

Mapa de Jornada



Gustavo (Big D)

Cenário: Gustavo é um jovem gamer empenhado em mudar suas práticas nocivas, visando a melhorar em sua saúde tanto mental quanto física, para isso, está em busca de um aplicativo que o auxilie nesta jornada.

Expectativas

As expectativas de Gustavo são as melhoras em sua alimentação e condição física, com a intenção de melhorar de sua diabetes, pelo qual foi colocado o seu vulgo Big D.

Matheus de Medeiros R.A: 23025143
Vinícius Plovesan R.A: 23025544
Sérgio Pedote R.A: 23747441

Fases	Preparação/Planejamento	Primeiros Desafios e Adaptação	Conflitos Internos e Crescimento Pessoal	Enfrentando Desafios e Ajustando o Plano	Desfecho e Consolidação dos Hábitos
Atividades	Gustavo configura suas metas de treino e preferências alimentares no aplicativo. Personaliza o plano de treino e dieta de acordo com suas necessidades e restrições.	Gustavo começa a seguir o plano de treino e dieta. Ajusta suas rotinas com base no feedback do aplicativo.	Gustavo enfrenta dificuldades em manter a disciplina. Reflete sobre os desafios e as melhorias em seu bem-estar geral.	Gustavo ajusta seu plano com base no progresso e feedback. Adota novas estratégias para enfrentar os desafios restantes.	Gustavo alcança seus objetivos de treino e dieta. Estabelece novos hábitos e rotinas saudáveis.
Necessidades	Uma interface intuitiva para inserir informações e definir metas. Recomendações precisas e personalizadas.	Suporte contínuo para adaptar o plano conforme necessário. Feedback motivacional para manter a consistência.	Estratégias para superar obstáculos e manter a motivação. Ferramentas de monitoramento para visualizar progresso e resultados.	Flexibilidade no plano para ajustes conforme o progresso. Recomendações adaptadas para novos objetivos.	Recursos para manutenção a longo prazo e novos desafios. Opções para revisar e redefinir metas conforme necessário.
Emoções	Ansiedade e tensão sobre os novos hábitos e as mudanças que causarão na sua vida.	Frustração inicial e adaptação a novos hábitos.	Desânimo e dúvidas sobre a eficácia do plano.	Determinação para superar os obstáculos e alcançar metas.	Orgulho e satisfação com o progresso.
Oportunidades	Oferecer uma fase de onboarding amigável para garantir que Gustavo entenda como usar o aplicativo.	Proporcionar pontos de verificação e suporte emocional regular para ajudar Gustavo a ajustar seu plano.	Oferecer recursos motivacionais, como histórias de sucesso e dicas de superação.	Facilitar a personalização do plano e o ajuste de metas de maneira intuitiva.	Criar um plano de continuidade e oferecer incentivos para manutenção dos hábitos saudáveis.