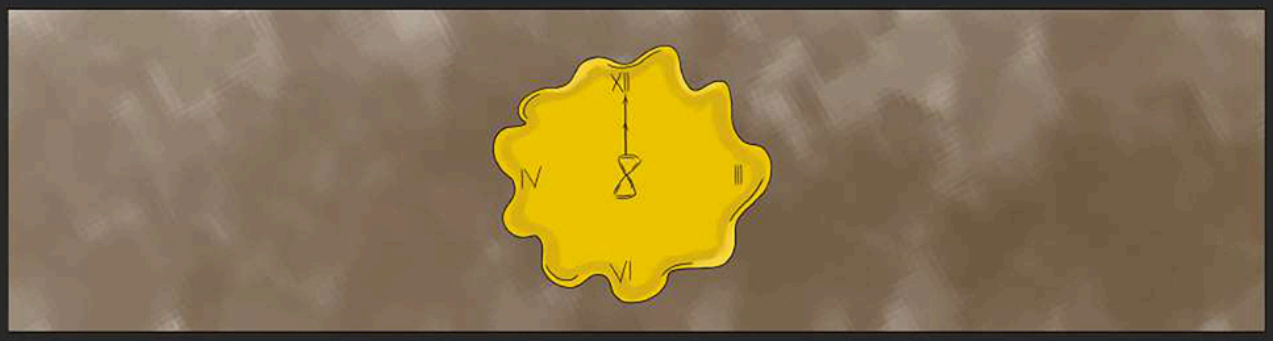

Com uma moradia fixa e...
Aqui está senhor.
Obrigado.
...



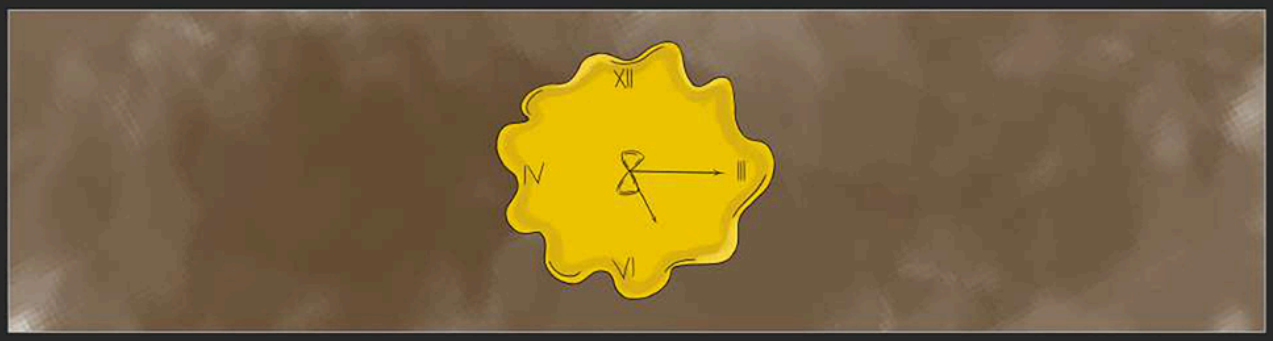





Sem comentários...
hahaha
Ok

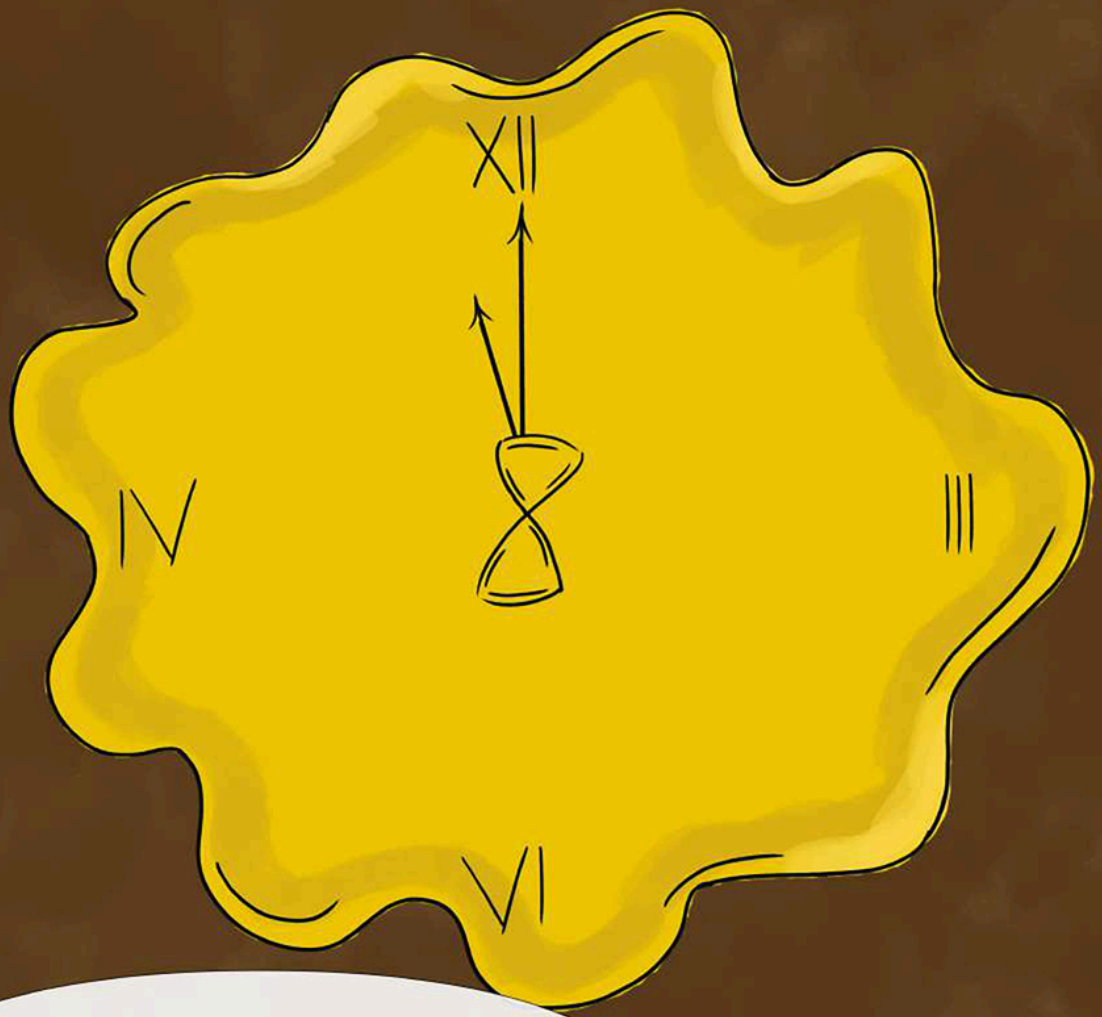


Carpem

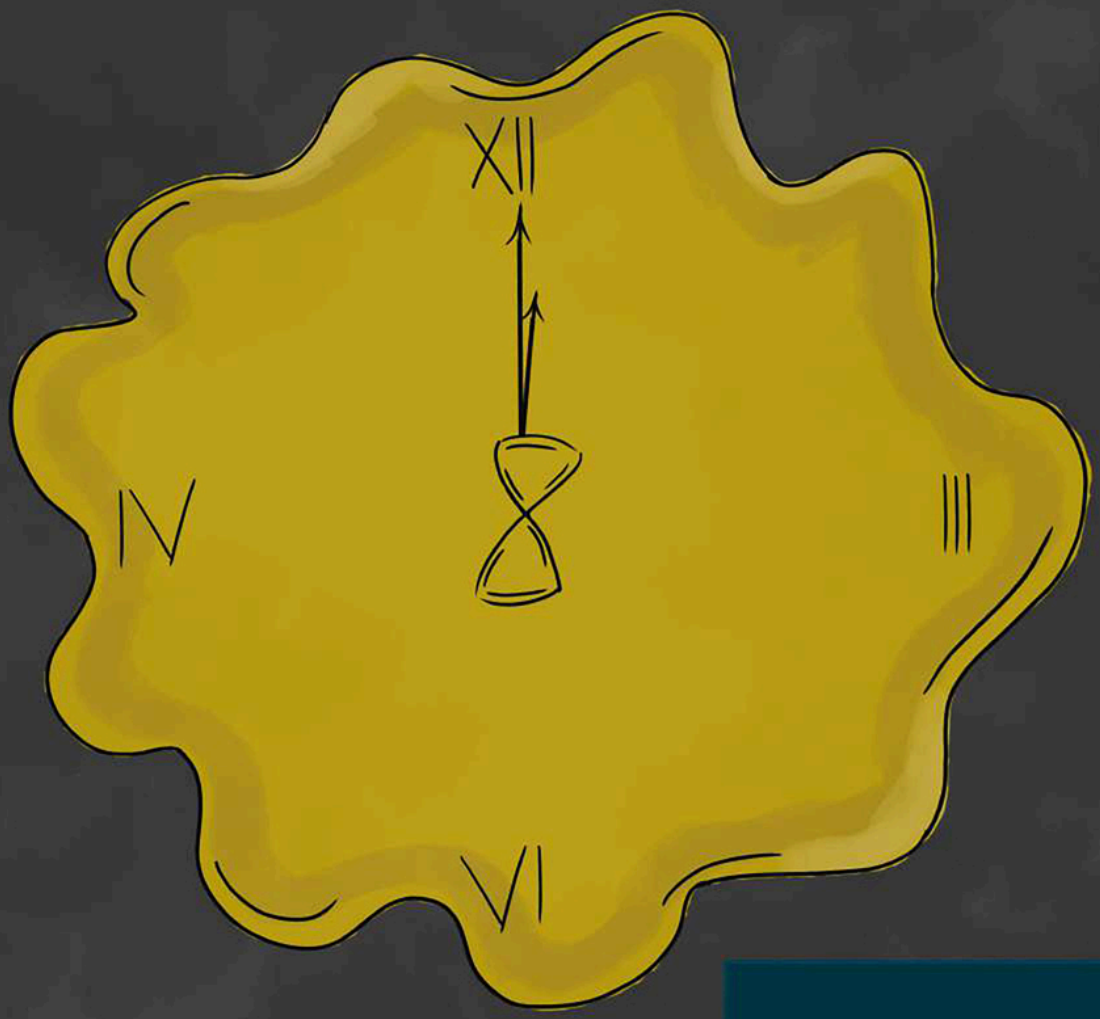


Diem





Já está
quase na hora,
se preparem!



Um viajante tempo-espacial-dimensional de um café.

LAB_NA HQ

AS AUTORAS E OS AUTORES



LUCAS CAUÃ



LUNI, PSEUDÔNIMO ARTÍSTICO DE LUCAS SILVA, TEM 22 ANOS, NASCIDO EM BELÉM DO PARÁ, RESIDENTE EM ANANINDEUA, É ARTISTA VISUAL, ILUSTRADOR E ESTUDANTE DO CURSO DE LICENCIATURA EM ARTES VISUAIS PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ. ATUALMENTE, A NARRATIVA SEQUENCIAL É SUA PRINCIPAL LINGUAGEM NO CAMPO DAS ARTES, TENDO TAMBÉM GRANDE AFINIDADE COM O DESENHO E A PINTURA. SEU TRABALHO POÉTICO INVESTIGA A RELAÇÃO COM IDENTIDADE, AUTOCONHECIMENTO, SENTIMENTOS, PROCESSANDO DORES E FERIDAS ATRAVÉS DE SUA PRODUÇÃO. MUITO INFLUENCIADO PELOS MANGÁS, A SUA PRODUÇÃO ESTÁ INTERESSADA EM EXPLORAR AS POSSIBILIDADES DA LINGUAGEM, SEM TER UM GÊNERO NARRATIVO COMO FOCO PRINCIPAL, O QUE INICIOU COM HISTÓRIA DE AÇÃO, AGORA BUSCA DIÁLOGOS INTROSPECTIVOS E REFLEXIVOS, PROCURANDO EXPERIMENTAR OS QUADRINHOS COMO "POEMAS VISUAIS". LUNI PUBLICOU, DE FORMA INDEPENDENTE, A REVISTA "BLHL FANZINE" QUE REÚNE DUAS HISTÓRIAS, "NINJA BELLHELL", E "O CUCO SAI DO OVO", AMBAS DE 2024.

@LUSKETCHNI
LUCASILVA.ARTE@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/0766854692833083
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0008-4747-2378

ISABELLE PESSOA



ISABELLE PESSOA, POSSUI 23 ANOS, É NATURAL DE BELÉM DO PARÁ. ATUALMENTE, CURSA LICENCIATURA EM ARTES VISUAIS NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA).

PRODUZ ATRAVÉS DE ILUSTRAÇÃO, HQ, PINTURA E DESENHO, COM EXPERIÊNCIA EM DIFERENTES TÉCNICAS ARTÍSTICAS.

AS PRODUÇÕES TRANSITAM ENTRE O CARTOON E O DESENHO REALISTA, EXPLORANDO TANTO O MEIO DIGITAL QUANTO O MANUAL. BUSCA, POR MEIO DA ARTE, UNIR TÉCNICA E SENSIBILIDADE, CRIANDO TRABALHOS QUE TRANSMITAM PERSONALIDADE E EXPRESSÃO.

@ISABEARU / @S4BEARU
ISABELLEPESSOA368@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/5242904108596108
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0003-1398-7705

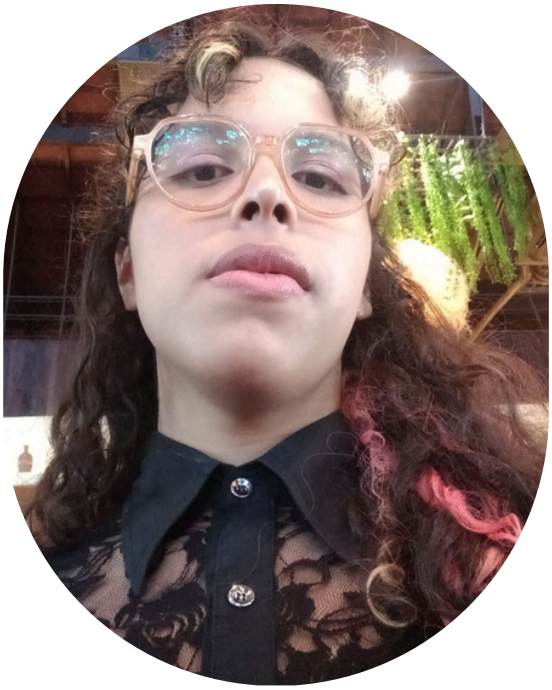
CAÍQUE RIBEIRO



CAÍQUE RIBEIRO É UM PROFISSIONAL MULTIFACETADO QUE PASSEIA ENTRE O UNIVERSO DIGITAL E AS ARTES ACADÊMICAS. ATUANDO COMO WEBDESIGNER, APLICA SEU CONHECIMENTO TÉCNICO E ESTÉTICO NA CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE INTERFACES E EXPERIÊNCIAS VISUAIS PARA A INTERNET.

@CAIRREIS / @EGUA_PIKACHU
CAIQUE.CRR7@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/5184567571856390
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0002-0418-4655

SERENA VELOSO



SERENA VELOSO É UMA MULHER TRANSGÊNERO, ARTISTA VISUAL E QUADRINISTA NASCIDA NO ANO DE 2002. SUA JORNADA ARTÍSTICA INCLUI TEMÁTICAS ATUAIS COMO: IDENTIDADE DE GÊNERO, MUDANÇAS CLIMÁTICAS, VIDA URBANA, ENTRE OUTRAS. ESSAS TEMÁTICAS SÃO ABORDADAS COM UMA VISUALIDADE LÚDICA E FANTASIOSA, UTILIZANDO SÍMBOLOS CULTURAIS E ATÉ MESMO MITOLÓGICOS COMO AS LENTES PELAS QUAIS AS SUAS NARRATIVAS SERÃO CONTADAS.

@NEBULAIT.COMICS
SERENA.MIA.ARTE@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/0843549314940109
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0003-5086-3218

ERIK ARTHUR ALVES



ONDE A CIÊNCIA ENCONTRA A ARTE.
SOU PROFESSOR DE BIOLOGIA E ARTES VISUAIS E ACREDITO NO PODER DA IMAGEM PARA EDUCAR. CRIO HISTÓRIAS EM QUADRINHOS QUE DESCOMPLICAM A SAÚDE E A CIÊNCIA, PROVANDO QUE APRENDER PODE SER TÃO DIVERTIDO QUANTO LER UM GIBI.
AOS 44 ANOS, ATUO NA INTERSEÇÃO ENTRE A DOCÊNCIA E A ARTE SEQUENCIAL. SOU PROFESSOR DE BIOLOGIA, ARTES VISUAIS E QUADRINISTA COM FORMAÇÃO PELA QUANTA ACADEMIA. MEU TRABALHO É GUIADO POR UMA PREOCUPAÇÃO CENTRAL: COMO TORNAR A CIÊNCIA ACESSÍVEL? UTILIZO AS HQS COMO FERRAMENTAS ESTRATÉGICAS PARA TRADUZIR CONCEITOS COMPLEXOS DE SAÚDE E CIÊNCIA, FACILITANDO A COMPREENSÃO E O ENGAJAMENTO DO PÚBLICO.

MESTRE E DOUTOR EM GENÉTICA E BIOLOGIA MOLECULAR - UFPA.
PROFESSOR DE BIOQUÍMICA DA UNIVERSIDADE DO ESTADO DO PARÁ - UEPA. CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS DA SAÚDE. DEPARTAMENTO DE MORFOLOGIA E CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS. COORDENADOR DO LABORATÓRIO DE BIOQUÍMICA DO EXERCÍCIO - LABEX/UEPA.

@MATINTA_STIDIO
MATINTASTUDIO@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/9125390243566397
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0000-0001-8824-8075

RAYLA TORRES



É UMA ARTISTA VISUAL, GRADUANDA EM ARTES VISUAIS PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA). SUA PRÁTICA É MULTIDISCIPLINAR, COM ÊNFASE EM PINTURA, ILUSTRAÇÃO E GRAVURA. A ARTISTA POSSUI INFLUÊNCIAS DO GRAFISMO CHINÊS, EXPRESSIONISMO E NARRATIVAS VISUAIS INSPIRADAS NA ESTÉTICA ORIENTAL. TORRES É MEMBRO ATIVO DO MORDENTE, COLETIVO DEDICADO À PESQUISA E EXPERIMENTAÇÃO EM ARTES GRÁFICAS. DE FEVEREIRO DE 2023 A JULHO DE 2024, CONTRIBUIU COM O PROJETO DE PESQUISA E DOCUMENTAÇÃO MUSEOLÓGICA DO ESPAÇO CULTURAL CASA DAS ONZE JANELAS, EM BELÉM, COM FOCO NAS COLEÇÕES, ARTISTAS E OBRAS DO ACERVO. ADEMAIS, POSSUI INTERESSE NA PESQUISA DE TEORIA E CRÍTICA DA ARTE. TORRES, EM CONJUNTO DE SUA COLEGA BOLSISTA, HELENA DALFRE, E DA PROF^{a}. DRA. MARISA DE OLIVEIRA MOKARZEL PRODUZIU UM ARTIGO APROVADO NA 32^{a} EDIÇÃO DA ANPAP, PODE SER ENCONTRADO NO DOI: 10.29327/32ANPAP2023.668278.

@RAYLALART
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/8433488759183227
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0001-1419-7276

LEONARDO SANTOS



ARTISTA VISUAL, GRADUADO EM BACHARELADO E LICENCIATURA PLENA EM ARTES VISUAIS PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (UFPA), ESPECIALISTA EM LINGUAGENS E ARTES NA FORMAÇÃO DOCENTE PELO INSTITUTO FEDERAL DO PARÁ (IFPA) - CAMPUS BELÉM E TÉCNICO EM DESIGNER GRÁFICO.

DESENVOLVE UMA POÉTICA MARCADA PELA ANCESTRALIDADE AFRO-INDÍGENA, PELA NATUREZA AMAZÔNICA E PELA RESISTÊNCIA CULTURAL FRENTE AO PENSAMENTO EUROCÊNTRICO, AO MESMO TEMPO QUE DEBATE SOBRE INCLUSÃO SOCIAL E ACESSIBILIDADE. SUAS OBRAS TRANSITAM ENTRE O COTIDIANO AMAZÔNICO, MÍSTICO/SAGRADO E CRITICA SOCIAL, UTILIZANDO SUPORTES ACESSÍVEIS, COMO O PAPELÃO, EM UMA ESTÉTICA INSURGENTE QUE DEMOCRATIZA A ARTE E AFIRMA IDENTIDADES SILENCIADAS.

@ARTES.LEONARDOSANATOS
LEONARDO.AMADEU@HOTMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/4206962470285175
ORCID: 0009.0006-2223-0319

ALI ALCÂNTARA



ALI ALCÂNTARA É UMA ARTISTA VISUAL, PESQUISADORA E ESTUDANTE DE LICENCIATURA EM ARTES VISUAIS PELA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ. POSSUI EXPERIÊNCIA NA ÁREA DE ARTES, COM ÊNFASE EM ARTE/EDUCAÇÃO, RELAÇÕES ÉTNICO-RACIAIS, ÉTICA E PRÁTICAS NA FOTOGRAFIA, BUSCANDO REESCREVER A HISTÓRIA DA FOTOGRAFIA A PARTIR DA PERSPECTIVA DO LUGAR DE ONDE CRESCEU, SOURE, NO MARAJÓ. SUAS PRODUÇÕES ARTÍSTICAS SE CONCENTRAM EM DESENHO, PINTURA, HISTÓRIAS EM QUADRINHOS, ESCULTURA, FOTOGRAFIA E ARTESANATO, TRANSITANDO ENTRE POÉTICAS QUE FALAM SOBRE CORPO, GÊNERO, SEXUALIDADE, MEMÓRIA E AFETO.

ALIENISTTA/ ALIE.TATTOS
ALIALCANTARAARAUJO@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/1249527870968826
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0009-4452-167X

PAULO TAVARES



PAULO TAVARES, CONHECIDO COMO DOLDRÚM, HIOHACHAS E PURAKETUBA, É UM ARTISTA NASCIDO E CRIADO EM BELÉM DO PARÁ. TRABALHA COM ILUSTRAÇÃO FREELANCER DESDE 2020 E CRIA HISTÓRIAS EM QUADRINHOS DESDE 2021.

@DANDELION.NO2
CONTACTARTISTDOLDRUM@GMAIL.COM
LATTES: HTTPS://LATTES.CNPQ.BR/7051912999633431
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0009-9423-2323

GABRIELLY SAMPAIO



GABRIELLY SAMPAIO, ASSINA COMO WYTCH MURS, É UMA ARTISTA VISUAL DE 22 ANOS. TEVE SUAS PRIMEIRAS EXPERIMENTAÇÕES NA ARTE DIGITAL, INTEGRA NA FACULDADE DE ARTES VISUAIS E COMEÇA A REALIZAR PRÁTICAS ARTÍSTICAS DIVERSAS, DAS QUAIS REALIZA COM FREQUÊNCIA A GRAVURA E A PINTURA A ÓLEO, POR INFLUÊNCIA DA MÃE QUE PINTAVA QUADROS. ATUALMENTE, A SUA PESQUISA FOCA NA ANIMAÇÃO, PRINCIPALMENTE A ANIMAÇÃO EXPERIMENTAL.

@ALA.GABYS
MURSWYTCH@GMAIL.COM
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/5971810366252784
ORCID: HTTPS://ORCID.ORG/0009-0009-7126-7080

AYLANA CANTO



DOCENTE SUBSTITUTA DOS CURSOS DE LICENCIATURA E BACHARELADO EM ARTES VISUAIS DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ (FAV/ICA/UFPA). DOUTORANDA EM ARTES VISUAIS (PPGAV/UFBA). BACHARELA E LICENCIADA EM ARTES VISUAIS (UFPA). ESPECIALISTA EM ARTE EDUCAÇÃO (EBA/UFBA). MESTRA EM MUSEOLOGIA (PPGMUSEU/UFBA). REALIZA PESQUISAS NAS LINHAS DO DESENHO, DESENHO DIGITAL, PINTURA, ARTE EDUCAÇÃO, ARTE SEQUENCIAL, EDUCAÇÃO MUSEAL, FEMINISMOS E TEORIA SEMIÓTICA.

DOCENTE RESPONSÁVEL PELA DIAGRAMAÇÃO E FINALIZAÇÃO DESSA PUBLICAÇÃO, BEM COMO DO COMPONENTE SUPRACITADO.

@AYLANACANTO
HTTPS://LINKTR.EE/AYLANACANTO
LATTES: HTTP://LATTES.CNPQ.BR/3258325592775003
ORCID:HTTPS://ORCID.ORG/0000-0002-2555-1605

EDITORA PPGArtes UFPA
fav · ufpa
ICA INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA ARTE UFPA
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ

