



**PUC Minas**

# **TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB**

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

## **Descrição do Problema**

Neste trabalho, o problema a ser abordado será, Dificuldades Para Ter Hábitos Saudáveis, em que o grupo 8 irá analisar e identificar as principais causas, efeitos, o público alvo e suas dificuldades e encontrar todas as possíveis soluções para o problema em questão. Este problema é uma pauta muito presente na atualidade, envolvendo um grande público alvo que apresenta ter inúmeras dificuldades para adquirir hábitos saudáveis, à exemplo de uma rotina desregulada, a falta de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, a dificuldade de muitas vezes as personas serem impossibilitadas de manter uma vida saudável em questão da renda mensal, entre muitas outras causas, que por consequência implica em diversas consequências negativas tanto para a saúde física quanto mental do público. Diante dessas dificuldades e após a análise e entrevista com diferentes personas, o grupo tende a desenvolver soluções para atender a diferentes realidades afim de ajudar o cliente a superar essa dificuldade.

Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

## **Membros da Equipe**

- Ana Sara Nunes Pereira
- Gabriela de Assis dos Reis
- Gabriel Chaves Mendes
- Henrique Augusto de Oliveira Marcelino
- Leonardo Passos Amaral Figueiredo
- Lucca Cenisio Martins
- Paulo Henrique Lopes de Paula

Liste todos os integrantes da equipe.

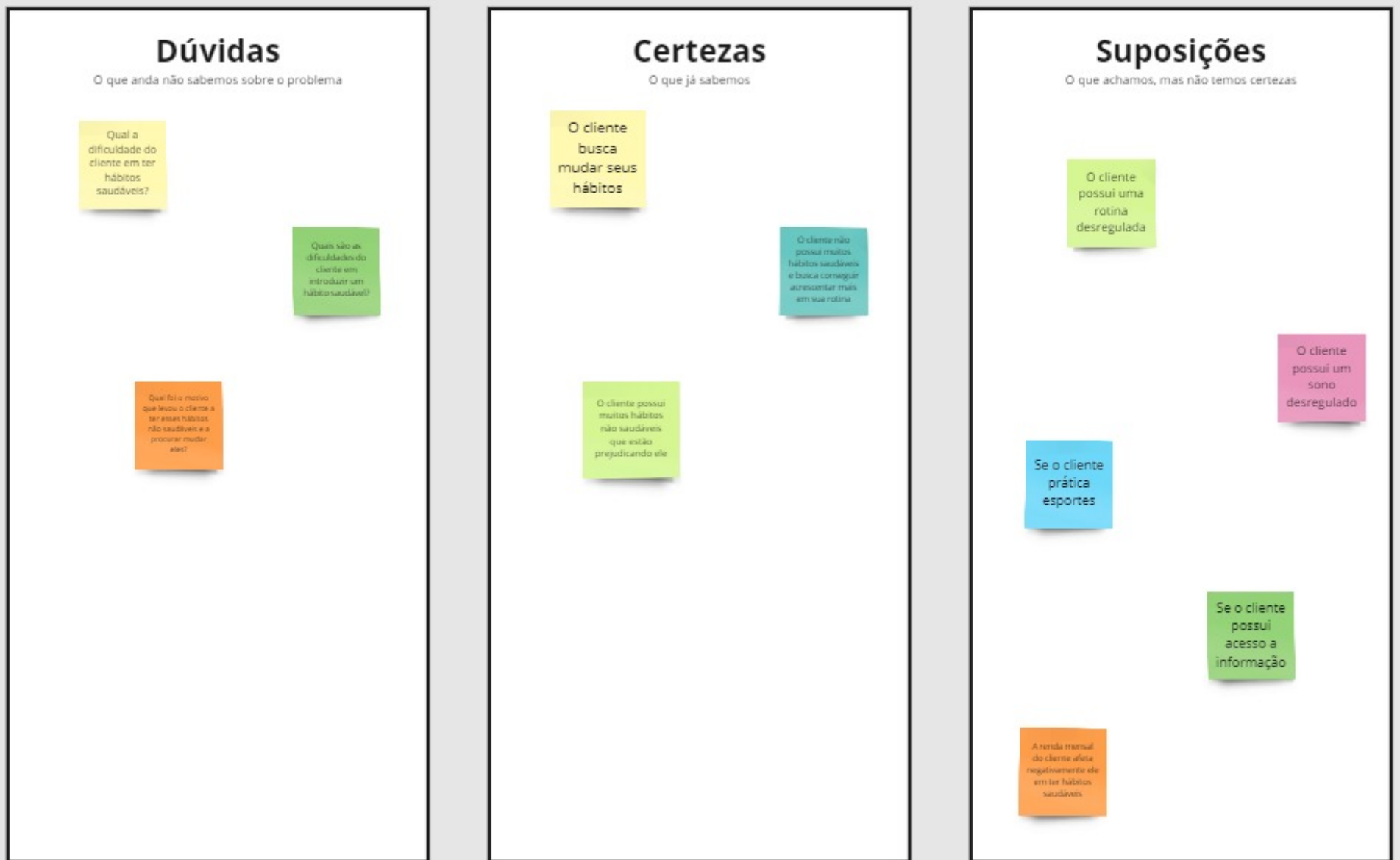
Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

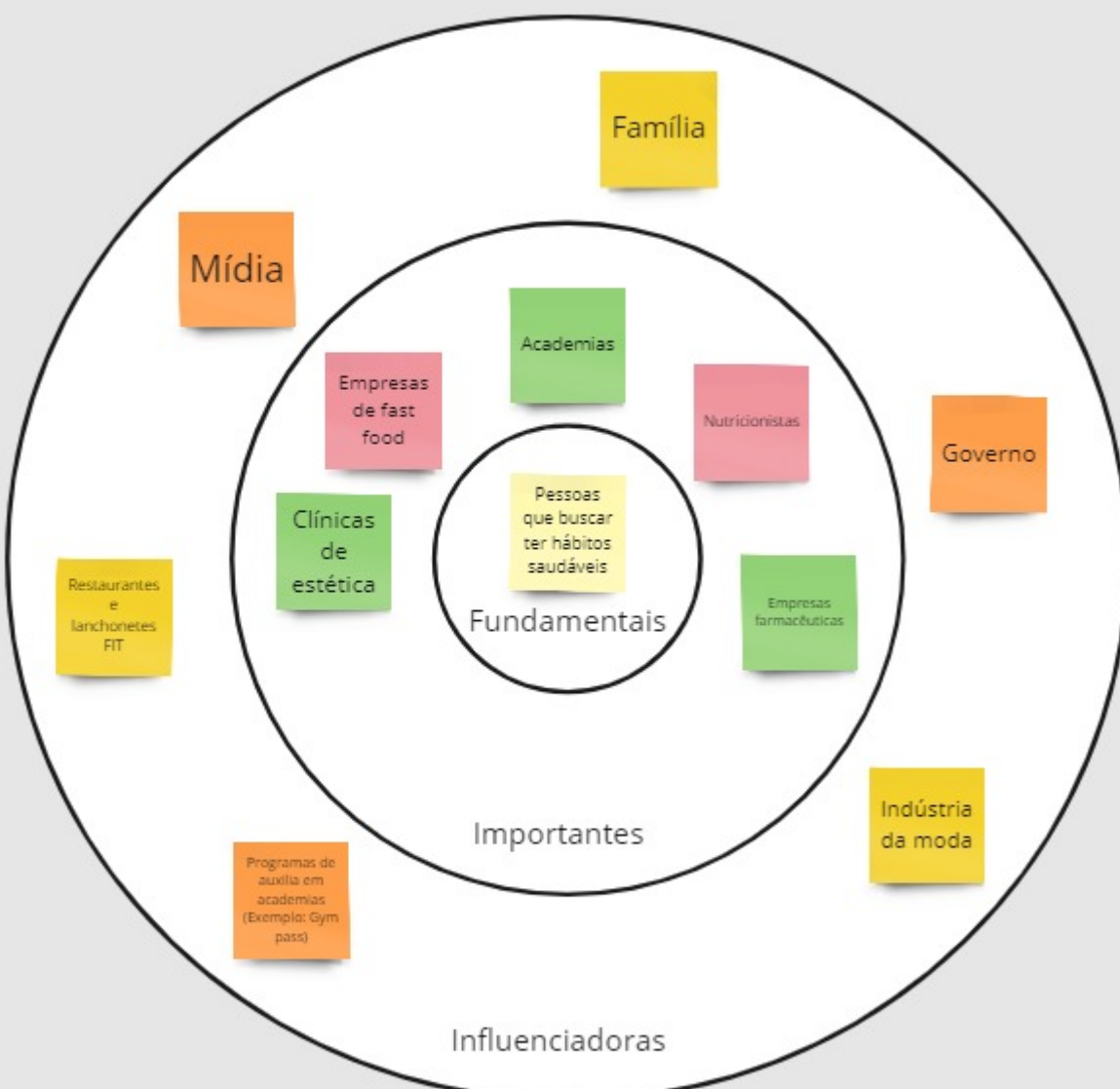
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



# Matriz de Alinhamento CSD



# Mapa de Stakeholders



## Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.  
Ex do Uber: motoristas e passageiros

## Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas  
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

## Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.  
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública



# Entrevista Qualitativa

<b>Pergunta</b>	Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?	<b>Pergunta</b>	Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...
<b>Resposta</b> R1-Sim costume praticar esportes, pilates e academia. R2- Sim pratico atividade física domiciliar. R3- Não sou sedentária, pratico exercícios físicos na academia.		<b>Resposta</b> R1-Não possuo vícios. R2- Tenho o hábito de fumar. R3- Não possuo vícios.	
<b>Pergunta</b>	Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?	<b>Pergunta</b>	Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?
<b>Resposta</b> R1-Não, devido à atividades do trabalho. R2- Sim, costume ter uma alimentação nutritiva, mas com horários desregulados. R3- Sim, possuo uma alimentação balanceada e nutritiva.		<b>Resposta</b> R1-Até o momento não possuo. R2- Não possuo nenhuma limitação. R3- Sim, possuo limitações na coluna e joelho.	
<b>Pergunta</b>	Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?	<b>Pergunta</b>	Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?
<b>Resposta</b> R1-Sim, perder o controle da respiração. R2- Sim, quando estressado costume ingerir álcool. R3- Não, sou uma pessoa controlada quando estrassada.		<b>Resposta</b> R1- Melhor qualidade de vida e alivio de tensão. R2- Ter uma qualidade de vida melhor e estética. R3- Ter uma melhor qualidade de vida que se adapte as minhas limitações.	

# Highlights de Pesquisa

<b>Nome</b>	Gabriel Chaves Mendes	<b>Data</b>	17/09/2003	<b>Local</b>	Domicilio, rua, academia
<b>O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.</b>  Tiveram dúvidas, gaguejarm e alguns tiveram certeza em não ter hábitos saudáveis.		<b>Aspectos que importaram mais para os participantes</b>  Aspectos como trabalho, perca de controle causada pelo estresse e uma busca por melhor qualidade de vida.			
<b>Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista</b>  Questões diárias que influênciam nos hábitos saudáveis.		<b>Novos tópicos ou questões para explorar no futuro</b>  Outros aspectos que influênciam na falta de hábitos saudáveis e o controle de tempo para adaptar na realidade de cada pessoa.			

# Persona / Mapa de Empatia



## PERSONA

**NOME** João

**IDADE** 22 Anos

**HOBBY** Academia, escutar música, praticar esportes, programar e ler.

**TRABALHO** Recém formada, trabalhando (estágio)

### PERSONALIDADE

Pessoa dedicada, porém com falta de tempo atualmente

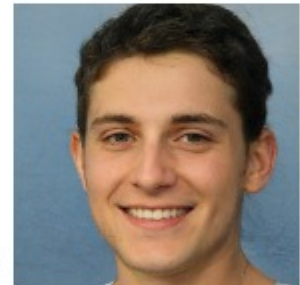
### SONHOS

Almeja um futuro mais longo, aproveitando mais a vida.

Celular, computador e smartwatch  
Diariamente, em casa e no trabalho.

### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?



Buscar uma melhora na qualidade de vida, estética e atividades que se ajustam com sua rotina.

### OBJETIVOS CHAVE

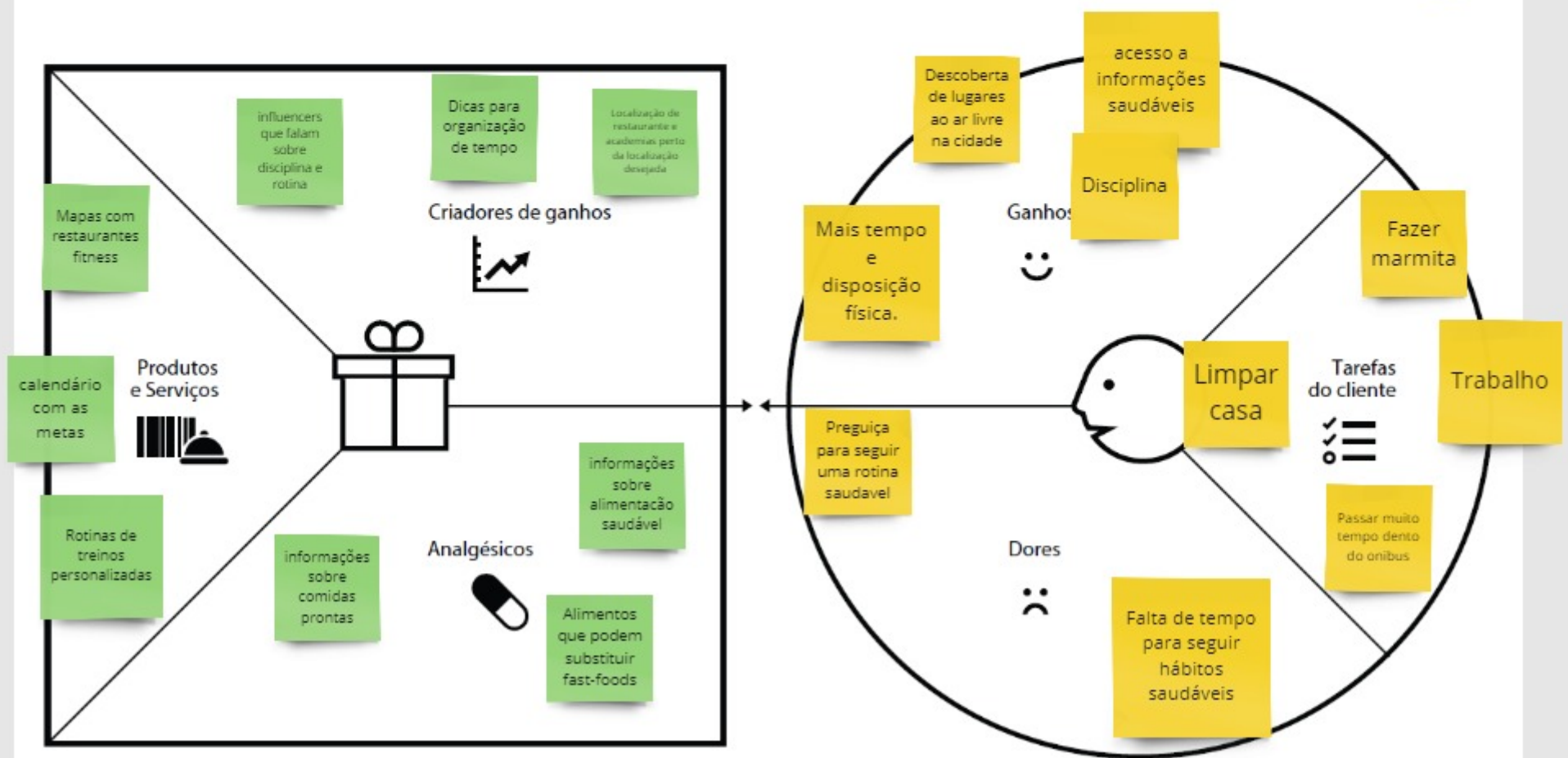
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Oferecendo um aplicativo fácil e ágil, para facilitar suas buscas.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR





## Persona / Mapa de Empatia

# PERSONA



**NOME** Maria

**IDADE** 18 Anos

**HOBBY** Ler, viajar, escutar música

**TRABALHO** Estudante

### PERSONALIDADE

Focada no estudo, mas com dificuldade de relacionar sua vida acadêmica e social. Sempre em busca de explorar coisas novas. Porém se sente diariamente desestimulada.

### SONHOS

Poder conciliar os estudos com sua vida social e rotina.

Celular e computador. O uso do celular é diário, porém ela só usa o computador quando está estudando

### OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Encontrar maneiras de organizar sua rotina para atender seu foco nos estudos e sua busca por manter uma vida saudável e feliz.



### OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

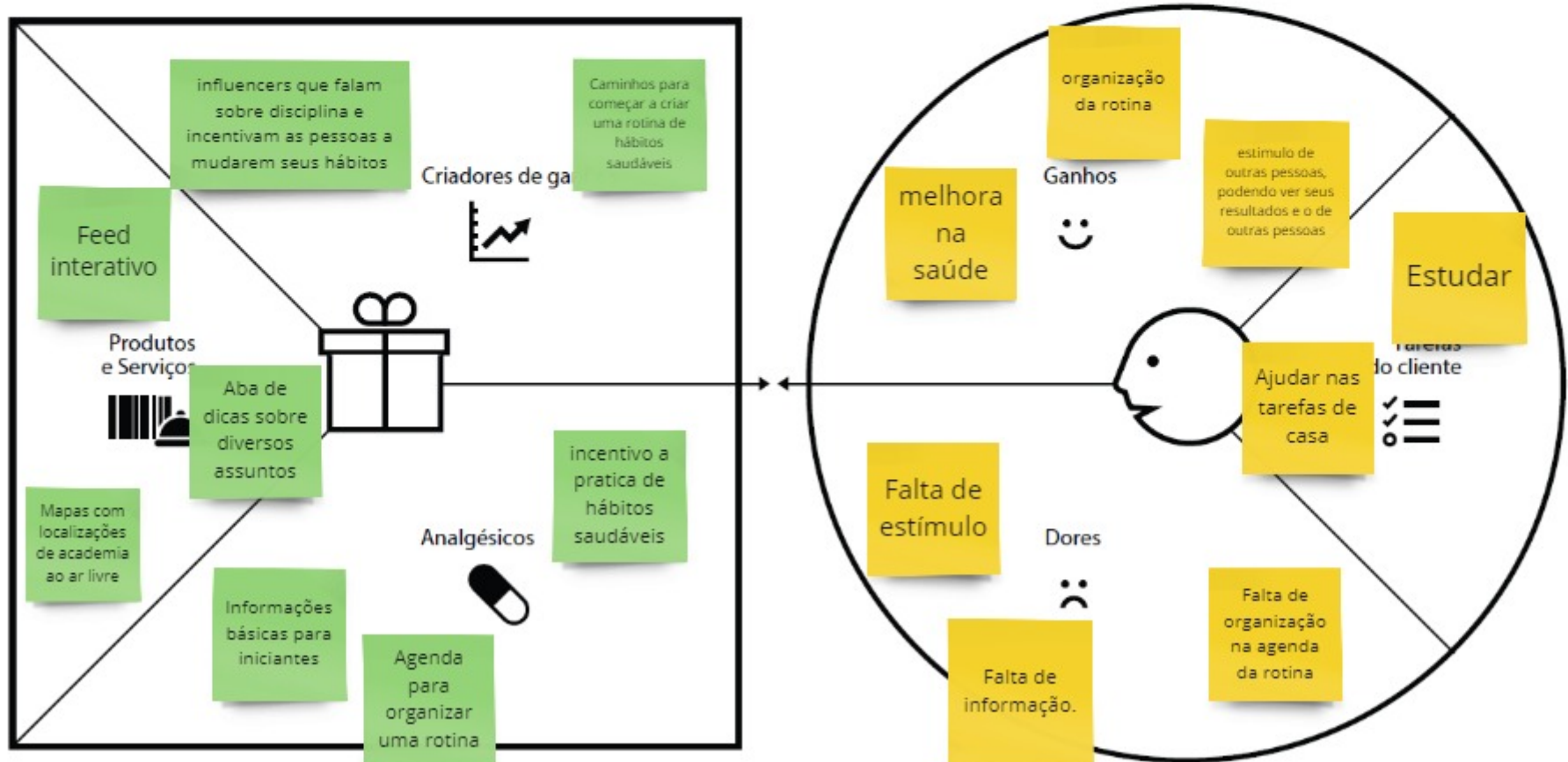
Devemos tratá-la como uma estudante com rotina apertada e que busca manter uma vida leve e estável entre os estudos e uma vida saudável

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

## PROPOSTA DE VALOR



## Brainstorming / Brainwriting

Gabriel  
Chaves  
Mendes

Paulo  
Henrique  
Lopes de  
Paula

Leonardo  
Amaral  
Passos  
Figueiredo

Gabriela de  
Assis dos Reis

henrique  
augusto

Ana Sara  
Nunes  
Pereira

Lucca Cenisio  
Martins

Feed  
Interativo  
para o  
público alvo

Canais de  
transmissão

Guia de  
ajuda

criar menu  
com os  
icones

lista de alimentos  
parecidos para  
uam flexibilidade  
na dieta

Lista de  
indicação de  
lanchonetes e  
restaurantes  
avaliados

Uso do Chat GPT  
para organização da  
rotina e receitas  
saudáveis com oque  
a pessoa tem em  
casa

Um guia que te  
ajuda a meditar e  
praticar  
mindfulness,  
oferecendo  
exercícios guiados,  
dicas e inspirações.

lembrete  
para beber  
água

grafico com os  
numeros para  
acompanhar a  
evolução do  
paciente

Dicas de vídeos  
diários de  
exercícios para  
quem não pode  
ir à academia

Localização  
de  
academias  
ao ar livre

Acompanhar  
seu progresso  
e humor  
diariamente

alimentos  
que você  
pode  
substituir

evolução  
fotografica  
para incetivar  
o paciente

Dicas de  
alimentação e  
receitas  
saudáveis e  
sustentáveis

Ficha  
técnica dos  
usuários

Se alongar e se  
movimentar  
durante o dia  
com horários

Localização fácil  
e rápida de  
academias ao ar  
livre próxima de  
usuários

informações e  
duvidas sobre  
habitos saudaveis  
atulizadas no site

Criar rotinas  
personalizadas  
dentro da  
realidade do  
usuário

Dará ao  
usuário a  
alternativa de  
mudar os  
horários

substituição  
de refeição  
para liberar  
uma refeição  
livre



# Mural de Possibilidades



## MURAL DE POSSIBILIDADES



### IDEIA 1

Criar rotinas personalizadas dentro da realidade do usuário

Criar uma rotina interligada com uma agenda personalizada para ajudar o usuário a ter uma rotina com hábitos saudáveis dentro da realidade

### IDEIA 2

Localização fácil e rápida de academias ao ar livre e restaurantes fitness próxima de usuários

Localizações por meio do Google Maps de academias, etc. Perto do usuário para que não tenha que perder muito tempo procurando

### IDEIA 3

Uso do Chat GPT para organização da rotina e receitas saudáveis com o que a pessoa tem em casa

Uso da ajuda do chat GPT, para auxiliar o usuário com informações e ideias de rotinas e hábitos saudáveis que poderiam ser adotados pelo usuário.

### IDEIA 4

Ficha técnica dos usuários

Fornecimento de dados como: idade, peso, altura, percentual de gordura.

### IDEIA 5

Feed Interativo para o público alvo

Feed interativo para compartilhamento de conteúdo afim de incentivar outros usuários.

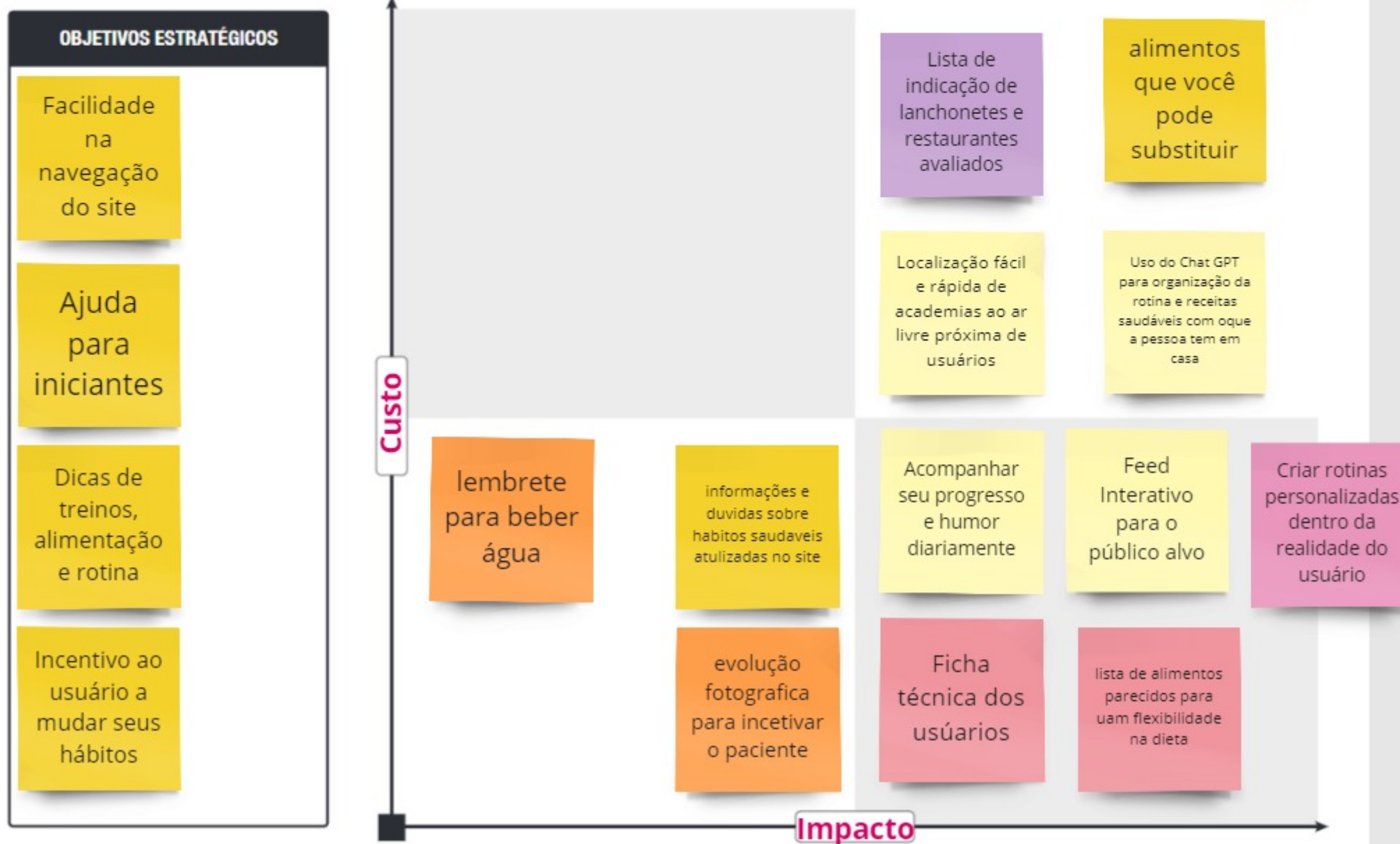
### IDEIA 6

Acompanhar seu progresso e humor diariamente

Acompanhamento do nível de estresse da pessoa e indicar métodos para reduzi-lo para evitar práticas influenciadas pelo estresse.

# Priorização de Ideias

## MAPA DE PRIORIZAÇÃO





# Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?	Pergunta	Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...
Resposta R1-Sim,academia e caminhada; R2-Me considero sedentária, mas gosto de jogar bola; R3-Sim, eu vou pra academia regularmente;		Resposta R1-Não; R2-alcoól;	
Pergunta	Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?	Pergunta	Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?
Resposta R1-Mais ou menos, eu costumo comer muto doce; R2-Não, eu costumo comer muito doce; R3-Sim		Resposta R1-Não; R2-Não R3-Não	
Pergunta	Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?	Pergunta	Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?
Resposta R1-Sim, comer doces; R2-Não comer; R3-Comer muito.		Resposta R1- Emagrecer, e ter mais disposição. R2-Emagrecer e ter um bom físico R3-Ganhar mais massa e ficar musculosa	

# Highlights de Pesquisa

Nome	Gabriela de Assis dos Reis	Data	16/09/2023	Local	Academia
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.		Aspectos que importaram mais para os participantes R:O físico, a maioria busca o emagrecimento			
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista		Novos tópicos ou questões para explorar no futuro R:O estresse sofrido pelas pessoas			

# Entrevista Qualitativa

Pergunta

Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?

Resposta

R1-Não me considero sedentária, pratico atividades físicas durante meu trabalho e também pratico pilates durante 1 vez por semana.  
R2-Costuma praticar atividades físicas, musculação 6x por semana  
R3-Sou sedentária.  
R4-pratico atividade físicas, musculação e corrida.  
R5-: Pratica atividades físicas 5x na semana, musculação e pilates.

Pergunta

Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...

Resposta

R1- Não  
R2- Não  
R3- Não  
R4- Não  
R5- Não

Pergunta

Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?

Resposta

R1- Não é 100% balanceada, mas procuro o máximo possível me alimentar de maneira saudável.  
R2- Sim  
R3- Sim  
R4- balanceada, porem não consultada por um profissional da saúde.  
R5- Sim, possui acompanhamento com nutricionista

Pergunta

Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?

Resposta

R1- Atualmente devido a idade surgiu artrose  
R2- Intolerância à Lactose e glúten  
R3- Sim, tenho Diabetes  
R4- Alergia a camarão  
R5- Não

Pergunta

Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?

Resposta

R1- Não  
R2- Não  
R3- Não  
R4- Em momentos de estresse come mais doces  
R5- Uso excessivo de tela em momentos de estresse e ansiedade e compulsão alimentar

Pergunta

Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?

Resposta

R1-Preocupação com a saúde e longevidade.  
R2- Fins estéticos  
R3- Melhora na saúde e longevidade  
R4- Dormir melhor e ficar menos estressada.  
R5- Melhoria da disposição do dia a dia, redução do estresse, condicionamento físico e ergonômico e melhora da condição de estudo.

# Highlights de Pesquisa

Nome

Paulo Henrique Lopes de Paula

Data

17/09/2023

Local

Casa

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

A maioria dos entrevistados não possui uma alimentação saudável e a maioria que afirma que possui não tem acompanhamento profissional.  
O principal método de "alivio" em momentos de estresse dos entrevistados é comer.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Os aspectos mais importante para os participantes e melhora na saúde, diminuição do estresse e longevidade

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

As pessoas dão muita importância para a longevidade e para a saúde porem não sabem por onde começar, o estresse e a ansiedade são agentes complicadores do processo para ter hábitos saudáveis.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Se a pessoa costuma ter muitos momentos de estresse e como ela procura ter hábitos mais saudáveis.



# Entrevista Qualitativa

Pergunta

Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?

Resposta

R1-Costumo praticar leves caminhadas  
R2-Não me considero sedentária, pratico atividades físicas durante meu trabalho e também pratico pilates durante 1 vez por semana.  
R3-Costuma praticar atividades físicas, musculação 6x por semana  
R4-Sou sedentária.

Pergunta

Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...

Resposta

R1-Sim; Cigarro.  
R2- Não  
R3- Não  
R4- Não

Pergunta

Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?

Resposta

R1-Não consigo ter tempo e mente para tal feito.  
R2- Sim  
R3- Sim  
R4- balanceada, porem não consultada por um profissional da saúde.

Pergunta

Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?

Resposta

R1- Tenho diabetes do tipo 1  
R2-Não  
R3-Não  
R4-Não

Pergunta

Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?

Resposta

R1-Sim, fumar cigarro.  
R2- Não  
R3- Não  
R4- Em momentos de estresse como mais

Pergunta

Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?

Resposta

R1- Melhor qualidade de vida e alivio de tensão.  
R2- Eu quero ter mais energia, disposição e bem-estar no meu dia a dia.  
R3- Eu sei que para isso, preciso cuidar da minha alimentação, do meu sono, do meu exercício físico e da minha saúde mental.  
R4- Dormir melhor e ficar menos estressada.

# Highlights de Pesquisa

Nome

Leonardo Amaral Passos  
Figueiredo

Data

15/09/2023

Local

Casa da minha avó

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

O fato dos participantes terem sido muito sinceros com suas respostas visando uma melhora

Aspectos que importaram mais para os participantes

Melhorar seus hábitos para que aproveitem mais seu tempo

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Que a saúde importa  
A tecnologia não vai dominar o mundo

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

De como iriamos criar esse dispositivo que será tão útil

# Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?	Pergunta	Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...
Resposta		Resposta	
Pergunta	Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?	Pergunta	Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?
Resposta		Resposta	
Pergunta	Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?	Pergunta	Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?
Resposta		Resposta	

# Highlights de Pesquisa

Nome	Lucca Cenisio Martins	Data		Local	
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.		Aspectos que importaram mais para os participantes			
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista		Novos tópicos ou questões para explorar no futuro			



# Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?	Pergunta	Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...
Resposta	R1-sim,bastante esportes R2-nenhuma atividade fisica R3- apenas alguns trabalhos bracaais	Resposta	R1-sim.bastante alcool R1-sim,doce e fritura R3-nao
Pergunta	Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?	Pergunta	Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?
Resposta	R1-nao poucas refeicoes e piora nos finais de semana R2-nao,poucas refeições e pobre de nutrientes R3-poucas refeições, grande quantidade de comida e baleceada	Resposta	R1-nao R1-nao R1-diabetes,sobrepeso e problemas no joelho
Pergunta	Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?	Pergunta	Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?
Resposta	R1-sim,beber R1-comer doce R3-nao	Resposta	R1-perder gordura,desinchar e principalmente perder barriga R1- ficar mais saudavel e perder barriga. R3- ficar mais saudavel aumentar a qualidade de vida e perder barriga.

# Highlights de Pesquisa

Nome	henrique	Data	17/09	Local	internet
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.	comendo pouco ou muito todos terem poucas refeições	Aspectos que importaram mais para os participantes	perder gordura prinpalmente a barriga		
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista	o principal motivo para a mudança de habito ser a estetica	Novos tópicos ou questões para explorar no futuro	ir mais a fundo em cada peculiaridade de cada persona		

# Entrevista Qualitativa

Pergunta	Você é uma pessoa sedentária ou costuma praticar atividades físicas (esportes, academia, etc)? Sim? Quais?	Pergunta	Você tem algum vício? Cigarro, intropecentes, alcool...
Resposta R1-sou uma pessoa sedentária R2-sim, musculação e caminhada R3-não		Resposta R1- não R1-não R3-nao	
Pergunta	Você costuma ter uma alimentação balanceada, frequente e nutritiva?	Pergunta	Você possui alguma restrição alimentar, física ou enfermidade?
Resposta R1-não, como muitas comidas gordurosas e pouco nutritivas R2-sim R3-faço refeições de três em três horas.		Resposta R1-nao R2-nao R3-sobrepeso	
Pergunta	Você tem algum hábito prejudicial que é influenciado pelo estresse?	Pergunta	Qual seu objetivo em querer investir com um projeto para hábitos saudáveis?
Resposta R1-execssso de frituras R1-nçao R3-nao		Resposta R1-emagrecer e comer melhor r2-ter uma qualidade de vida melhor R3-praticar mais esportes	

# Highlights de Pesquisa

Nome	Ana Sara Nunes Pereira	Data	17/09	Local	internet
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas. não comem comidas nutritivas		Aspectos que importaram mais para os participantes ser mai saudavel e emagrecer			
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista		Novos tópicos ou questões para explorar no futuro			