

brand book

05.2024 v.07



POST EM BRANCO



olá!

Eu sou Daniel Portuga, mas você pode me chamar de **Portuga**. Sou VP, Group Creative Director da Razorfish New York (Agência Digital do Grupo Publicis) e diagnosticado com

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada.

Com 25 anos de experiência em publicidade, design, digital entre Brasil, Londres, Singapura e Nova York, trabalho com marcas globais como Samsung, Unilever, Mondelez, entre outras.

Hoje faço um trabalho social para ajudar pessoas, que como eu, sofrem de ansiedade.



_ como começou Post em Branco

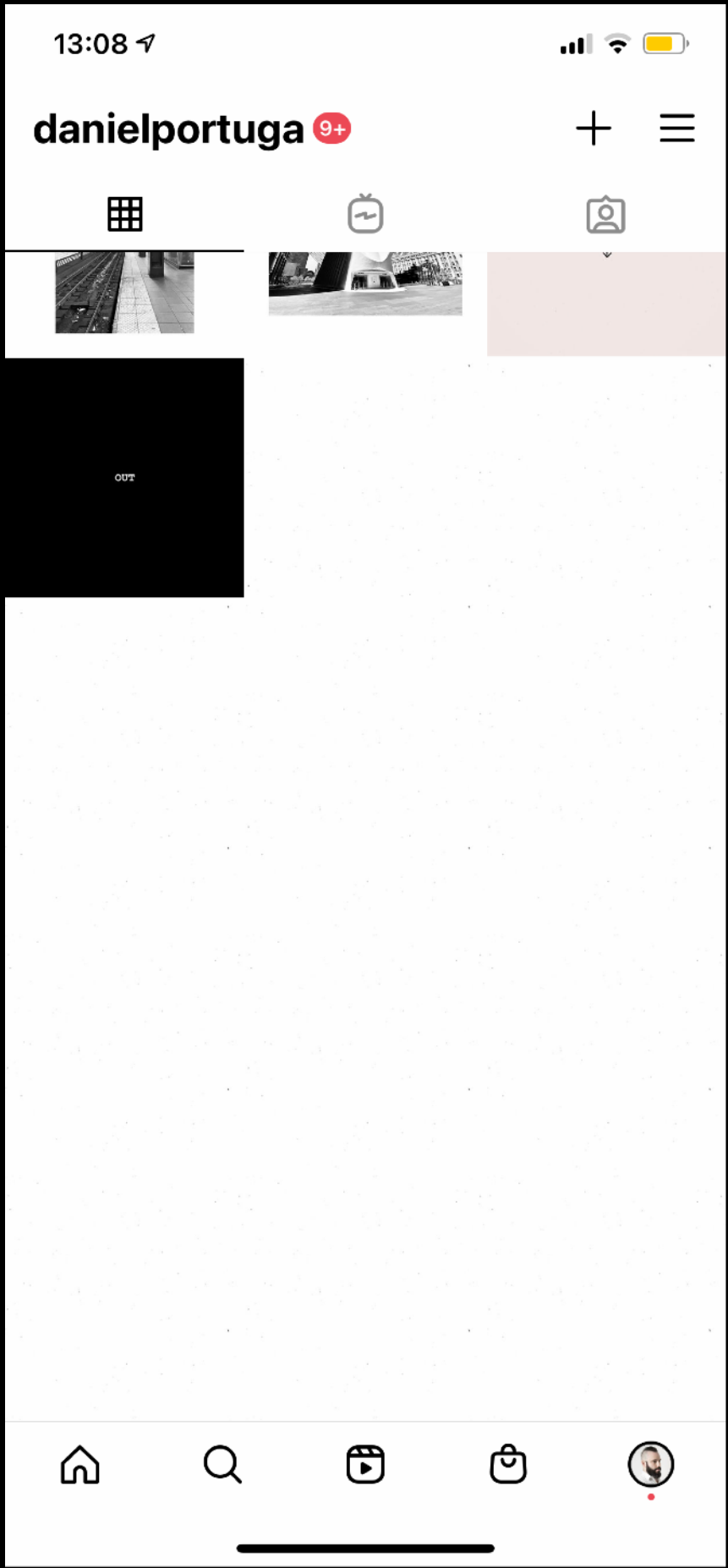


Em plena quarentena do novo coronavírus, me vi trancado em meu apartamento, solitário e completamente angustiado pela situação, que culminou numa das piores crises de ansiedade que já tive.



alguém tá aí?

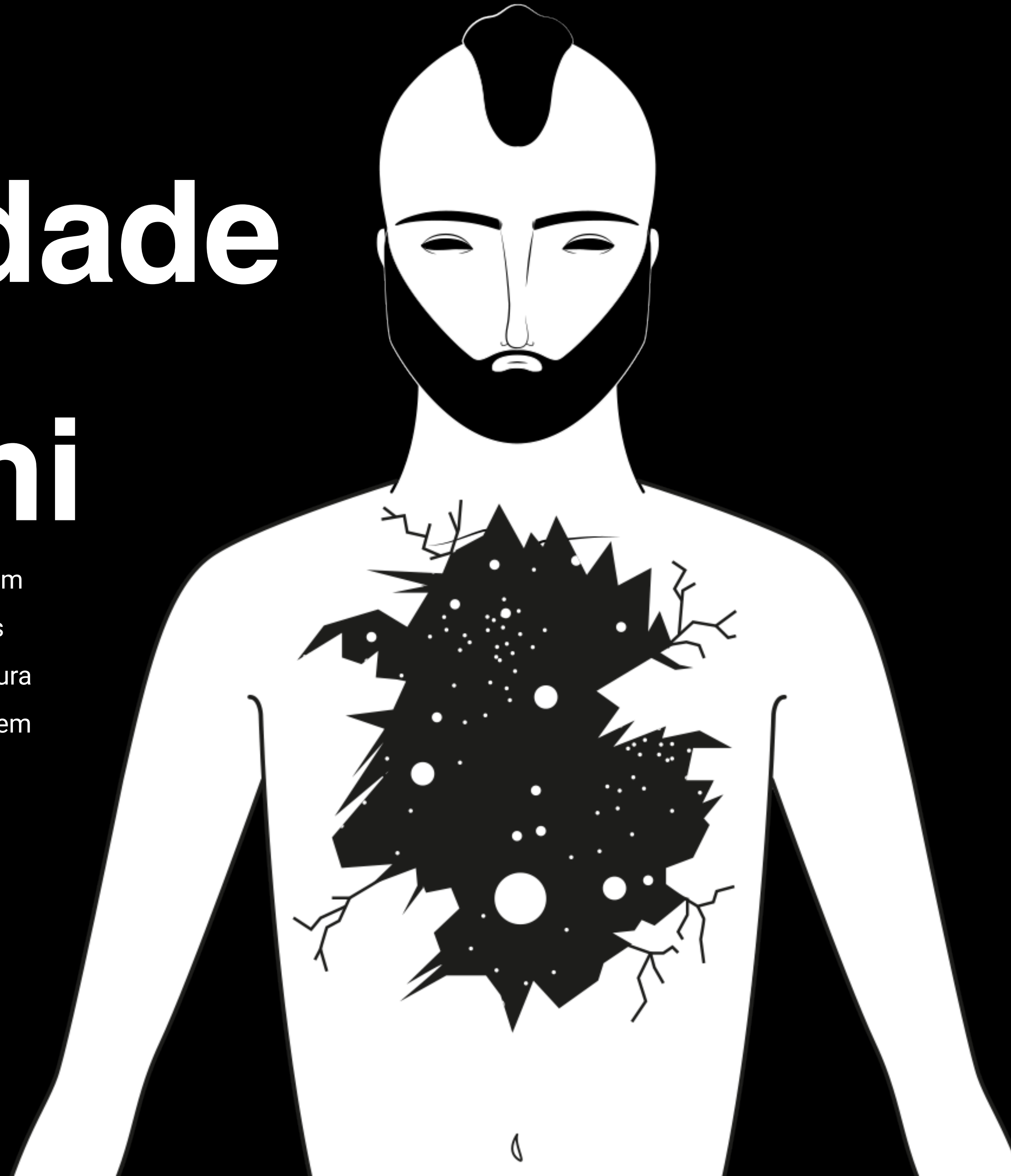
Sem forças para pedir ajuda, mas ao mesmo tempo querendo sinalizar aos amigos e parentes que algo não estava bem comigo, postei 227 posts em branco, sem nenhum texto, apenas com a última postagem trazendo a palavra OUT.



227
POSTS EM
BRANCO

ansiedade não é mimimi

O spam de **Posts em Branco** geraram diversas reações, ironicamente elas refletem exatamente o tipo de postura das pessoas quando lidam com quem tem transtornos de ansiedade.



o
resultado

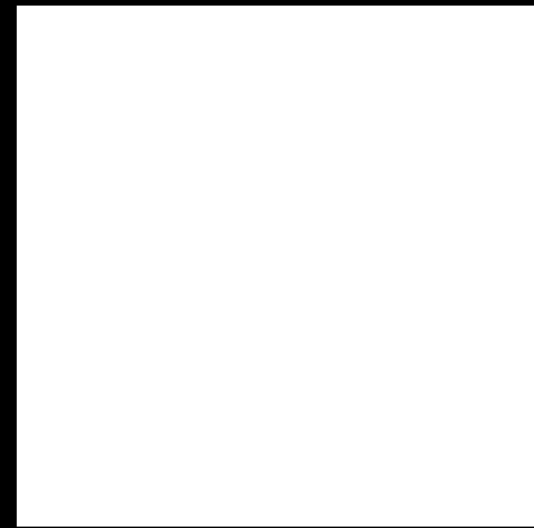
117

reações
negativas

12

mensagens
de apoio



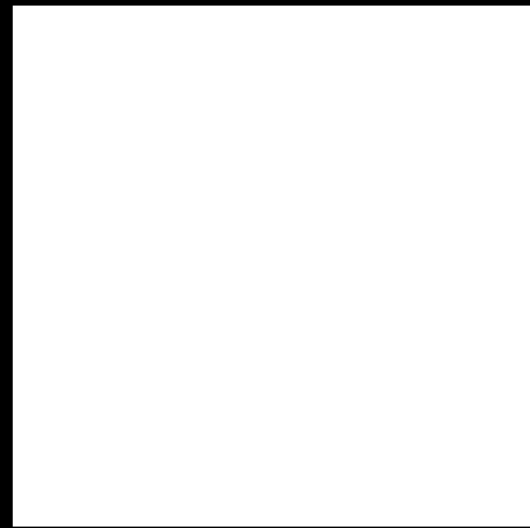


POST EM BRANCO



Hoje, é uma importante plataforma sobre saúde mental, com produção de conteúdo, parcerias e um ponto de referência para quem sofre de ansiedade.





Criamos o Post em Branco para ajudar a quebrar os tabus relacionados à ansiedade,

com o objetivo de normalizar a percepção sobre o tema, dando mais ferramentas para amigos e familiares de quem vive com ansiedade e encorajar as pessoas a procurarem tratamento.



♥ Assista aqui o case study

BASEADO NA MINHA REAL HISTÓRIA

25 DE ABRIL, 2020

DANIEL PORTUGA

40 ANOS

NEW YORK - NY

TRANSTORNO DE
ANSIEDADE GENERALIZADA
(TAG)

1.551 SEGUIDORES
NO INSTAGRAM

_projetos
especiais

Post em Branco



Post em Branco +



Verbetes sobre ansiedade ganha relatos reais.

Com o projeto **“AN-SI-E-DA-DE Explicada”**, a partir de agora, ao procurar o significado da palavra ansiedade no dicionário Michaelis, não só será possível encontrar o conceito técnico ou a etimologia da palavra, mas também, ter acesso a um maior esclarecimento sobre o assunto através de relatos reais retirados dos depoimentos postados no Instagram **@post.branco** de pessoas impactadas pelo transtorno.

Veja o novo verbete
Confira o Press Release

MICHAELIS

Menu

Português Brasileiro

Digite o termo desejado

ansiedade

an·si·e·da·de

sf

1

Sofrimento físico e psíquico; aflição, agonia, angústia, ânsia, nervosismo.

2

PSICOL Estado emocional frente a um futuro incerto e perigoso no qual um indivíduo se sente impotente e indefeso.

3

FIG Desejo ardente ou veemente; anelo.

4

Sentimento e sensação de inquietude, medo ou receio.

ETIMOLOGIA

lat *anxietas*.

Estas são as mais sinceras explicações para a palavra ansiedade:

5

ANSIOSO Estou com a respiração meio ofegante, mente bagunçada, vontade de chorar o tempo todo, eu acho que estou louca. 😊 #ansiedade

6

ANSIOSO Ansiedade não é mimimi. 💔 #ansiedade

7

ANSIOSO Me ataca o estômago, não como, vontade de vomitar, aquele nó no peito de desespero. 🤢 #ansiedade

Todas as mensagens citadas foram publicadas e enviadas espontaneamente no perfil do Post em Branco – @post.branco – no Instagram.

Porém, optamos por preservar o nome e a imagem do perfil do(a) autor(a) de cada depoimento.

Editora

Melhoramentos

Post em Branco - confidencial

Post em Branco +

Reserva

Coleção Saúde da Mente: Seu guarda-roupa mais consciente do que nunca.

Refletir sobre saúde mental nunca esteve tão na moda.

O **Post em Branco** e a **Reserva** se juntaram para criar estampas com mensagens inspiradas em sentimentos reais, a fim de quebrar tabus sobre ansiedade.

Confira o Press Release



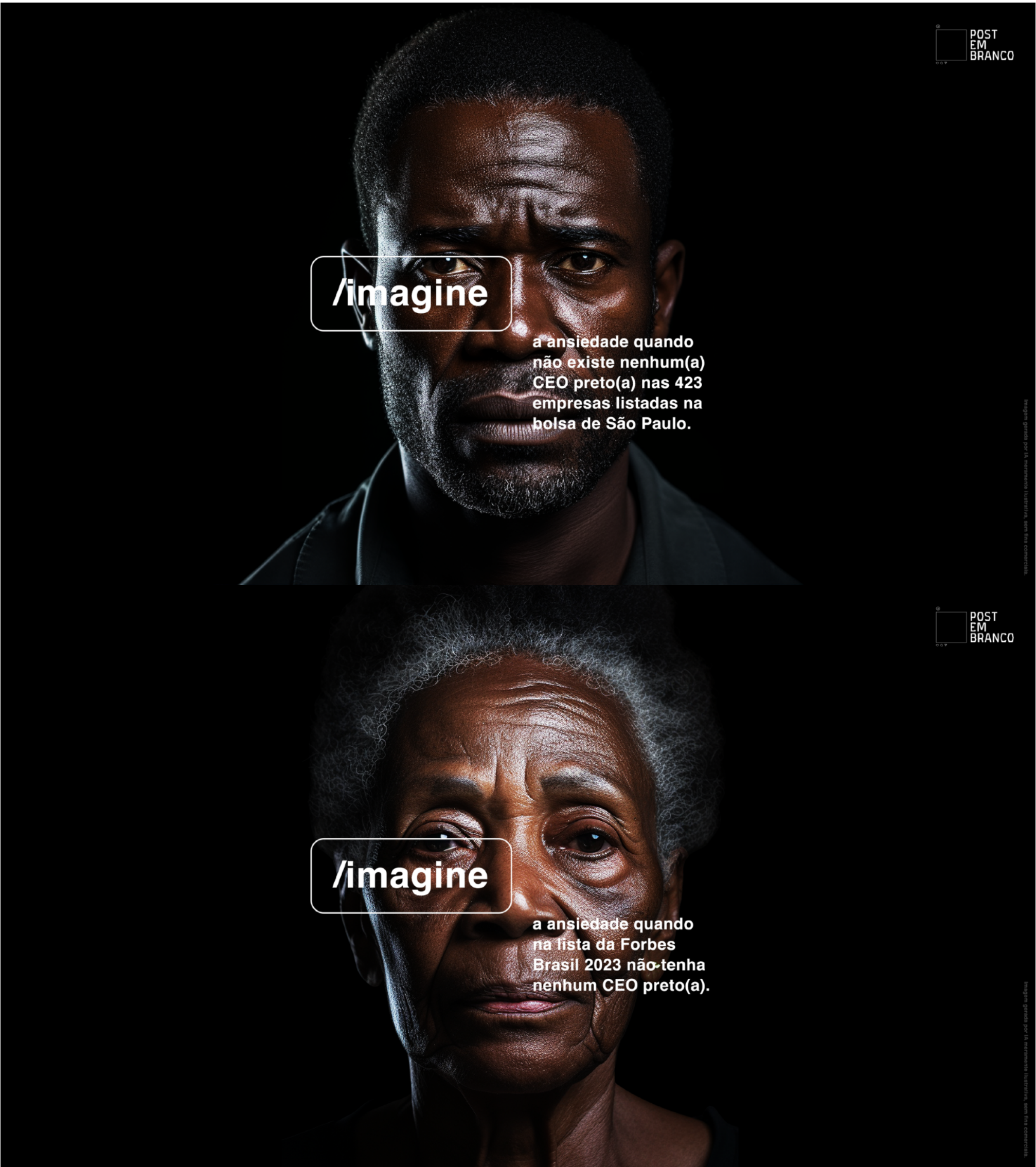
Post em Branco

/imagine um(a) CEO

A real face do racismo e da ansiedade no ambiente corporativo.

A campanha intriga as pessoas a imaginarem um(a) CEO de um banco, de uma holding de empresas ou uma empresa de tecnologia, tendo como resposta a possibilidade do mesmo não ter pensado em um profissional negro ou negra, com o objetivo de expor o racismo estrutural. Refletindo as barreiras existentes na base e a negligência do potencial das pessoas negras, tendo como consequência um impacto negativo na saúde mental.

Confira o Press Release



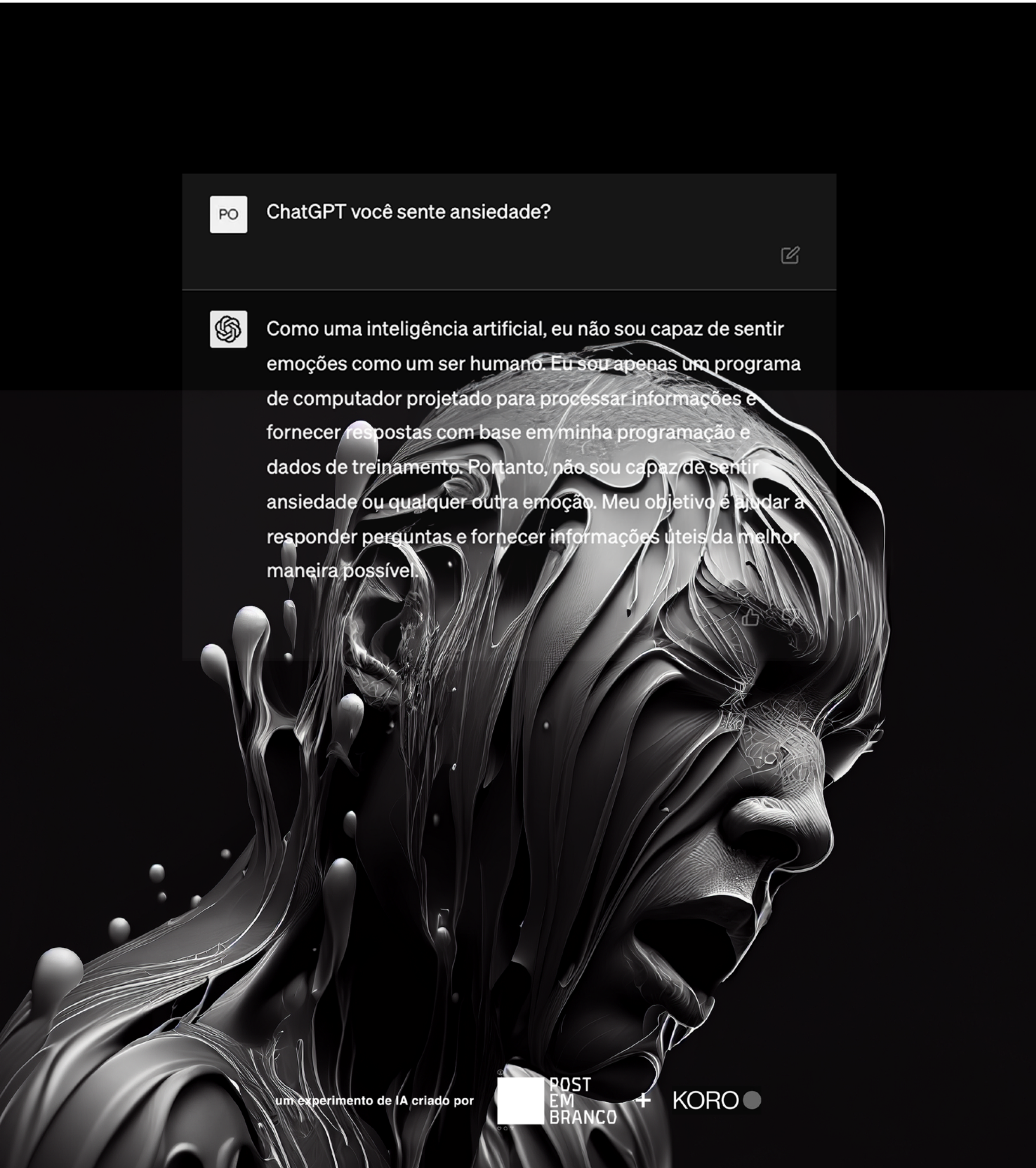
Post em Branco +



A inteligência é artificial, mas a ansiedade é real.

Fizemos um experimento perguntando a Inteligência Artificial - ChatGPT - “Você tem ansiedade?”, “Você já sentiu aquele nó no peito?”, entre outras. A resposta foi: “Eu não tenho a capacidade de sentir emoções, sentimentos e reações físicas como os humanos.” Nós, seres humanos, somos únicos em nossas emoções e a inteligência artificial, apesar de ser uma ferramenta importante, ainda está longe de conseguir entender a complexidade da existência humana.

[Confira o Press Release](#)



**_collabs &
parcerias**

Post em Branco



feito em 4,8,16 mãos

Conceito

O conceito das peças serão criadas em conjunto entre o **Post em Branco** e a parceira.

Layout

O layout será criado pelo **Post em Branco** e de acordo com cada parceria, seguindo o guide das marcas envolvidas.

Produção

O **Post em Branco** será responsável pela produção das peças, englobando animações, transições e efeitos sonoros. O tempo necessário para o desenvolvimento pode variar de acordo com cada criação.

Taguiamento

O perfil do parceiro será taguiado no conteúdo como **colaborador do @post.branco**. Sendo assim, aparecerá no feed de ambos. Seguindo o brand book **Post em Branco**, o primeiro frame e a capa dos conteúdos sempre serão na cor branca.



no perfil*

Profile

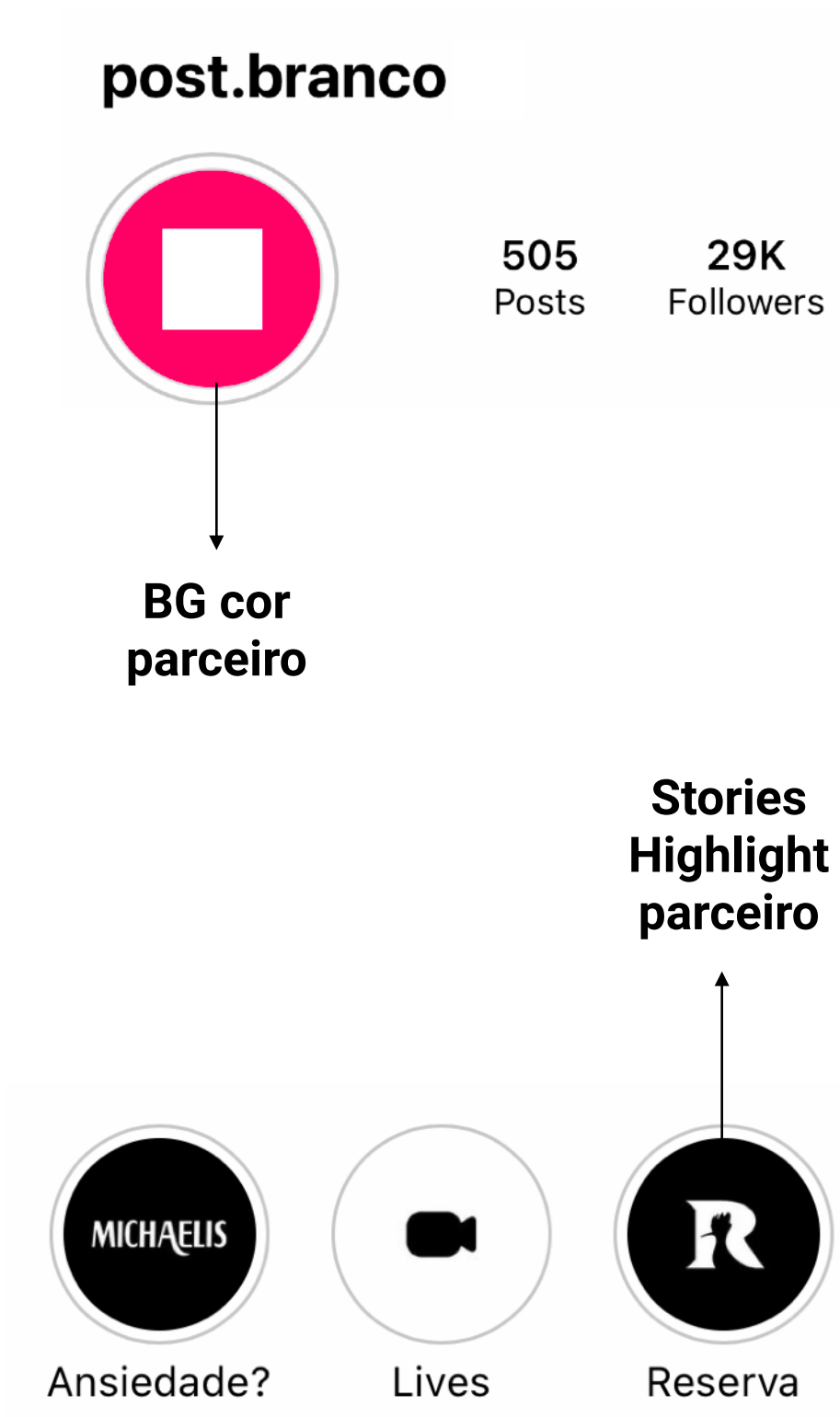
O background do profile **Post em Branco** será na cor do parceiro.

Linktree

Iremos inserir no Linktree do profile **Post em Branco** o link do parceiro.

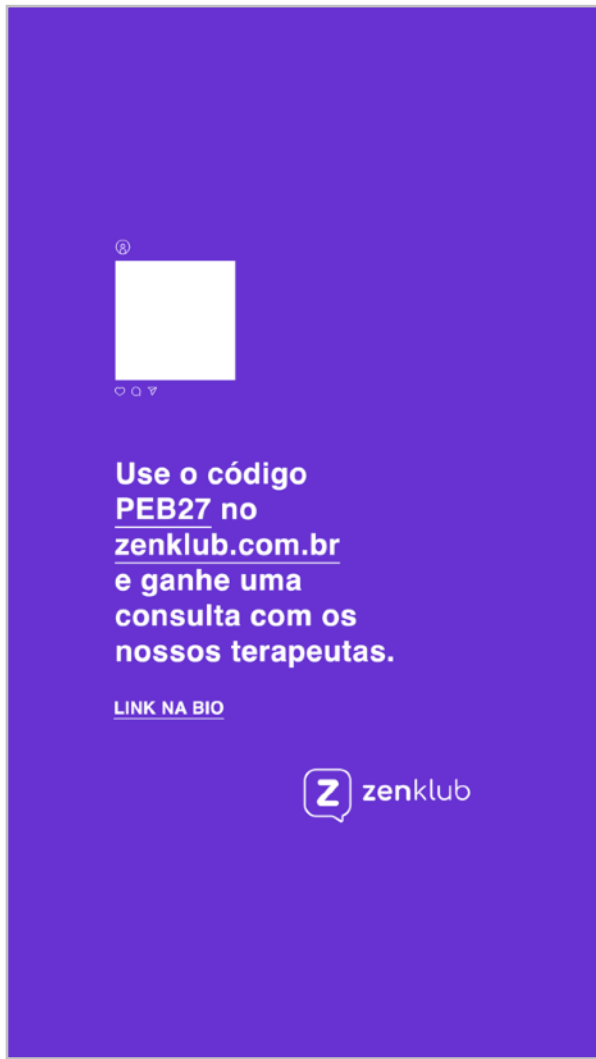
Stories Highlight

Criação de highlight contendo os Stories da campanha.



(*) A decisão de alterar a cor do perfil, highlight e adicionar um link no Linktree estará sujeita à análise do escopo do projeto.

@zenklub



Formato: Reels + Stories + Profile + Highlight + Linktree + Banners
Qtd: 6

post.branco

479

Posts

26.3K

Followers

122

Following

Post em Branco

Ansiedade

Mental health service

ANSIEDADE NÃO É MIMIMI.

Doses diárias de alívio e informação sobre ansiedade.

Clique nos Posts em Branco e descubra o que têm por trás de cada um.

See Translation

linktr.ee/postembranco

Zenklub

Lives

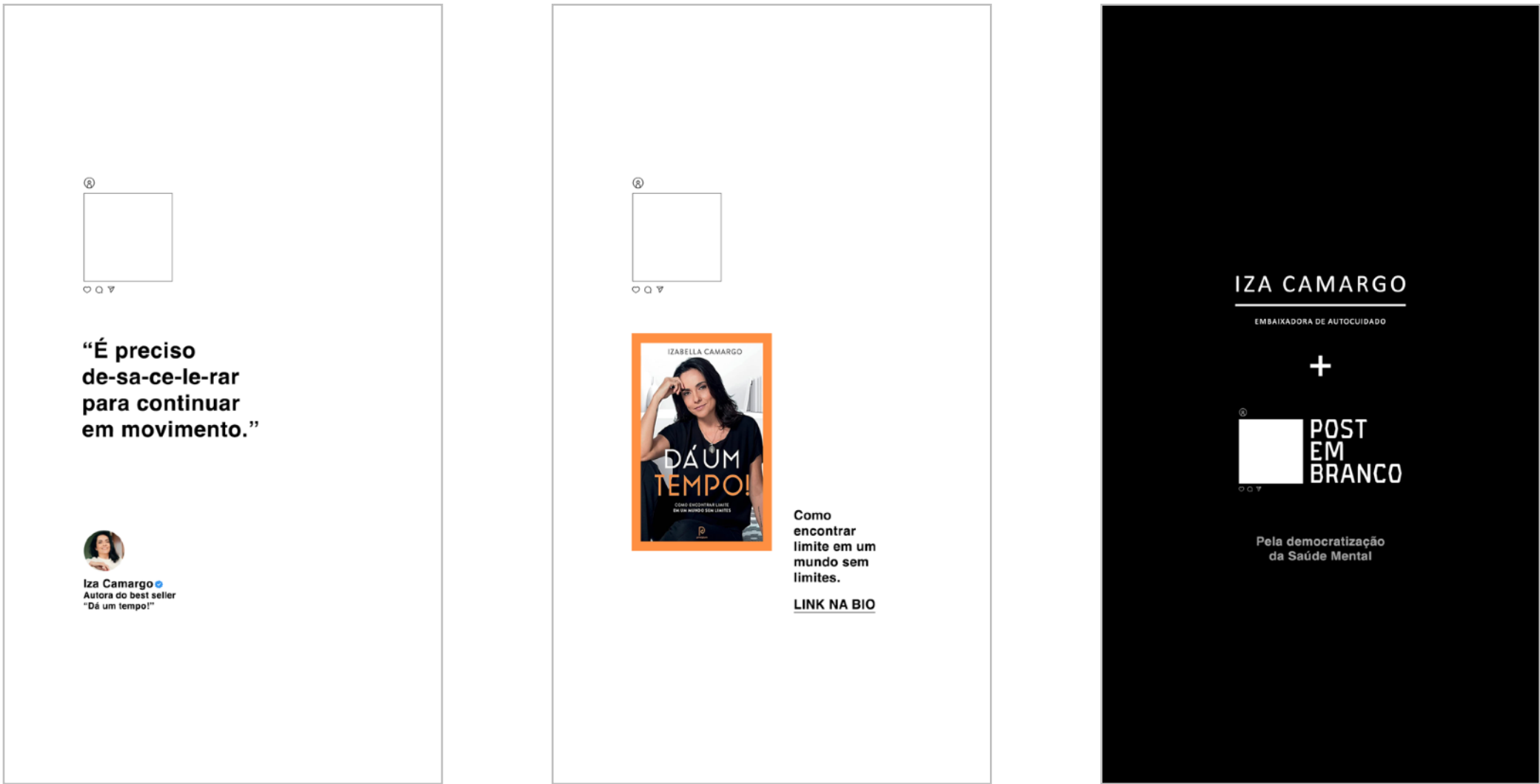
Reserva

Prêmios

Podcasts

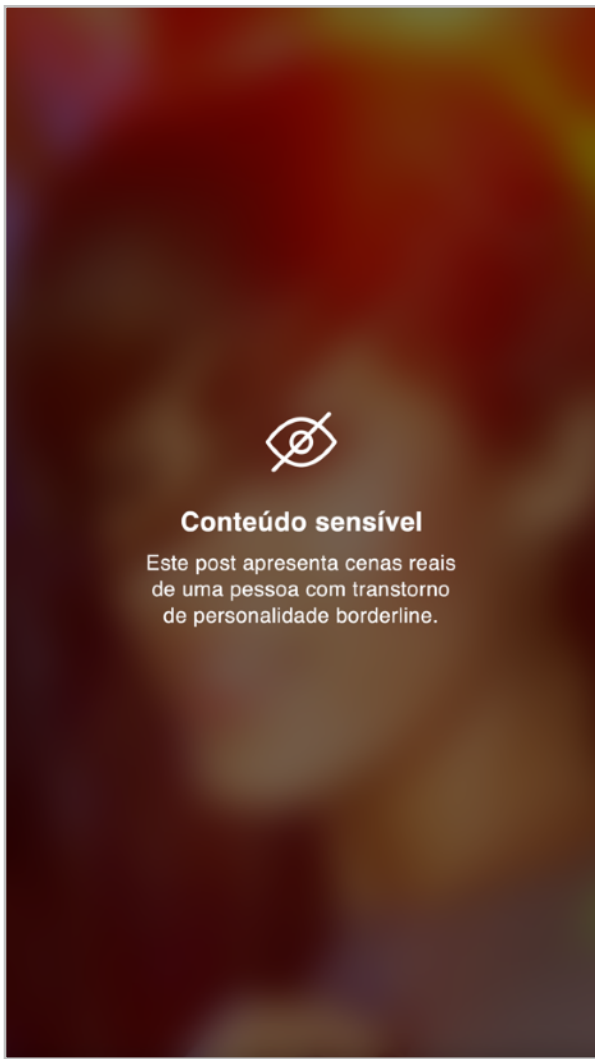
Post em Branco - confidencial

@izabellacamargoreal



Formato: Reels + Stories
Qtd: 7
URL: <https://www.instagram.com/reel/CuJ35lLwCN/?igshid=Y2l2MzMwZWM3ZA==>

@meuolharborderline



Formato: Reels + Stories
Qtd: 7
URL: <https://www.instagram.com/reel/CuJ35ILlwCN/?igshid=Y2l2MzMwZWm3ZA==>

@janeirobranco



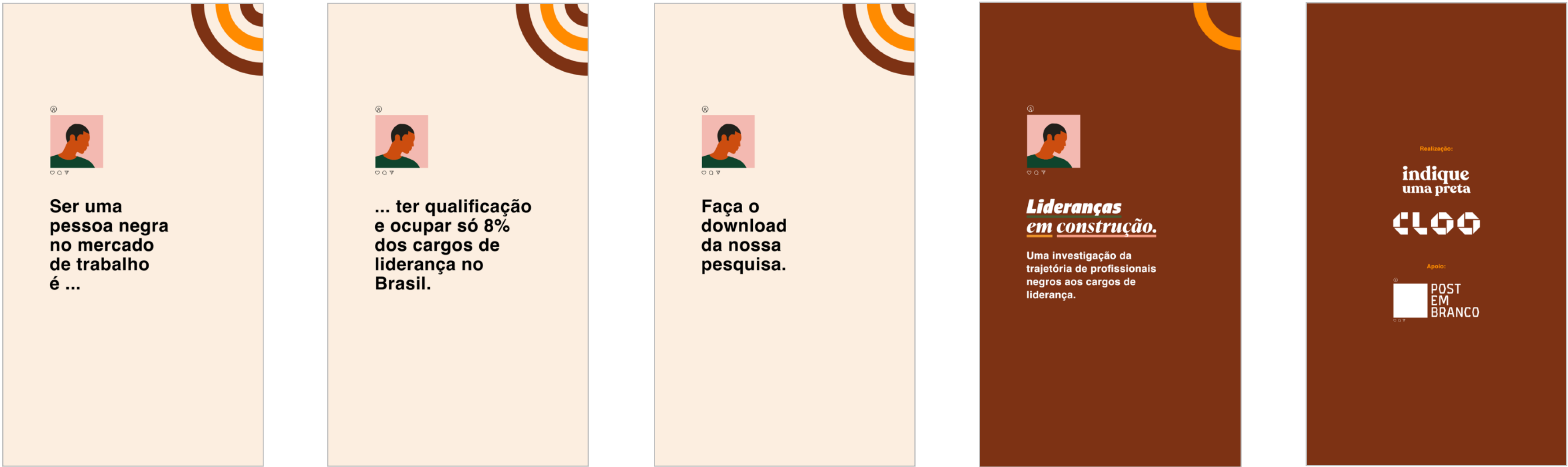
Formato: Reels + Stories + Profile + Highlight + Linktree

Qtd: 6

URL: [https://www.instagram.com/reel/CtBxEigOt0t/?](https://www.instagram.com/reel/CtBxEigOt0t/?igshid=Y2I2MzMwZWZWM3ZA==)

[igshid=Y2I2MzMwZWZWM3ZA==](https://www.instagram.com/reel/CtBxEigOt0t/?igshid=Y2I2MzMwZWZWM3ZA==)

@indiqueumapreta



Formato: Reels + Carrossel

Qtd: 6

URL: [https://www.instagram.com/reel/](https://www.instagram.com/reel/C5_AJRxL_7n/?igsh=ZXB3ZDRhY2JrOGd1)

[C5_AJRxL_7n/?igsh=ZXB3ZDRhY2JrOGd1](https://www.instagram.com/reel/C5_AJRxL_7n/?igsh=ZXB3ZDRhY2JrOGd1)

_ quem
apoia

Post
em
Branco



Post em Branco +

influencers

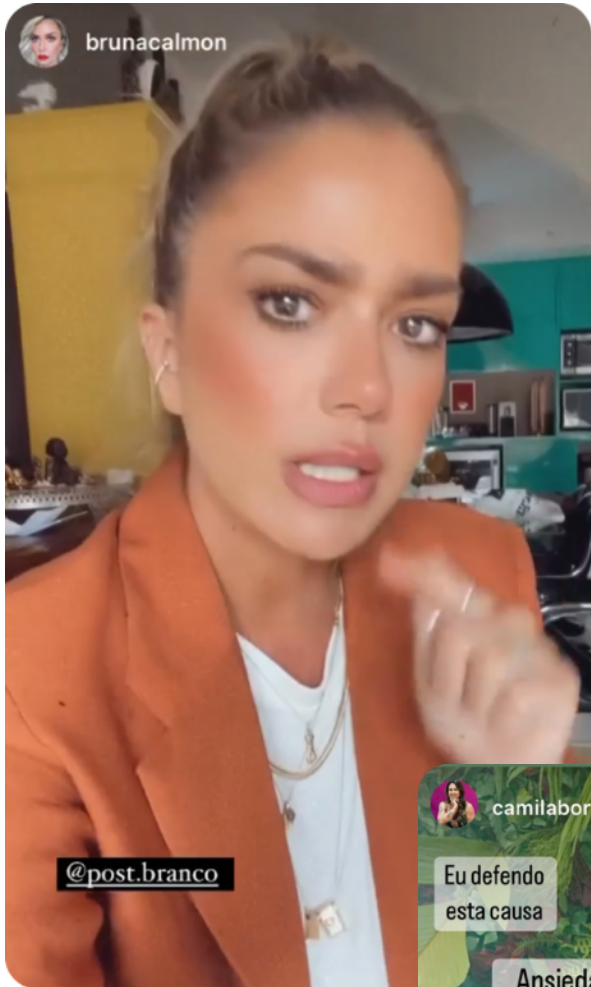
Quem apoia, e literalmente
veste a camisa do
Post em Branco.



Raul Lemos
Masterchef



Iza Camargo
Jornalista &
Especialista em
Síndrome do Burnout



Bruna Calmon
Programa Reclame



Camila Borduqui
Nutricionista &
Digital Influencer



Martha Gabriel
TEDx Palestrante & autora
do best-seller "Marketing
na Era Digital"

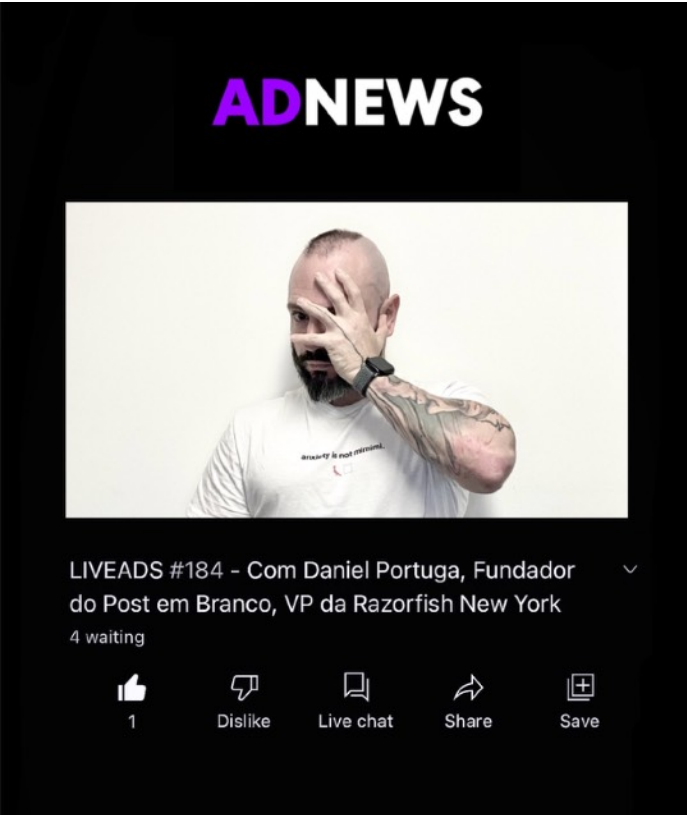
_reconheci
mentos

Post em Branco



Post em Branco lives

Estamos no ar.



AdNews
Assista [AQUI](#)



Inova Social
Escute [AQUI](#)



Oncoguia
Assista [AQUI](#)

Prêmios Post em Branco

and counting ...



Honoree
Websites and Mobile Sites
Personal Blog/Website



Bronze
Health
Special Projects
Awareness Categories (For Profit)



Best in Show
Social Content & Marketing-Health
& Wellness for Social

Silver
Branded Content-Health &
Wellness for Marketing



Shortlist
Social Good

_ quem somos

_ quem
somos

Post
em
Branco



**nossa(o)
mantra**

Ansiedade não é mimimi.

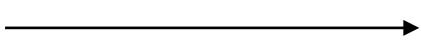
repita ...



o q falamos

E fazemos.

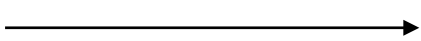
sentimentos
empatia
informação
reflexão



Da dor ao amor.



Sentimos o que vc sente.



A verdade.



Pare, respire e pense.



o q não falamos

De maneira nenhuma, tá?

~~diagnósticos~~
~~remédios~~
~~cura~~
~~religião~~
~~política~~

~~todo mundo~~
~~nós sabemos~~
~~tá certo~~
~~tá errado~~
~~faça isso~~

como falamos

Regra dos 4S's e um C*

Sincero

Simples

Simpático

Sem 🐻 a regra

Criativo

ansiedade

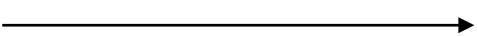
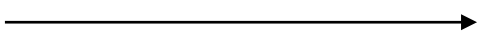
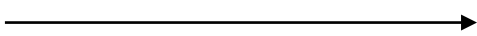
ansioso(a)

você

eu

entender

sofrer



ansiedade

ansiosa(o)

vc

nós

sentir

lidar



*

OK. 🐻 a regra

sempre interagimos

Nossos seguidores precisam se sentirem cuidados.

Interações gerais

Todas as msgs têm uma interação de like ❤️ e resposta.

Follow up

As msgs recebidas por DM, no dia seguinte enviamos uma msg de “motivação”. Ex.:

💖💖💖 *Hj o seu dia já começou mara. #tmj* 💖💖💖



como interagimos

Para não followers

♥♥♥ Obrigado pela msg. SIGA @post.branco para receber doses diárias de alívio e informação sobre ansiedade. E qlq coisa estamos aqui!



Obs.:

NUNCA respondemos em CAPS pelo motivo de NÃO parecer q estamos GRITANDO. ENTENDEU?

No Feed

Sim! Somos “cringes”, usamos emojis para tudo. Pegamos o objetivo da msg, e usamos um emoji relativo entre dois corações em branco.



Nos Stories

Like + reaction + “Oie! Agradecemos de ♥ por compartilhar nosso conteúdo. Você acabou de ajudar inúmeras pessoas que lidam com a ansiedade diariamente. Você é mara! ♥👉♥.”

No Direct

Diariamente recebemos msgs de pessoas em crise de ansiedade ou pedindo opinião de remédios. Nestes casos, nossa interação **não ultrapassam de 3 msgs genéricas**, sendo que a última é sempre sugerindo a procura de um especialista.



_ com quem falamos

_ com
quem falamos

Post
em
Branco



com quem interagimos

Total followers: 53.943 (15/05/2024)

76,2% 

23,7% 

IG Insights (15/05/2024)

47,3% 35-44 anos

42,5% 25-34 anos

5,7% 45-54 anos

IG Insights (15/05/2024)

24,35% SP-SP

9,30% RJ-RJ

4,84% BH-MG

mLabs (15/05/2024)

3,1%

engajamento

mLabs (15/05/2024)

1,69

frequência

mLabs (15/05/2024)

_ com quem falamos

como elas(es) interagem

Atenção!

A próxima página contém msgs
fortes, reais e sinceras de
seguidores do **Post em Branco**.



_ com quem falamos

Estou com a respiração meio ofegante.

Mente bagunçada

Tomei um banho de água fria

Vontade de chorar o tempo todo

As vezes crises de riso estou mim sentindo estranha

Quero correr mais não posso porque sou cadeirante

Eu acho que estou louca

É uma mistura de sentimentos

E não quero tomar remédio

Pois não quero dormir



commented: Eu tenho ,é tanta angústia minha vontade ,tomar remédio dormir ,não gosto de ver o amanhecer 11w



commented: Hj tive um ataque fúria, depois a crise de ansiedade muito forte 😭. Chamaram-me de loca 😭 9w



commented: Como é difícil viver com essa doença pq nem os familiares acredita, chega a ser triste. 10w



commented: Eu bem sei como é, e acham que surto, dou piti, e ainda que não é nada, odeio quando me perguntam se melhorei, sou anciosa desde que me conheço por gente, faço 5.0 semana que vem, e a quatro anos me trato 2d

❤️ View reply

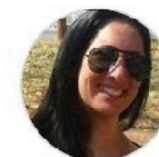


commented: Ansiedade é tortura 🙄🙄🙄🙄🙄🙄 6d

❤️ Reply Send



commented: Me acordo,mas levanto da cama,na força do ódio!! 🙄🙄 2w



commented: Tenho crise de ansiedade aos domingos qdo estou trabalhando, me dá angústia, tristeza, desespero e vontade de sumir do local! 😞 2w



commented: ❤️❤️❤️❤️ Há 12 anos eu sou de ansiedade é muito difícil se aceitar porque as pessoas não entende acha frescura ou até chama a gente de doida então eu nunca comento minha situação 8w

mas é sobre fazer o bem

Essa é a nossa maior recompensa!

Cada mensagem de carinho dos nossos seguidores é uma dose diária de motivação, um lembrete de que estamos no caminho certo. Além de encorajarmos a todos a procurarem ajuda de um especialista em saúde mental, saber que o nosso trabalho, através da informação, realmente ajuda pessoas a desenvolverem um melhor autoconhecimento e a lidar com a ansiedade de forma mais saudável, é com certeza uma alegria indescritível.

Confira na próxima página algumas msgs



_ com quem falamos

PS - Que ideia genial essa de fazer os posts em branco 🙌

Seus posts são necessários 💖

Amo vcs

Amo essa página

Tamo juntooo! O post em branco me ajuda a lembrar diariamente a vitória na depressão 💖



Oi post branco...

Não sei se você vai ver essa mensagem mas quero agradecer pelos seus posts diários, eles me ajudaram a refletir sobre muitas coisas sobre a ansiedade e sobre relacionamentos tóxicos

Meu relacionamento acabou ontem, a mulher que eu amo me deixou...

Mas com os seus posts eu estou aos poucos entendendo que a pessoa que eu mais amo nessa vida sou eu mesmo

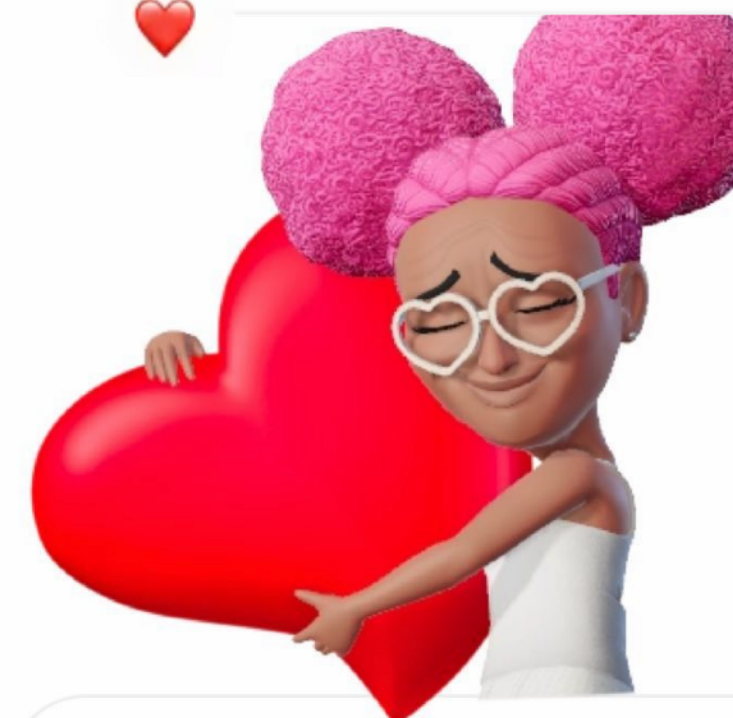
Deixo aqui registrado o bem e o impacto que o seu trabalho causou na minha vida

Obrigado 💖

Maravilhosa tua página
Tô amando 💖



Inspiração diária de ansiedade e sabedoria....



Parabéns

Mensagens e arte

Vocês criaram algo incrível



_ como somos

_ como
somos

Post
em
Branco



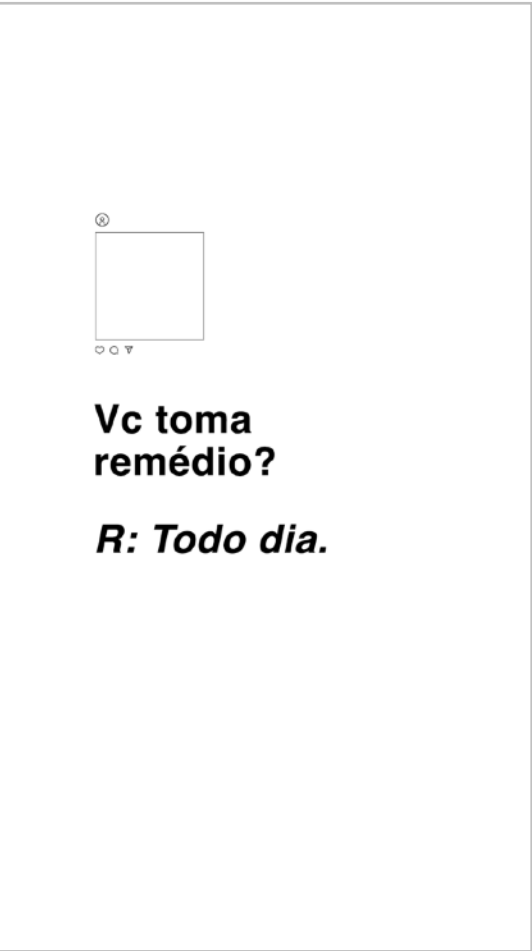
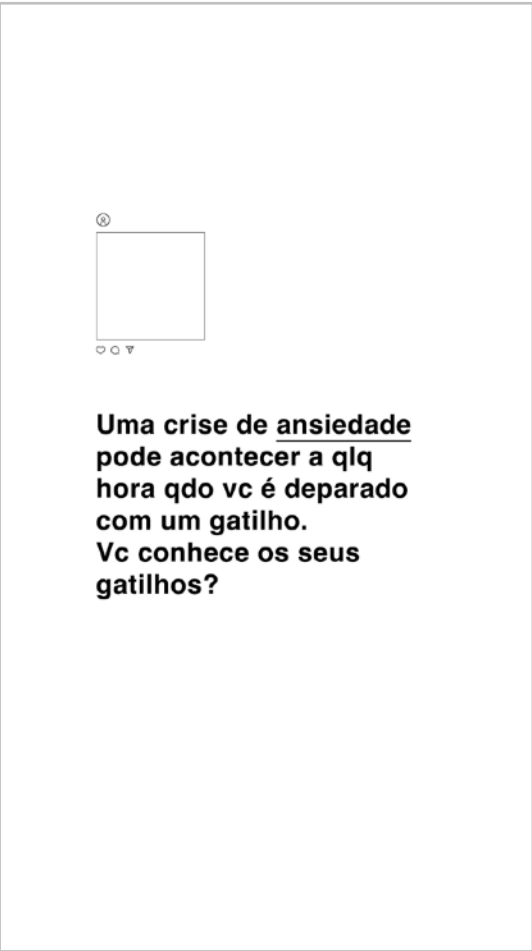
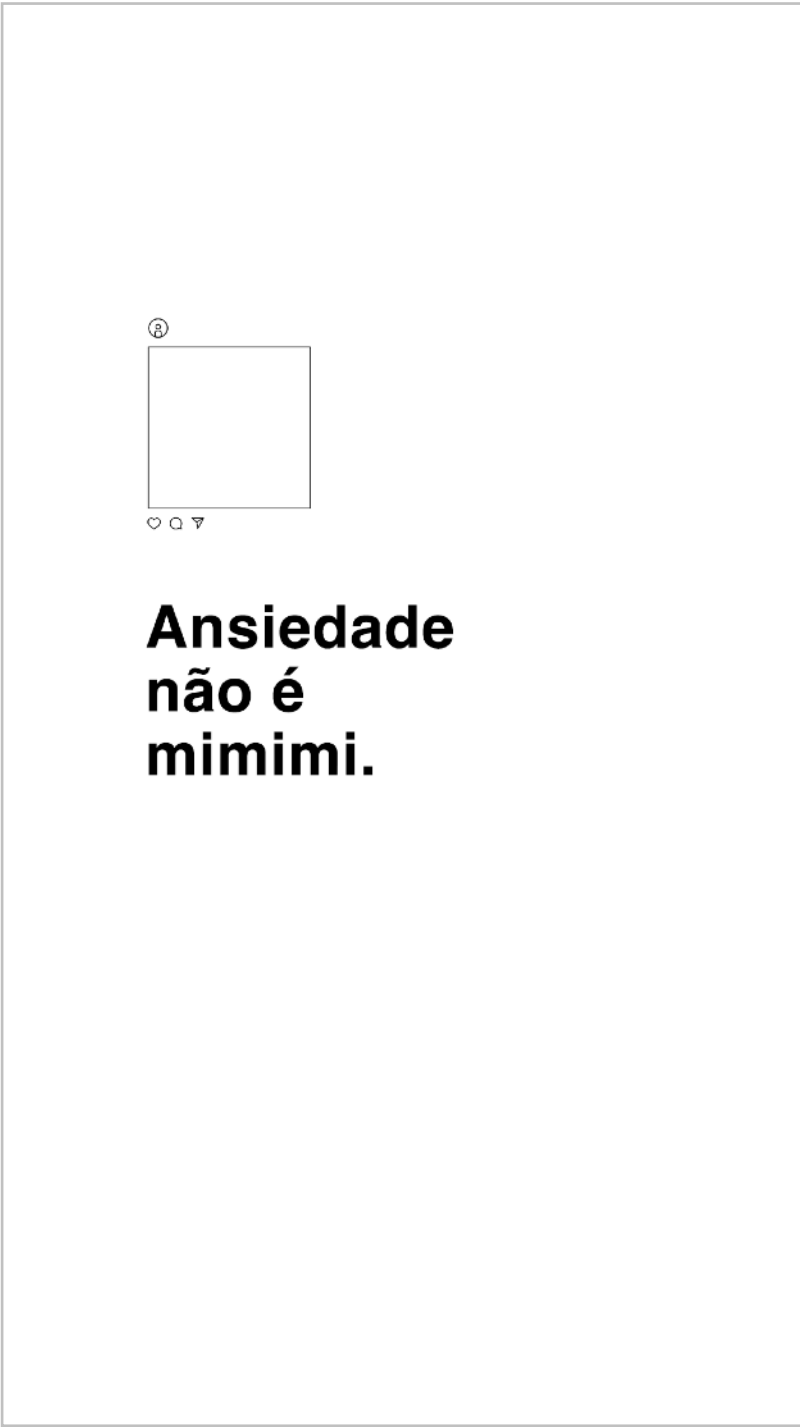
nosso template

Advinha?

Preto, branco, sem
inventar moda.

Atenção!

O primeiro frame, capa ou
imagem de qlq conteúdo
sempre será na cor branca.



nosso cta

Direto ao ponto

Siga post.branco



nosso disclaimer

Muito importante!

Toda e qlq tipo de comunicação, incluindo social media, terão que ser inserido o disclaimer ao lado.

👉 SIGA @post.branco. Doses diárias de alívio e informação sobre #ansiedade.

💗 Se você experienciar uma crise de ansiedade, use um #postembranco para chamar atenção. Se você vir, alguém está precisando de #ajuda. 💗

⚠️ IMPORTANTE:

O Post em Branco tem como objetivo ajudar a quebrar os tabus relacionados à ansiedade, e de normalizar a percepção sobre o tema, dando mais ferramentas para amigos e familiares de quem vive com ansiedade e encorajar as pessoas a procurarem tratamento. É importante ressaltar que o Post em Branco não tem nenhum estudo e valor científico, e também não substitui uma consulta e as devidas orientações médicas. Qualquer sintoma, procure um especialista imediatamente.

#saúdemental #amorproprio #motivacao #autoestima #tabu
#ansiedadegeneralizada #empatia #depressao #ansiosa #ansiedadeamil



nosso avatar

Tudo mara?

Oi, eu sou a **Mara**! Alegre, sincera, amo estudar a mente humana e ajudar as pessoas a lidar com a ansiedade de uma maneira leve e criativa. Trago nos stories um conteúdo que complementa o nosso feed, repleto de memes, doguinhos, enquetes e publicando as mensagens carinhosas dos nossos seguidores, ou melhor, “seguimaras”.

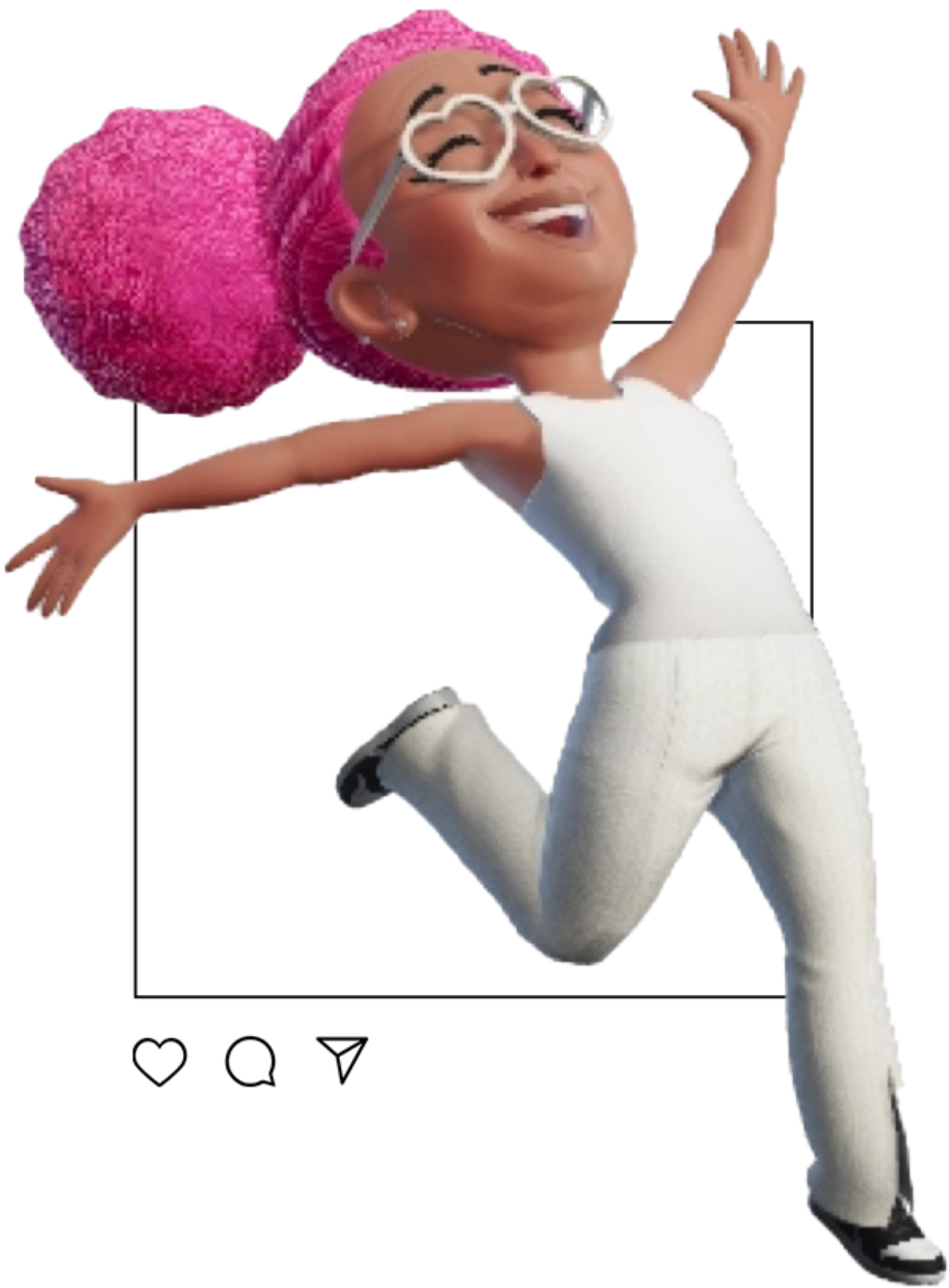
Idade: 37 anos

Classe Social: B-C

Profissão: Publicitária

Formação: Bacharel em Propaganda e Marketing, pós-graduada em Gestão do Design e cursando pós em Saúde Mental e Desenvolvimento Humano

Signo: Peixes com ascendente em Áries



nossa lojinha

Souvenirs para Ansiosos e Cia

O que você vai encontrar na **Lojinha do Post** são inspirações para você ou para aquela pessoa que você se importa, em formatos de lembrancinhas cheias de significados e lembretes para uma saúde mental mais viva e consciente.

www.lojinhadopost.com



_brand

_brand

Post em Branco



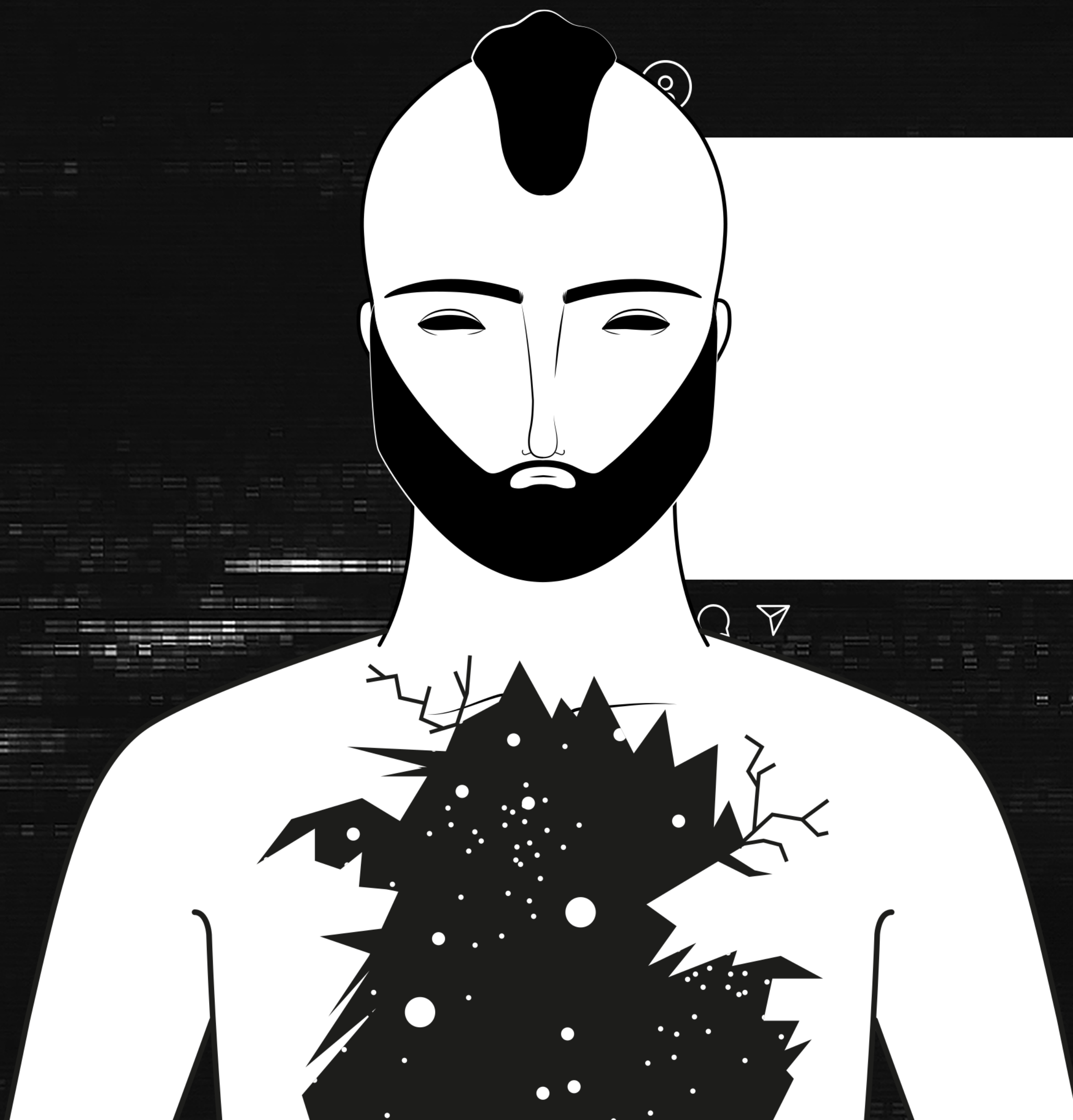
nosso key visuals

Primary



Secondaries





POST EM BRANCO

Doses diárias de
alívio e informação
sobre ansiedade.

Siga no Instagram
@post.branco



POST EM BRANCO

Doses diárias de
alívio e informação
sobre ansiedade.

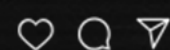
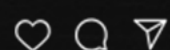
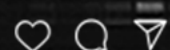
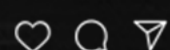
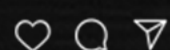
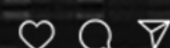
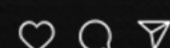
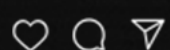
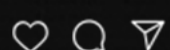
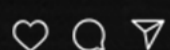
Siga no Instagram
@post.branco



POST EM BRANCO

Doses diárias de
alívio e informação
sobre ansiedade.

Siga no Instagram
@post.branco



POST EM BRANCO

Doses diárias de
alívio e informação
sobre ansiedade.

Siga no Instagram
@post.branco

nosso logo

Logo

É um Post em Branco.

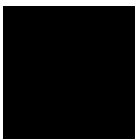
Não é mesmo? 🤔

Primary colors

Preto e Branco, e só!

Secondary colors

Primary colors.



Preto
CMYK: 0% 0% 0% 100%
RGB: 000
Hex: #000000



Branco
CMYK: 0% 0% 0% 0%
RGB: 255 255 255
Hex: #ffffff

nosso logo

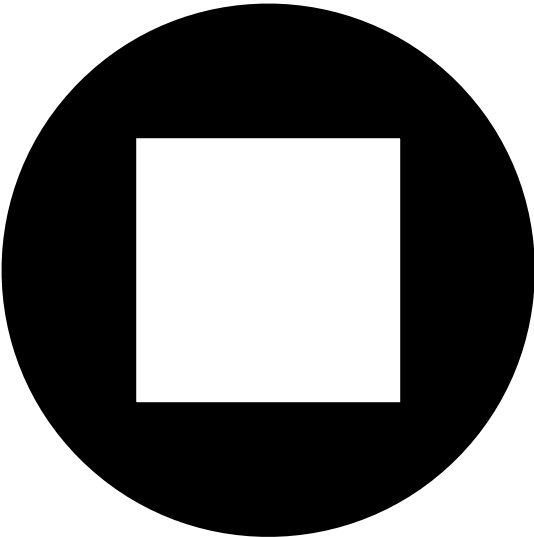
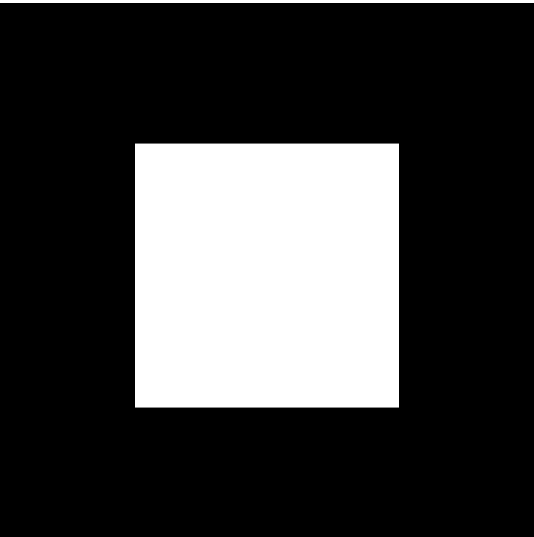
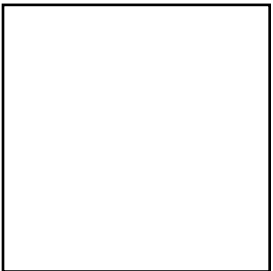
Não maltrate, please.

Use com carinho!



nosso ícon

Quadrado.



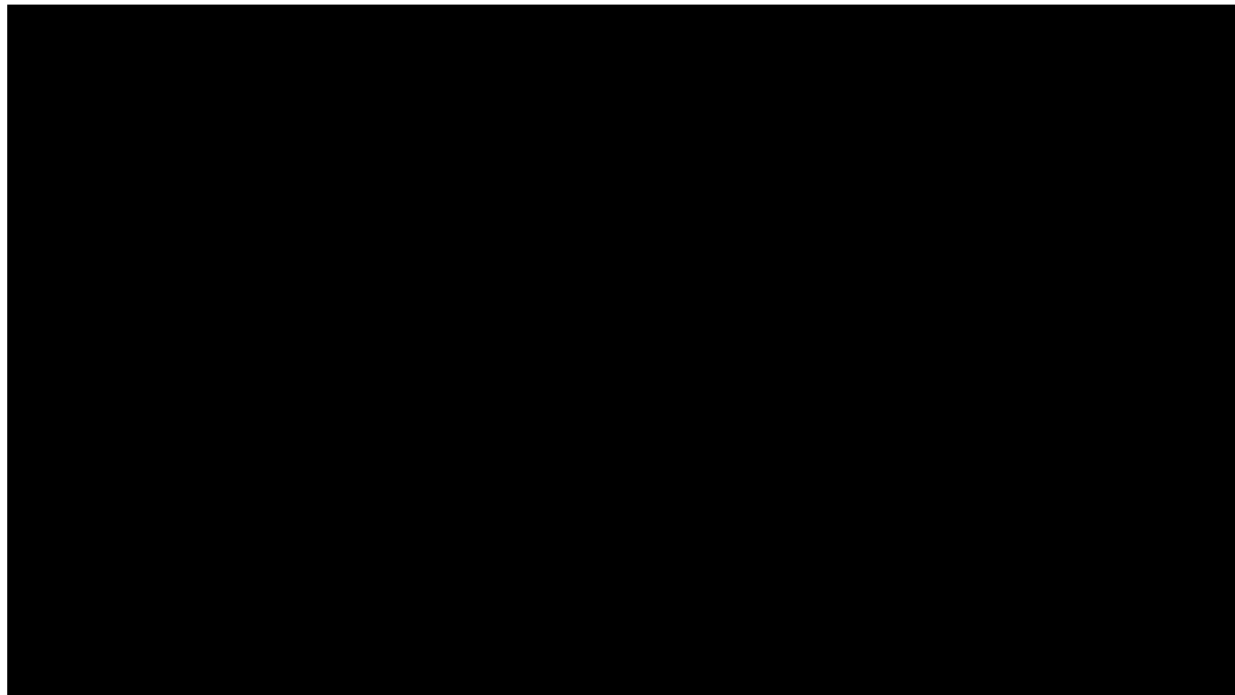
nossos
bg's

Imagem

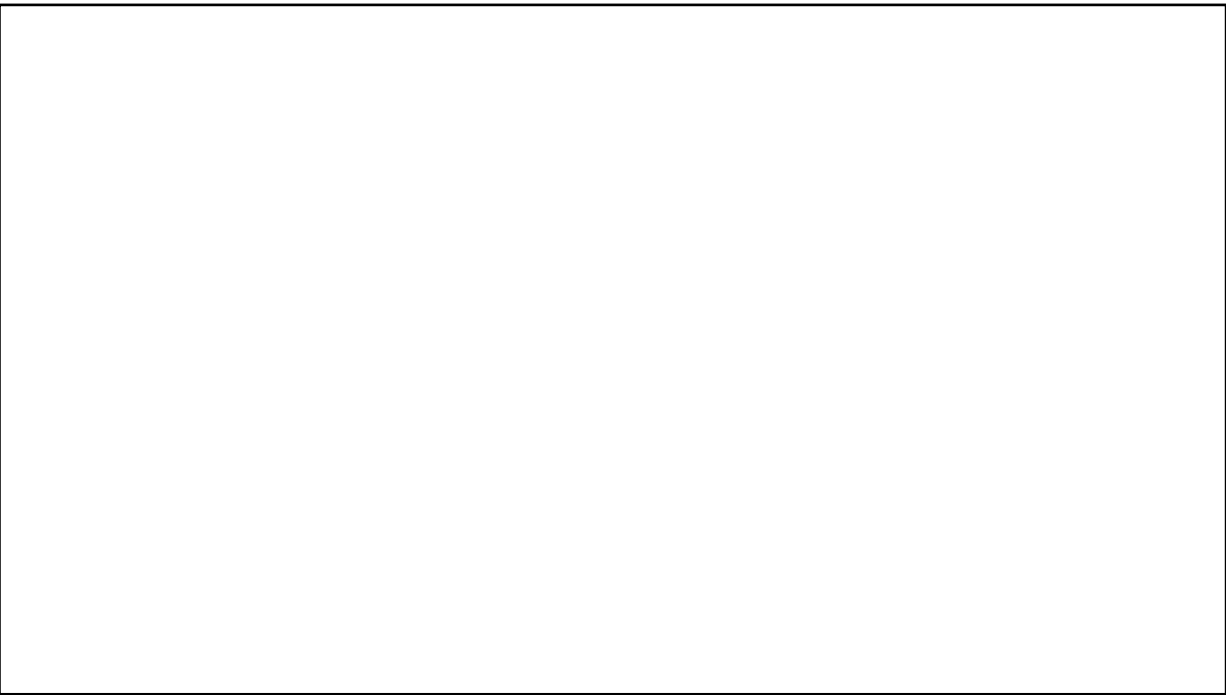


Greyscale glitch

Flat



Preto
CMYK: 0% 0% 0% 100%
RGB: 000
Hex: #000000



Branco
CMYK: 0% 0% 0% 0%
RGB: 255 255 255
Hex: #ffffff

nossas imagens

Pessoas

Reais e expressivas

Nunca estilo “Getty Images”

Olhando para a camera

Fundo Flat (preto ou branco)

Luz branca

Lookinho neutro (preto e/ou branco)

Baixa saturação



nossas imagens

Ambientes & espaços

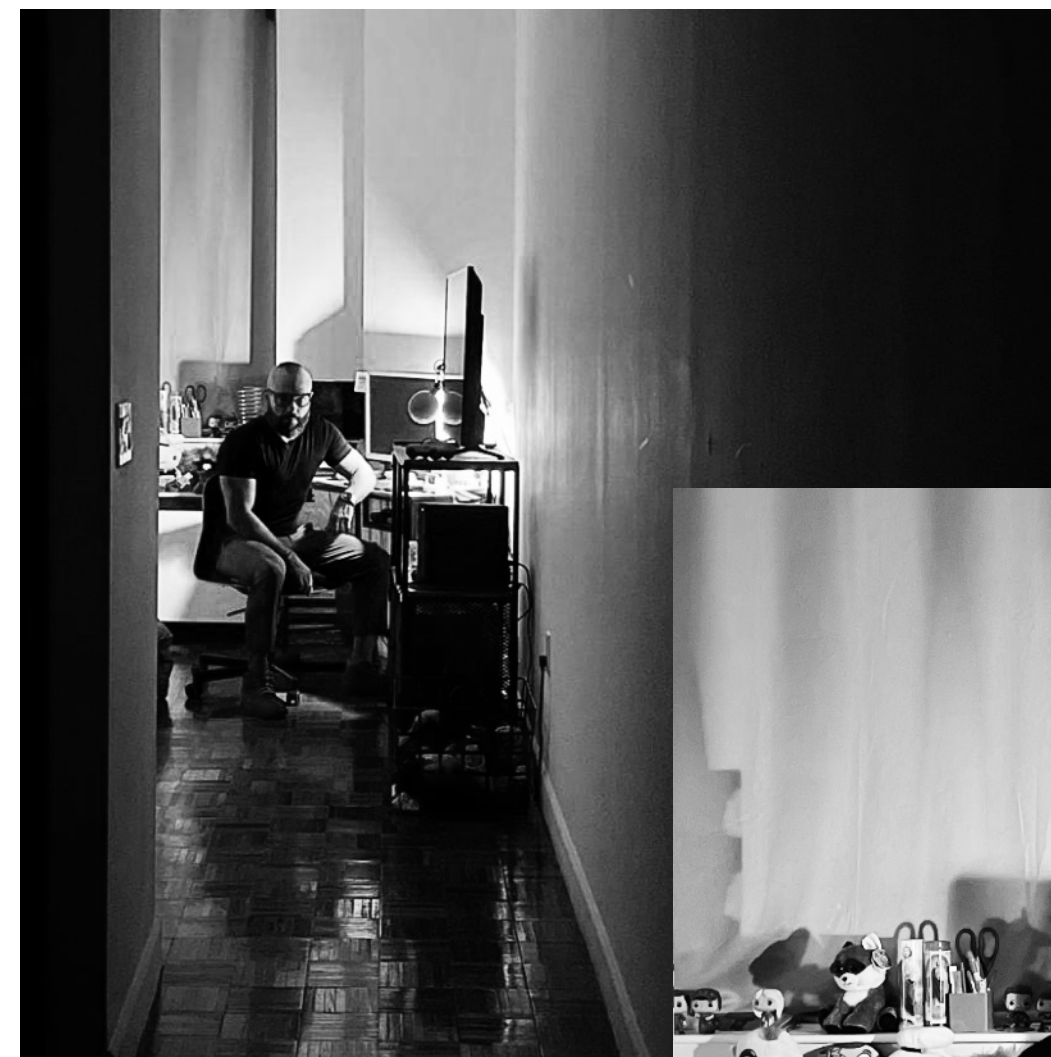
Comuns

Nunca estilo “Getty Images”

Preto e Branco

Ângulos retos

Alto contraste



nossas fonts

Todo mundo têm,
a boa e velha helvetica.

Obs.:

Roboto: Poder utilizada como
uma opção para títulos, body
copy e HTML.

Yager: Somente para o logo
Post em Branco, nada mais.

Helvetica

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnm
QWERTYUIOPASDFGHJKLZXCVBNM
1234567890

Roboto

qwertyuiopasdfghjklzxcvbnm
QWERTYUIOPASDFGHJKLZXCVBNM
1234567890

YAGER

QWERTYUIOPASDFGHJKLZXCVBNM
1234567890

_postagens

_postagens

Post em Branco



dia & hora

Reels conteúdo

1(um) por dia

Stories

Livre

Início de Campanhas						
Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sáb	Dom
						
19:15	19:15	19:15	19:15	19:15	9:00	9:00

platforms



Postgrain

Agendamento de postagens.

www.postgrain.com



mLabs

Reports.

www.mlabs.com.br



**para saber mais sobre
o Post em Branco
acesse o link:**

postembranco.org

Presskit completo em

<https://tinyurl.com/8yhcbmah>

qlq coisa é só falar

Abaixo estão todos contatos onde você pode me encontrar para esclarecer qlq dúvida e saber mais sobre o **Post em Branco**.

Celular & WhatsApp

+1 347 820 0044

E-mail

portuga@danielportuga.com

Portfolio (senha: Smile)

danielportuga.com

Linkedin

linkedin.com/in/danielportuga



Em nome de todos, que dia-a-dia
lidam com a ansiedade:
obrigado.

Daniel Portugal

a propósito,

**se você vir um Post em Branco,
Atenção! Alguém está precisando
de ajuda.**

