

Clara

E-11

Autores: Beatriz Cândido Portela

Gustavo de São Justo Bermudes

Jacqueline Megumi Nakirimoto

Julya Joplin

1. Sobre a experiência do usuário

1.1. Manifesto

"A Clara muda a forma como cuidamos de nós mesmos. É um espaço de saúde integrada: gestão da medicação e acompanhamento de sinais vitais que importam para você em um só lugar, de forma simples e intuitiva."

1.2. Visão

Ser referência na saúde complementar de pacientes que necessitam de cuidado crônico de suas condições.

1.3. Pesquisa com o usuário

Questões

1. Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?
2. Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?
3. Você acha o seu trabalho estressante? Caso afirmativo / negativo: Porque?
4. Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto?
Caso afirmativo: Se sim, o que você fez?
Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?
5. O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só?
6. Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter.
Caso negativo: Se não, explique o motivo.
7. Qual é a frequência com a qual você usa o celular?
8. O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?
9. Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?
10. Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?
11. Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?
12. Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Respostas:

ENTREVISTA 1

Nome do entrevistado: Cecília Lumi Kakuda

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Cecília Lumi Kakuda, 26 anos, enfermeira.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: O maior desafio no tratamento de pessoas com doenças crônicas é a crença e cultura que o medicamento faz mal. Em caso de homens, é mais comum acreditar que o medicamento não funciona, em mulheres é mais comum acreditarem que o medicamento faz mal, e que métodos “naturais” são mais confiáveis. Outro problema é que quem faz tratamento contínuo tem muitos medicamentos e não somente um, então é difícil para o paciente separar todos e a maioria faz um coquetel e toma tudo no mesmo horário, o coquetel quem faz geralmente é a família ou o cuidador.

Você acha o seu trabalho estressante?

Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: Sim, pois trabalho em hospital e o enfermeiro é o que sempre está à disposição dos pacientes.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto?

Caso afirmativo: Se sim, o que você fez?

Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Sim, como eu tenho conhecimento em farmacologia e sei qual é a meia-vida, entendo quais medicamentos eu tenho que pular caso eu me esqueça e qual eu tenho que tomar mesmo se passou o horário de tomar o medicamento, então apesar de me esquecer eu tenho noção do que posso ou não fazer caso esqueça de tomar algum medicamento. No caso de pacientes em hospitais isso não acontece pois temos um controle bem apurado sobre as medicações dos pacientes, inclusive utilizamos um sistema no hospital que é bem eficiente e controlado, mas claramente o acompanhamento de tratamento fora do hospital é muito complicado, pois a maioria dos pacientes de fazem algum tipo de tratamento contínuo, só sabem descrever o medicamento (branco redondo pequeno, branco com formato de comprimido...) e raramente sabem qual medicamento que tomou no determinado horário.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: no caso de hospital não é relevante, pois eu considero muito eficiente os sistemas implantados nos hospital para o controle de medição e aferições. Para pacientes idosos é pouco relevante, pois muitos deles mal saberiam fazer um cadastro, eles não enxergam direito e não tem o controle motora fino, para um público mais jovem, acredito que seja relevante, principalmente depois da COVID-19 que deu uma percepção diferente sobre a vida, levando o ser humano a adotar dois estilos extremos, ou começaram a cuidar mais da sua saúde ou acreditam que tudo é fruto da ganância da indústria farmacêutica. O público que se importa com a saúde é relevante, mas eu vejo muitos jovens utilizando aplicativos próprios do celular que integram com o smartwatch.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: o tempo todo, fico com ele inclusive durante o trabalho para fazer consultas. Tem alguns hospitais que fornecem um celular exclusivo para utilizar no hospital. Mas mantenho comigo pois é a forma que o hospital se comunica com toda a equipe caso tenha alguma emergência.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: é muito importante, pois a maioria das pessoas não documenta, ou esquece que documenta. Mas acredito que isso não é por se esquecer, mas é mais para não tomar “bronca” do médico, pois quem tem progresso no tratamento geralmente anota tudo (não é uma regra, mas geralmente é o que acontece), mesmo que seja em um caderninho.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: Dia a dia: 1. saúde 2. estudos 3. trabalho 4. família 5. lazer

Ideal: 1. saúde e estudos 2. trabalho 3. lazer 4. família

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Os pacientes geralmente é mais comum estarem acompanhadas por conhecidos, mas

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta:

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: no ambiente hospitalar é muito comum você encontrar pessoas que não aderiram ao tratamento passaram mal, voltarem apresentando sintomas que não teriam se aderissem ao tratamento.

Homens têm maior dificuldade de adesão ao tratamento, estatisticamente falando.

Capacidades cognitivas interferem na adesão ao tratamento.

Condições sócio-econômica, pois pessoas que não tem muitas condições não têm acesso à medicação e precisam ir ao SUS toda vez que precisar fazer aferição, não necessariamente não aderiu ao tratamento por que não quis.

ENTREVISTA 2

Nome do entrevistado: Gabriel Thiago Borges

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Gabriel Thiago Borges, tenho 24 anos e sou montador mecânico especializado.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: Eu tenho Diabetes Mellitus Tipo 1 e devido à doença, também tenho problemas de colesterol. Meu maior desafio é conciliar o dia a dia com o tratamento da doença que é crônica, além de manter minha alimentação e cuidar da minha glicemia de maneira geral.

Você acha o seu trabalho estressante? Caso afirmativo / negativo: Por que?

Resposta: Sim, quase todos os dias preciso lidar com tomadas de decisão, prazos apertados e muitas vezes preciso me deslocar para outras empresas para ajustar detalhes de máquinas em operação.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez? Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Sim, às vezes esqueço de tomar um medicamento para controle de colesterol. Quando isso ocorre eu “emendo” uma medicação com a outra caso faça pouco tempo desde a última dose. Se não é o caso, eu aguardo pelo próximo horário.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: Acho que facilitaria um pouco a minha rotina de cuidados, também me permitiria organizar melhor os meus horários e evitaria que eu esquecesse algum remédio durante o dia, especialmente se for no horário do trabalho.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: Todos os dias.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: Muito importante! Sempre que eu vou me consultar com minha endocrinologista preciso levar uma tabela com minhas glicemias medidas ao longo do dia para que ela acompanhe a evolução do meu tratamento. Quando preciso renovar meu processo para receber os insumos pelo SUS, também preciso levar esses dados em conjunto com outras documentações.

É muito comum pra mim passar pelo menos uma ou duas horas na frente do computador todos os meses transferindo esses dados do glicosímetro (medidor de glicemia) para o computador, atualizando e me certificando de que esses dados estão corretos.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: É praticamente impossível conciliar todas essas atividades da maneira que eu gostaria. Durante a semana o trabalho e a faculdade demandam 100% do meu tempo e da minha atenção, então é difícil conciliar lazer e família. Aos finais de semana tento ficar mais próximo da minha família e me divertir um pouco saindo de casa, mas ainda assim, outras obrigações como cuidar da casa, ir ao supermercado e realizar atividades da faculdade tomam uma parte considerável do meu tempo.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Sim, quando eu era criança, era muito comum que eu fosse parar no pronto socorro com hipoglicemia. Quando eu tinha dezoito anos, fiquei internado por alguns dias devido a um episódio de hipoglicemia muito severa, pra você ter uma ideia, cheguei desacordado na emergência e fiquei muito tempo assim, até que minha glicemia subisse o suficiente pra que eu acordasse.

Nas situações anteriores eu sempre estava por perto dos meus pais, especialmente da minha mãe. Então eles me levavam ao hospital e falavam das minhas condições de saúde sem que eu precisasse me preocupar.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Hoje em dia é muito difícil esquecer de tomar um remédio, principalmente a insulina, que é o principal medicamento que eu faço uso.

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Não lembro de nenhum episódio.

ENTREVISTA 3

Nome do entrevistado: Marinêz Cândido da Silva

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Me chamo Marinêz, tenho 52 anos e sou empregada doméstica.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: Tenho hipotireoidismo há 12 anos, diabetes tipo 2 e pressão alta. Acho que [o desafio] é manter a alimentação em dia e estar sempre tomando remédios todo dia.

Você acha o seu trabalho estressante? Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: Não, eu trabalho com o que gosto e sempre faço o que dá pra fazer. Não me estresso ou me cobro pelas atividades que ficam pro dia seguinte.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto?

Caso afirmativo: Se sim, o que você fez?

Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Acontece raramente, mas às vezes eu esqueço se realmente tomei algum remédio ou esqueço o horário. Quando estou em casa eu pergunto pra alguém se tomei, mas se não tenho certeza, aguardo pelo próximo horário ou sigo as instruções que o médico dá, como tomar duas doses no próximo horário.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: Não sei se me ajudaria porque eu já estou acostumada com os horários dos remédios e não fico com o celular próximo de mim o dia todo pra receber notificações.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: Às vezes. Geralmente eu uso o celular de noite pra acompanhar alguma rede social ou conversar com pessoas da minha família.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: Acho que seria bom pois é difícil lembrar dos nomes de todos os remédios e as doses de cada um. Eu costumo guardar um pedaço da caixa do remédio pra lembrar do nome dele.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: Durante a semana meu tempo vai praticamente todo pro trabalho, então quando eu chego em casa, faço algumas coisas básicas e vou descansar e assistir alguma coisa na TV. Aos finais de semana eu costumo cuidar da casa, visitar algumas pessoas da família e fazer compras quando falta alguma coisa em casa. Gostaria de ter um pouco mais de tempo pra mim, pra fazer mais coisas que eu goste.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Uma vez tive uma enxaqueca muito forte e precisei ir ao pronto socorro tomar medicação na veia pra melhorar. Como eu já sabia o que tinha, informei tudo às pessoas que me atenderam.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Muito raramente. Se eu esqueço, faço como o médico me explicou. Por exemplo: se eu não tomei vitamina D hoje, amanhã eu emendo a dose hoje.

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Acho que nunca passei por uma situação assim.

ENTREVISTA 4

Nome do entrevistado: Ruth Faraga

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Ruth Faraga, 32 anos, consultora e treinamento de oratória e propósito para empresas.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: diabetes tipo 01, faz uso recorrente de insulina. A principal dificuldade é registrar todas as glicemias necessárias no dia, ela precisa fazer de 5 a 8 registros por dia. Mas ela parou de anotar pois já tentou anotar em caderno, mandar no whatsapp, usar bloco de notas, mas não consegue pois as informações se perdem, pois são muitas informações que precisa colocar, como o dia e horário, além da própria aferição. Ela tem uma média na cabeça mas como não tem os números exatos de cada dia a médica não consegue acompanhar se tem ou não uma evolução ou retrocesso no tratamento.

Você acha o seu trabalho estressante? Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: o meu trabalho consome muita energia, ele tem um nível de estresse muito alto, como o trabalho é extrair um conteúdo profundo de cada cliente é desgastante e tem um alto nível de estresse, tanto que para compensar isso eu faço poucos atendimentos e com pausas entre atendimentos para não afetar comprometer a qualidade de atendimento do próximo cliente.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez?

Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: eu já pergunto para o médico o que ela precisa fazer quando esquecer o remédio, porque eu sempre esqueço de tomar a medicação na hora certa, principalmente quando estou fazendo alguma atividade do trabalho, o despertador toca e eu só desligo. Já aconteceu de ter várias situações em que eu tive na infância pré-pneumonia por conta de não tomar os medicamentos nos horários corretos.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: eu tenho consciência que a falta de medicação no horário correto tem consequências, como resistência à antibióticos, que eu tenho. Mas é importante para mim pois a minha médica precisa acompanhar para entender porque o tratamento que estou fazendo atualmente não está fazendo tanto efeito.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: o tempo todo, no trabalho ele fica comigo. Eu consigo contar nos dedos as vezes que eu esqueci o meu celular em casa.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: muito importante, principalmente para a minha médica tentar descobrir porque o tratamento convencional não funciona para mim.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: 1. trabalho 2. estudos 3. saúde, família e lazer não são prioridades. Ideal seria 1. trabalho 2. saúde 3. lazer 4. estudos 5. família

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: várias vezes, como agora estou longe da família e amigos quando eu passo mal eu vou sozinha, e sempre ligo para um Uber que sabe que quando eu vou para o Hospital, eu pago a mais para ele para ele assinar a minha liberação, pois eu não aceito ficar internada no hospital pelo fato da minha glicemia ser extremamente alta e eu não posso ficar internada por conta do meu trabalho e outras atividades. Meu maior medo é eu passar mal na rua, alguém chamar o SAMU, medir a minha glicemia, ver que está alta para o padrão "normal", pois eu entrei em hipoglicemia com 180 de glicemia, e eu morrer, pois se ninguém souber da minha condição, e que a minha hipoglicemia é com 180 o SAMU vai tentar baixar mais aplicando insulina.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Sim, o tempo todo. Isso já causou uma resistência grande a antibióticos e atualmente tenho muito medo com hipoglicemia

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Participei de um evento em que a minha presença era muito importante, foi extremamente frustrante eu passar mal, senti que eu entreguei muito menos do que as pessoas mereciam. E há três anos eu não sei o que aconteceu, mas eu perdi aproximadamente 60% do meu cabelo, e até hoje não consegui recuperar ele, e isso afeta muito a minha auto-estima, e tenho certeza que é algo relacionado a minha saúde, seja pela diabetes ou por alguma questão hormonal que eu ainda não tenho uma resposta.

ENTREVISTA 5

Nome do entrevistado: Elisabeth Kubota

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Elisabeth, 50 anos, servidora pública.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: diabetes tipo 02 e hipertensão. As principais dificuldades são a atividade física e a alimentação.

Você acha o seu trabalho estressante?

Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: considero só um pouco estressante.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez? Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Já esqueci. Mas eu criei uma rotina em que consegui encaixar as medicações e as aferições que eu preciso fazer no dia que funciona para mim, mas sei que não funciona para todo mundo pois meu filho e marido não conseguem aderir a uma rotina como a minha.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: Hoje para mim não é relevante, pois eu consigo me lembrar dos medicamentos e aferições que não considero muito atualmente. Penso que com a idade a quantidade de medicamentos tende a aumentar, então pode ser que eu precise de um apoio para me lembrar certinho dos medicamentos e horários.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: bastante, ele está sempre comigo.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: para o meu médico é muito importante, para ele poder me acompanhar. Mas eu não tenho isso na minha rotina.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: eu acredito que todos estão no mesmo nível e prioridade. E no mundo ideal seria 1. saúde 2. trabalho e o restante como terceiro.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Não cheguei a passar mal, e não sei o que faria numa situação como essa.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Não tenho

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Não tenho nenhum relato que acredito que seja relevante

ENTREVISTA 6

Nome do entrevistado: Diana Kubota

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Diana Kubota, 60 anos, dona de um pequeno restaurante.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: diabetes tipo 2, o meu maior desafio é fazer o tanto de exercício que o médico pede e tomar os remédios.

Você acha o seu trabalho estressante?

Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: não muito, já tive empregos mais estressantes quando mais jovem.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez? Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Sim, eu não tomei, pulei e continuei o tratamento.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: não sei te dizer, não me dou muito bem com aplicativos muito tecnológicos, talvez se meus filhos me ajudassem até eu aprender acho que seria legal ter um aplicativo assim, mas eu mesma baixar e usar não acho que usaria.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: bastante pois eu atendo meus clientes pelo WhatsApp, mas o meu celular particular fica comigo mas uso mesmo somente quando estou em casa para ver globoplay.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: É importante, eu tento anotar em um caderno todo dia de manhã e à noite, de manhã eu dificilmente esqueço, mas à noite me esqueço quase todos os dias. Mas é importante porque o meu endócrino sempre pede para eu anotar tudo, inclusive o que eu comi antes caso a minha diabetes esteja alta.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: 1. trabalho 2.família 3.saúde 4.lazer 5. estudos e no ideal 1.família 2. saúde 3. trabalho 4. estudos e 5 lazer.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Nunca passei mal por falta de medicamento ou aferição, tento na medida do possível controlar minha diabetes com alimentação e exercícios. Ela é um pouco alta e nunca tive hipoglicemia, acho que está bem controlada. Provavelmente pediria ajuda para meu filho me levar ao hospital.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: tenho sim. Mas não sinto que isso afete muito o meu dia a dia. Às vezes me sinto um pouco mal mas nada que me impeça de fazer as minhas atividades do dia a dia.

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: eu não acho que passei por alguma situação, mas minha mãe quando morou comigo por uns anos eu não conseguia cuidar dela o dia inteiro pois tinha que sair para trabalhar, então ela ficava muito tempo sem comer de propósito e depois comia muitas bananas, ou seja, ela tinha uma hipo, depois uma hiper, e quando ela provocava as hipos, as vezes ela ficava inconsciente e eu precisava levá-la ao hospital e muitas vezes tive que pedir ajuda para os vizinhos e meus filhos para conseguir colocar ela no carro, era bem constrangedor mas necessário, pois uma ambulância demora muito para chegar na minha casa, pois moro muito longe do centro da cidade.

ENTREVISTA 7

Nome do entrevistado: Ereny Freitas

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Ereny Freitas, 51 anos, advogada e corretora de imóveis.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: Tenho problemas com gastrite, mas não muito grave. Conheço meu pai, que tem alzheimer.

Você acha o seu trabalho estressante? Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: Sim. É cansativo lidar com processos burocráticos e problemas do cliente.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez? Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Sim. Quando esqueci, coloquei o despertador para me lembrar de tomar o remédio nas próximas 24h.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: Seria interessante para seguir corretamente as medicações que precisar tomar.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: O tempo todo, tudo está nele, vida pessoal e trabalho.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: É muito importante para que o médico entenda meu problema e consiga diagnosticar, e indicar o melhor remédio.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: O cotidiano é sempre trabalho, família e aí saúde, lazer, estudos. Fiz muitos cursos presencialmente até aqui, desde que me formei nunca parei, mas agora estou realizando especialização à distância.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Não me ocorreu. Mas penso que em qualquer situação devo chamar o SAMU ou realizar primeiros socorros.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Não tenho. Quando preciso tomar e esqueço é ruim pois afeta o tratamento.

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Não me lembro de nenhuma.

ENTREVISTA 8

Nome do entrevistado: Eliza cristina

Qual o seu nome? Qual a sua idade? Qual a sua profissão?

Resposta: Eliza Cristina, 56, contadora.

Se você tem alguma doença, qual é o maior desafio que você enfrenta no tratamento dela? Se não, você conhece uma pessoa com alguma doença que necessite de cuidados?

Resposta: Sim, tenho uma sobrinha com diabetes de tipo 1.

Você acha o seu trabalho estressante?

Caso afirmativo / negativo: Porque?

Resposta: Sim, devido a cumprir prazos, atender auditoria e fiscalização.

Você já se esqueceu de tomar algum medicamento no horário correto? Caso afirmativo: Se sim, o que você fez? Caso negativo: Se não, você utiliza algum método para não se esquecer?

Resposta: Sim, tomei o medicamento mesmo com atraso e coloquei um lembrete no celular para que não ocorresse novamente.

O quão significativo seria ter um aplicativo onde você consegue fornecer todas suas informações de saúde e horários de medicamento em um lugar só? Caso afirmativo: Se sim, explique como isso pode melhorar seu dia, e quais funções esse aplicativo poderia ter. Caso negativo: Se não, explique o motivo.

Resposta: Para mim esse tipo de aplicativo não é tão necessário, pois minha medicação não é de uso contínuo.

Qual é a frequência com a qual você usa o celular?

Resposta: Sempre.

O quão importante você acredita que documentar informações sobre o seu tratamento seria relevante para o seu médico ou farmacêutico que está te acompanhando?

Resposta: É muito importante para diminuir a probabilidade de medicação incorreta. Por exemplo: a pessoa tem problema de pressão arterial e toma uma medicação que pode causar alguma alteração na pressão.

Na sua rotina, como você prioriza o seu trabalho, família, saúde, lazer e estudos? E no mundo ideal, como você gostaria que fossem as suas prioridades?

Resposta: Minha prioridade no momento é saúde e lazer, acredito que o equilíbrio desses dois ajuda no melhor desempenho no trabalho e nos estudos. Já acredita estar vivendo suas prioridades desejadas.

Você chegou a passar mal e precisar ser atendido alguma vez? Se sim, como foi sua experiência? Se não, saberia como lidar nessas situações?

Resposta: Sim, foi um momento de grande tensão, houve uma perda no controle do corpo e de suas forças, causando uma sensação de fragilidade.

Você tem o costume de esquecer o horário de algum medicamento? Como isso afeta o seu dia a dia?

Resposta: Sim, pra mim não tem tantos impactos, por que não são medicamentos de uso contínuo.

Se você se sentir à vontade, poderia contar uma situação que você acredita que foi consequência de falta de algum cuidado com a sua saúde?

Resposta: Eu estava passando por uma fase da minha vida que eu estava enfrentando muito estresse, e essa situação teve impacto na minha saúde.

1.4. Persona

Persona Principal: Mariana Souza

“Meu maior desafio diário é conciliar minha saúde com a rotina de trabalho e estudos.”

Características Gerais

Idade: 25 anos

Cidade/Estado: São Paulo/SP

Profissão: Gerente de telemarketing

Graduação: Administração de Empresas

Hobbies: Leitura e ir aos cinemas

Classe social: Classe C

Transporte: Utiliza ônibus e metrô para se locomover.

Biografia

A Mariana é portadora de Diabetes Méllitus, uma doença que necessita monitoramento constante da glicemia e aplicações diárias de insulina. Ela recebe seus insumos médicos pelo SUS, mensalmente.

Ela trabalha durante o dia e estuda à noite, ajuda os pais a pagarem as contas de casa e paga seus estudos. Aos finais de semana realiza trabalhos extras para garantir que suas consultas médicas sejam sempre pagas em dia.

Ela está no penúltimo semestre do curso de Administração e sonha em trocar de emprego, por isso está sempre procurando por novas vagas e focado em realizar novos cursos e receber certificações.

A Mariana tem uma rotina muito intensa e por isso acaba quase sempre deixando a alimentação e o cuidado com a diabetes de lado, ela também não tem tempo de fazer atividade física. O principal problema que enfrenta todos os dias é o esquecimento dos horários de tomar suas medicações e de não ter um controle exato sobre sua glicemia.

Outras informações:

Mora com os pais;

Tem um irmão mais novo;

Namora há dois anos;

Quer se casar em breve;

Utiliza glicosímetro para aferições e seringa para aplicação de insulina;

Participa de grupos de apoio.



Mariana Souza

"Meu maior desafio diário é conciliar minha saúde com a rotina de trabalho e estudos."

Profissão

Gerente de telemarketing

Graduação

Administração de Empresas

Hobbies

Leitura e ir aos cinemas.

Biografia

A Mariana é portadora de Diabetes Mellitus, uma doença que necessita monitoramento constante da glicemia e aplicações diárias de insulina. Ela recebe seus insumos médicos pelo SUS, mensalmente.

Ela trabalha durante o dia e estuda à noite, ajuda os pais a pagarem as contas de casa e paga seus estudos. Aos finais de semana realiza trabalhos extras para garantir que suas consultas médicas sejam sempre pagas em dia.

Ela está no penúltimo semestre do curso de Administração e sonha em trocar de emprego, por isso está sempre procurando por novas vagas e focando em realizar novos cursos e receber certificações.

A Mariana tem uma rotina muito intensa e por isso acaba quase sempre deixando a alimentação e o cuidado com a diabetes de lado, ela também não tem tempo de fazer atividade física. O principal problema que enfrenta todos os dias é o esquecimento dos horários de tomar suas medicações e de não ter um controle exato sobre sua glicemia.

Informações demográficas

Cidade / Estado

São Paulo / SP

Classe social

Classe C

Idade

25 anos

Transporte

Utiliza ônibus e metrô para se locomover.

Outras informações

- Mora com os pais;
- Tem um irmão mais novo;
- Namora há dois anos;
- Quer se casar em breve;
- Utiliza glicosímetro para aferições e seringa para aplicação de insulina;
- Participa de grupos de apoio.

Persona Secundária: Cátia Brito

“O meu dia a dia me ‘obriga’ a ter uma ferramenta que permita que me ajude a organizar minha rotina de saúde.”

Características Gerais

Idade: 42 anos

Cidade/Estado: São Paulo/SP

Profissão: Redatora

Graduação: Jornalismo

Hobbies: Assistir Netflix

Classe Social: Classe B

Transporte: Carro e metrô

Biografia

A Cátia é portadora de diabetes tipo 02 e hipertensão, tem uma rotina corrida, pois além do trabalho ela chega em casa e tem que cobrar a lição de casa dos seus filhos, preparar o jantar e nos fins de semana além do lazer, tem que fazer faxina, dar banho no seu cachorro e fazer as compras da semana.

Acorda todos os dias às 5h, faz caminhada na academia do prédio enquanto assiste um episódio do seu dorama. As quartas-feiras pega o metrô para ir ao trabalho pois é dia do rodízio do carro.

Faz consultas com seu endócrino a cada 6 meses e sempre leva uma bronca por não anotar a sua glicemia e pressão todos os dias. No último check-up passou de pré-diabética para diabética, e seu HDL está no limite superior.

Além das responsabilidades que tem no trabalho, a Cátia se preocupa com a sua saúde, principalmente porque seus filhos Ana Clara e Felipe tem respectivamente 10 e 8 anos, e apesar de tentar ter um bom relacionamento com seu ex-marido, sempre briga com ele pois ela gostaria que as crianças ficassem mais tempo com o pai.

Outras informações:

É divorciada;

Tem dois filhos;

Quer se aposentar antes dos 55;

Utiliza glicosímetro para aferições e caneta para aplicação de insulina;



Cátia Brito

“O meu dia a dia me ‘obriga’ a ter uma ferramenta que permita que me ajude a organizar minha rotina de saúde.”

Profissão

Redatora

Graduação

Jornalismo

Hobbies

Assistir Netflix.

Biografia

A Cátia é portadora de diabetes tipo 02 e hipertensão, tem uma rotina corrida, pois além do trabalho ela chega em casa e tem que cobrar a lição de casa dos seus filhos, preparar o jantar e nos fins de semana além do lazer, tem que fazer faxina, dar banho no seu cachorro e fazer as compras da semana.

Acorda todos os dias às 5h, faz caminhada na academia do prédio enquanto assiste um episódio do seu dorama. As quartas-feiras pega o metrô para ir ao trabalho pois é dia do rodízio do carro.

Faz consultas com seu endócrino a cada 6 meses e sempre leva uma bronca por não anotar a sua glicemia e pressão todos os dias. No ultimo check-up passou de pré-diabética para diabética, e seu HDL está no limite superior.

Além das responsabilidades que tem no trabalho, a Cátia se preocupa com a sua saúde, principalmente porque seus filhos Ana Clara e Felipe tem respectivamente 10 e 8 anos, e apesar de tentar ter um bom relacionamento com seu ex-marido, sempre briga com ele pois ela gostaria que as crianças ficassem mais tempo com o pai.

Informações demográficas

Cidade / Estado

São Paulo / SP

Classe social

Classe B

Idade

42 anos

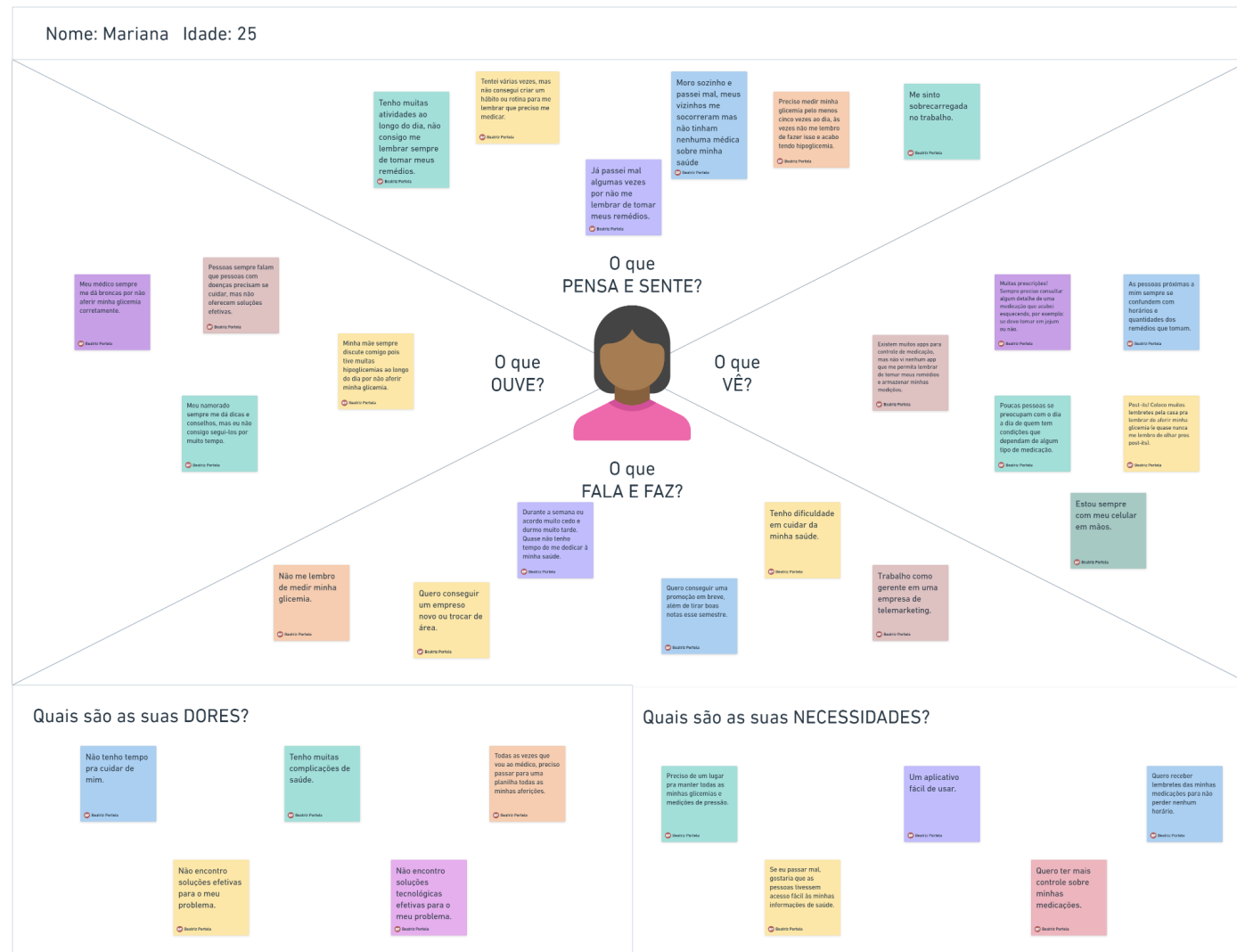
Transporte

Principalmente carro, mas utiliza metrô às vezes;

Outras informações

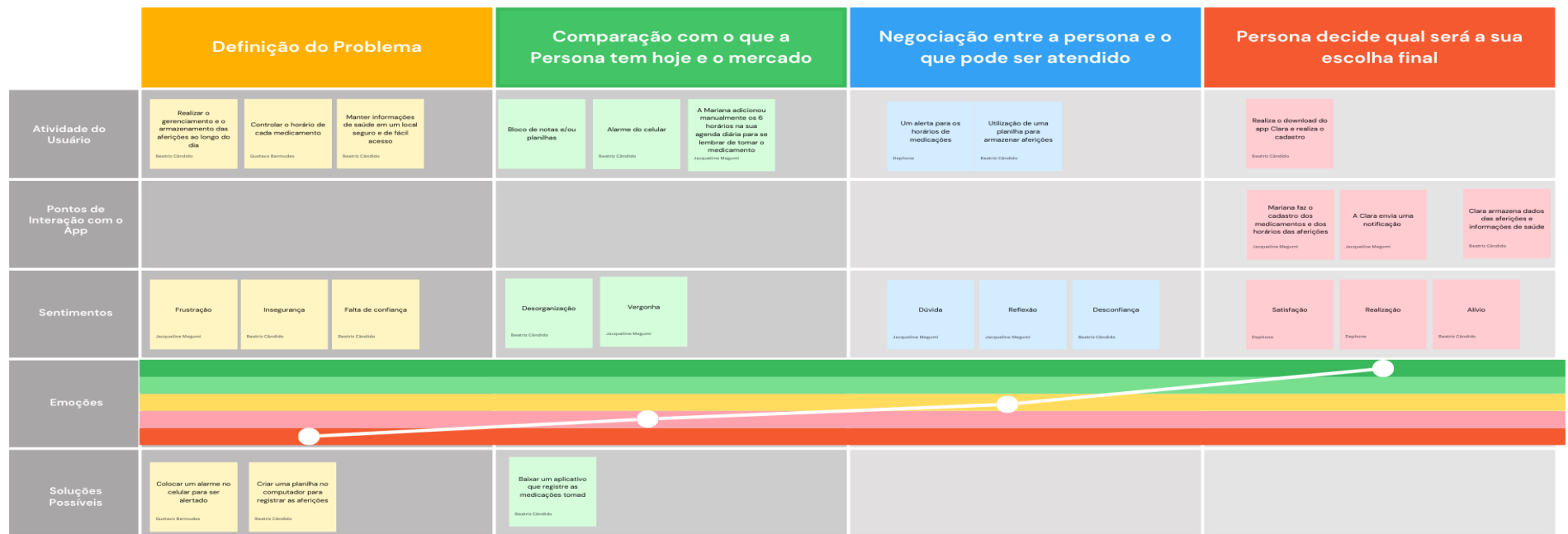
- É divorciada;
- Tem dois filhos;
- Quer se aposentar antes dos 55;
- Utiliza glicosímetro para aferições e caneta para aplicação de insulina;

1.5. Mapa de Empatia



Visualize por aqui também: <https://whimsical.com/criacao-da-persona-clara-app-TsZ3xmk4b48mkyE9BUFEE3>

1.6. Mapa de Jornada do Usuário



Visualize por aqui também:

https://www.canva.com/design/DAFenm1S6zl/50c4Bzlf7d-Qtn51gAKRog/edit?utm_content=DAFenm1S6zl&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton

1.7. Histórias dos usuários (user stories)

Número	001
Título	Cadastro de aferição
Persona	Mateus, tem 26 anos e deseja cadastrar a medição de glicemia
História	Como Mateus, após medir minha glicemia, quero fazer o cadastro da medida no aplicativo
Critérios de aceitação	<p>CR01 - O aplicativo deve possuir uma tela para cadastro de aferição Validação: O aplicativo possui uma tela de cadastro de aferição que pode ser acessada por meio da tela inicial.</p> <p>CR02 - A aferição deve ser salva e ser mantida no histórico Validação: O aplicativo exibe uma mensagem de confirmação do salvamento após enviá-la ao banco de dados.</p> <p>CR03 - Deve ser possível visualizar a aferição no gráfico Validação: O aplicativo possui um gráfico para visualizar a evolução das aferições, a cada nova medida o gráfico é alterado.</p>
Testes de Aceitação	<p>CR01 - Validar se a tela de cadastro permite a inserção de dados nos campos “valor” e “unidade de medida”. Aceitou - O aplicativo exibe uma tela de aferição conforme o protótipo e o usuário pode inserir informações nos campos. Recusou - O aplicativo não possui uma tela de acordo com o protótipo e portanto, o usuário não pode inserir novas informações nos campos.</p> <p>CR02 - Validar se, após concluir a inserção de uma aferição, os dados são gravados em um banco de dados. Aceitou - Os dados da aferição (valor e unidade de medida) são enviados e podem ser visualizados no banco de dados do aplicativo. Recusou - Os dados da aferição não são salvos e, portanto, não são enviados ao banco de dados.</p> <p>CR03 - Validar se a cada inserção de aferição, o gráfico é alterado. Aceitou - O gráfico é alterado conforme novas aferições são salvas. Recusou - O gráfico não é alterado.</p>

Número	002
Título	Cadastro de medicação
Persona	Maria, tem 39 anos e precisa cadastrar a nova medicação prescrita pelo médico
História	Como Maria, recebi uma nova prescrição do cardiologista e preciso me medicar todos os dias, sempre no mesmo horário
Crítérios de aceitação	<p>CR01 - O aplicativo deve possuir uma tela para cadastro de medicação Validação: O aplicativo exibe uma tela para cadastrar aferições conforme o protótipo, de forma que o usuário possa inserir dados nesta tela</p> <p>CR02 - O aplicativo deve salvar novas medicações Validação: O aplicativo permite que várias medicações sejam salvas, bem como seus horários e recorrências.</p> <p>CR03 - O aplicativo deve acionar um alarme sempre que o relógio do celular chega ao horário configurado Validação: O aplicativo aciona um alarme de medicação informando as principais informações do medicamento em cada horário configurado</p>
Testes de Aceitação	<p>CR01 - Validar se o aplicativo possui uma tela para cadastro de aferição Aceitou - O aplicativo exibe uma tela para cadastro de aferições contendo os campos especificados no protótipo Recusou - O aplicativo não exibe uma tela de cadastro de aferições, portanto, não possui essa funcionalidade</p> <p>CR02 - Validar se novas medicações são salvas no aplicativo Aceitou - A cada nova medicação salva, a lista de medicações cadastradas é incrementada Recusou - Não é possível salvar novas medicações</p> <p>CR03 - Validar se o alarme de medicação é acionado Aceitou - O alarme do celular é acionado quando o relógio atinge o horário configurado Recusou - O alarme do celular não é acionado</p>

Número	003
Título	Cadastro de informações de saúde
Persona	Bruno, tem 19 anos e é PCD, precisa de acesso rápido aos dados de saúde
História	Como Bruno, possuo dificuldades de comunicação e faço acompanhamento com médicos em diferentes clínicas, preciso de acesso rápido as minhas informações de saúde
Crítérios de aceitação	<p>CR01 - O aplicativo deve possuir uma tela para cadastro de informações de saúde Validação: O aplicativo deve exibir uma tela para cadastro de informações de saúde conforme o protótipo</p> <p>CR02 - O aplicativo deve salvar e editar informações de saúde Validação: O aplicativo deve permitir que o usuário salve informações e as edite a qualquer momento e quantas vezes forem necessárias</p> <p>CR03 - O aplicativo deve exibir as informações de saúde Validação: O aplicativo deve exibir uma tela com as informações cadastradas anteriormente de forma adequada</p>
Testes de Aceitação	<p>CR01 - Validar se o aplicativo possui uma tela para cadastro de informações de saúde Aceitou - O aplicativo possui uma tela de cadastro de informações com todos os componentes necessários Recusou - O aplicativo não possui uma tela de cadastro</p> <p>CR02 - Validar as informações de saúde podem ser cadastradas e editadas Aceitou - O aplicativo permite que o usuário cadastre as informações de saúde e as altere sempre que for necessário Recusou - O aplicativo não cadastra e/ou edita as informações</p> <p>CR03 - Validar se as informações de saúde são exibidas Aceitou - As informações de saúde são exibidas ao clicar um botão localizado na página inicial Recusou - As informações de saúde não são exibidas</p>

1.8. Wireframe

Tela inicial

Olá, [nome].

O que você quer acessar hoje?

Medicações Aferições Minha Saúde

Suas aferições de Glicemia Pressão Saturação

Sua próxima medicação 08h00 Levotiroxina 88mg com água

Exibição do menu lateral

Olá, [nome].

O que você quer acessar hoje?

Medicações Aferições

Suas aferições de Glicemia Pressão Saturação

Sua próxima medicação 08h00 Levotiroxina 88mg com água

Criar horário Salvar aferição Configurações Sair

Cadastro do Usuário

Olá, vamos criar sua conta.

Nome completo*

Data de nascimento*

E-mail*

Senha*

Confirme sua senha*

Cadastrar

Tela de login

Que bom te ver de novo.

E-mail

Senha

Esqueci minha senha

Entrar

Cadastro de Saúde - Capa

Olá, [nome]

Queremos saber mais sobre sua saúde e condições médicas.

Vamos lá

Cadastro de Medicação - Capa

O que você quer fazer?

Cadastrar

Ver agendamentos

Cadastro de Medicação - Capa

O que você quer fazer?

Cadastrar

Ver aferições

Cadastro de imagem

Upload de imagem

Selecione sua foto de perfil.

Carregar foto

Salvar

Esqueci minha senha

Esqueci minha senha

E-mail

Continuar

Voltar para Login

Cadastro de Saúde - Form 1

Tipo sanguíneo

Possui alguma doença?

Se respondeu Sim, qual(is)?

Possui alguma alergia?

Se respondeu Sim, qual(is)?

Faz uso de medicação contínua?

Se respondeu Sim, qual(is)?

Avançar

Cadastro/ Edição de Medicação

Cadastro de Medicação

Nome do Medicamento

Concentração por dose unid

Doses por dia Dias/semana

Horário da primeira dose

Duração do Tratamento unid

Observações:

Voltar

Cadastrar

Cadastro de Aferição

Cadastro de Aferição

Tipo de Aferição

Aferição unid

Voltar

Cadastrar

Cadastro do Usuário - Fluxo negativo

Olá,
vamos criar sua conta.

Nome completo*

Data de nascimento*

E-mail*

Senha*

Confirme sua senha*

Cadastrar

Senha alterada com sucesso

Senha alterada
com sucesso!

Fazer login

Cadastro de Saúde - Form 2

Você utiliza marca-passo?

Você possui próteses?

Se respondeu Sim, onde?

Qual tipo de prótese você possui?

Você quer compartilhar algo mais?

Voltar Avançar

Medicação cadastrada com sucesso

Medicação
cadastrada com
Sucesso!

Voltar para o Início

Gráfico de evolução

Evolução das aferições

Selecione um sinal:

Você não selecionou um sinal.
Selecione um medicamento para
visualizar mais informações

Sua última aferição

165.7 Glicemia
mg/dL 06/03/2023
14h20

Cadastrar aferição

Cadastro do Usuário

Olá,
vamos criar sua conta.

Cadastro realizado
com sucesso!

Ir para Login

Cadastro de Saúde - Form 3

Nome do contato de segurança

Telefone do contato de segurança

Você tem convênio médico?

Se respondeu Sim, insira os dados
relevantes do seu convênio.

Você possui um hospital de referência?

Se respondeu Sim, insira os dados
de contato.

Concluir

Meus agendamentos

Meus agendamentos

Selecione um medicamento:

Você não selecionou um medicamento.
Selecione um medicamento para
visualizar mais informações

Sua próxima medicação

08h00 Levotiroxina
88mg
com água

Sua medicação anterior

06h10 Reuteri
5 bi
com leite

Cadastrar novo horário

Gráfico de evolução

Evolução das aferições

Selecione um sinal:

Glicemia

Glicemia em jejum

Pressão arterial

Oxigenação

Temperatura

Selecione um medicamento para
visualizar mais informações

Sua última aferição

165.7 Glicemia
mg/dL 06/03/2023
14h20

Cadastrar aferição

Medicação cadastrada com sucesso

Dados médicos
cadastrados com
sucesso!

Voltar para o Início

Meus agendamentos - horário selecionado

Meus agendamentos

Selecione um medicamento:

Levotiroxina

Reuteri

Vitamina C

Vitamina D

Sinvastatina

Sua próxima medicação

08h00 Levotiroxina
88mg
com água

Sua medicação anterior

06h10 Reuteri
5 bi
com leite

Cadastrar novo horário

Gráfico de evolução

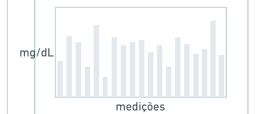
Evolução das aferições

Selecione um sinal:

Glicemia

Selecione o período: 15 dias

Valor médio
das aferições: 132.1 mg/dL



Sua última aferição

165.7 Glicemia
mg/dL 06/03/2023
14h20

Cadastrar aferição

Meus agendamentos - horário selecionado

Meus agendamentos

Selecione um medicamento:

Levotiroxina

Frequência das doses por semana

D S T Q Q S S

Concentração por dose unid
88 mg

Doses por dia Horário
1 06h00

Duração do Tratamento unid
crônico -

Observações:

tomar com água, em jejum

Editar

Cadastrar novo

Veja por aqui também: <https://whimsical.com/wireframes-clara-app-ESZC6xg8EVButYJ9xVN3yt>

1.9. Design de Interface - Guia de Estilos

Cores base

b12 #000000
b11 #121212
b10 #2F2F2F
b9 #404040
b8 #595959
b7 #707070
b6 #9C9C9C
b5 #B3B3B3
b4 #CCCCCC
b3 #DEDEDE
b2 #EDED
b1 #F7F7F7
bw #FFFFFF

Cores enfase

e8 146781
e7 177491
e8 1D8DAF
e5 1F9BC1
e4 4AB3D3
e3 6EC9E4
e2 8DD5EA
e1 BAE5F3



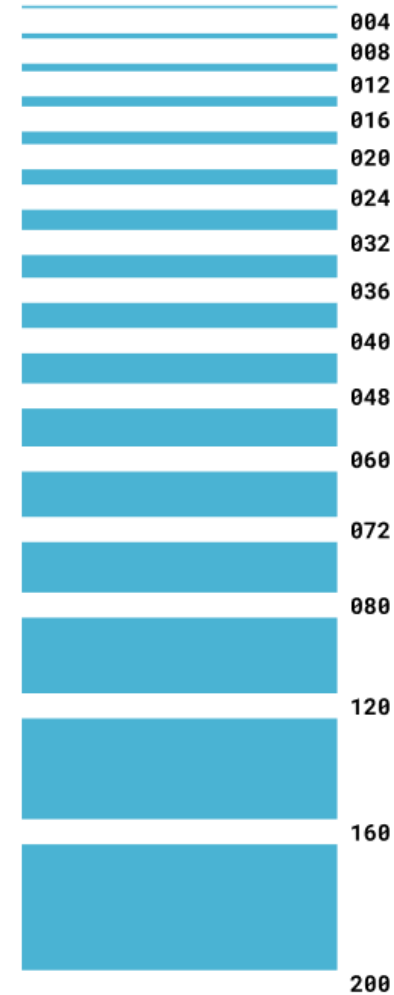
Tipografia

**Poppins -
títulos/
destaque**

Roboto -
demais
textos



Espaços



input habilitado

texto aqui

texto aqui

texto aqui

texto aqui

Lorem ipsum dolor sit amet, consete...

Lorem ipsum dolor sit amet, consete...

input desabilitado

texto aqui

texto aqui

texto aqui

texto aqui

Lorem ipsum dolor sit amet, consete...

Lorem ipsum dolor sit amet, consete...

botão	ação principal
botão	ação secundária
botão	botão desabilitado
botão	requer atenção/ cancelar
botão	concluir ação

lista suspensa - fechada

lista suspensa - aberta

Item 1

Item 2

Item 3

Item 4

<- seleção do usuário

Veja por aqui também: <https://www.figma.com/file/rceDbX05W1q9zdcg5IKVoj/Clara-App---Prot%C3%B3tipo?node-id=1%3A34&t=BQt255rVHYJyW7tx-1>

1.10. Storyboards

Criar uma história indicando o funcionamento do aplicativo.

