



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR 1 - WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Atualmente, a manutenção de uma alimentação saudável e equilibrada é um dos grandes desafios enfrentados pela população. Diversos fatores contribuem para essa dificuldade, como a rotina acelerada, a falta de conhecimento nutricional, a seletividade alimentar e questões emocionais, como ansiedade e depressão. Esses obstáculos levam muitas pessoas a negligenciarem sua alimentação, resultando em impactos negativos na saúde, como deficiências nutricionais, obesidade e o agravamento de doenças associadas ao estilo de vida. Diante desse cenário, torna-se essencial o desenvolvimento de soluções que auxiliem na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e acessíveis.

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

Liste todos os integrantes da equipe.

-Raissa Aparecida de Souza Rocha	-Gustavo Silva Santiago
-Guilherme Teixeira Ferreira	-João Marcelo Ribeiro da Silva
-Paco Lemos Garibaldi	-Juan Pablo Marcelino Rocha

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar 1 - 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

Dúvidas	Certezas	Suposições
<ul style="list-style-type: none"> * Como podemos envolver as famílias para o direcionamento de uma alimentação saudável, não apenas indivíduos? * Quais são as melhores formas de engajar pessoas com diferentes níveis de conhecimento sobre nutrição? * Como garantir que o conteúdo seja acessível para pessoas com diferentes condições financeiras? * Como lidar com a resistência cultural em relação a alimentos saudáveis, especialmente em comunidades com hábitos alimentares baseados em alimentos pré prontos e em redes fast food? * Qual o impacto de um conteúdo de alimentação saudável no comportamento alimentar em longo prazo? 	<ul style="list-style-type: none"> * A alimentação saudável impacta diretamente na prevenção de doenças crônicas. * O aumento do consumo de alimentos processados contribui para a deterioração da saúde. * O consumo adequado de frutas, vegetais e grãos integrais é fundamental para a saúde. * O excesso de açúcar e gordura trans tem efeitos negativos no organismo. * A hidratação adequada é essencial para o bom funcionamento do corpo. * A conscientização sobre alimentação saudável pode reduzir custos com saúde a longo prazo. * O comportamento alimentar é influenciado por fatores culturais e socioeconômicos. 	<ul style="list-style-type: none"> * Usuários buscam informações sobre alimentação saudável de forma prática e simples. * Pessoas tendem a seguir dietas baseadas em tendências populares sem considerar as necessidades individuais. * A criação de um site com receitas pode incentivar a mudança de hábitos alimentares. * A falta de tempo e praticidade é uma barreira significativa para a adoção de hábitos saudáveis. * Influenciadores com o conteúdo saúde podem aumentar a adesão às práticas alimentares recomendadas.

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

Não é um questionário! São hipóteses para nortear uma conversa e obter respostas mais espontâneas. A Ideias e promover insights em uma conversa informal.

NOME Melissa Cristina

IDADE 19

GÊNERO Feminino

1ª HIPÓTESE

Você já parou para refletir sobre como está a sua alimentação hoje? Você pretende melhorar seus hábitos alimentares, ou acha que está tudo bem como está? Já pensou nas consequências que a sua alimentação pode ter no seu corpo e na sua saúde a longo prazo? Você sabe o que pode acontecer com a sua saúde se continuar com os mesmos hábitos alimentares sem buscar um equilíbrio?

Resposta

Sim, pretendo melhorar assim que possível. Acredito que minha alimentação não está tão desequilibrada; atualmente, o maior déficit nas minhas refeições é a falta de algumas verduras e legumes. Mas, já pensei que, a longo prazo, algumas vitaminas podem vir a faltar devido a essa seletividade alimentar.

3ª HIPÓTESE

Será que você acredita que a orientação profissional é realmente importante, ou acha que pode fazer tudo sozinho, sem a ajuda de um especialista? Você tem algum receio em procurar esse acompanhamento, como o tempo, o custo ou a falta de motivação? E se o que está faltando para você melhorar sua alimentação for, justamente, esse suporte especializado, será que vale a pena continuar adiando?

Resposta

Com toda certeza, a orientação profissional é importante, mas acredito que pelo menos uma base mais saudável e equilibrada pode ser alcançada por conta própria através de pesquisas. No meu caso, a questão principal é o custo, pois ainda não é uma prioridade na minha vida destinar um valor para isso. Para manter uma alimentação equilibrada, eu precisaria incluir mais legumes e verduras, mas já tenho o hábito de fazer refeições nos horários certos, consumir uma boa quantidade de água e ingerir frutas diariamente.

2ª HIPÓTESE

Será que você já se deu conta de que muitos problemas, como falta de energia, dificuldades no controle de peso, ou até doenças mais graves, podem ser resultado direto de uma alimentação inadequada? Se você tem consciência desses riscos, por que ainda não tomou uma atitude para buscar o acompanhamento de um nutricionista?

Resposta

Sim, principalmente a falta de energia. No entanto, algumas áreas da saúde são quase um "luxo" e acabam não sendo tão procuradas ou vistas como essenciais na vida do brasileiro pobre. Justamente por isso, não priorizo a ida ao nutricionista, pois até mesmo a dieta recomendada pode estar fora da realidade de algumas pessoas.

4ª HIPÓTESE

Será que você já refletiu sobre o quanto a saúde da sua alimentação afeta o seu bem-estar, a sua qualidade de vida, e até a sua disposição diária? Você está pronto para fazer mudanças, ou prefere esperar que as consequências apareçam antes de agir?

Resposta

Sim, acredito que essas mudanças vão acontecendo aos poucos, principalmente porque os alimentos que não consumo são aqueles de que não gosto. Nesses casos, é necessário passar por uma reeducação alimentar gradualmente. No entanto, estou disposta a introduzir essas mudanças de forma leve, sem que se tornem algo desagradável ou difícil de seguir.

www.designthinkersacademy.com/br

designthinkersacademy

Highlights de Pesquisa

HIGHLIGHTS

NOME Guilherme, Raissa, Paco, João Marcelo, Juan Pablo, Gustavo Silva

DATA 09/03/25

LOCAL Contagem



O QUE OS PARTICIPANTES FALARAM OU FIZERAM QUE SURPREENDEU, OU FALAS MAIS SIGNIFICATIVAS

- Os participantes destacaram a dificuldade de manter uma alimentação equilibrada devido ao custo elevado de alimentos saudáveis.
- Foi surpreendente perceber que, apesar de reconhecerem a importância da nutrição, muitos não priorizam o acompanhamento profissional.
- Algumas falas ressaltaram que pequenas mudanças graduais são mais viáveis do que mudanças radicais na alimentação.

ASPECTOS QUE IMPORTARAM MAIS PARA OS PARTICIPANTES

- A praticidade e acessibilidade dos alimentos saudáveis no dia a dia.
- A relação entre alimentação e disposição física, principalmente em relação à falta de energia.
- A necessidade de adaptar uma alimentação equilibrada à realidade financeira de cada um.

PRINCIPAIS TEMAS OU APRENDIZADOS QUE SURTIRAM DESTA ENTREVISTA

- A alimentação saudável ainda é vista como um desafio financeiro para muitas pessoas.
- Há um consenso sobre a importância de manter hábitos básicos, como beber água regularmente e fazer refeições nos horários certos.
- A reeducação alimentar gradual pode ser uma estratégia eficiente para quem tem seletividade alimentar.

NOVOS TÓPICOS OU QUESTÕES PARA EXPLORAR NO FUTURO

- Como tornar a alimentação saudável mais acessível financeiramente?
- Estratégias para superar a seletividade alimentar sem tornar a alimentação algo desagradável.
- A influência da cultura alimentar e dos hábitos familiares na adoção de uma dieta equilibrada.

www.designthinkersacademy.com/br

designthinkersacademy

Persona / Mapa de Empatia



PERSONA

NOME Ana Clara

IDADE 32

HOBBY -Fazer passeios com os filhos
-Escutar musicas
-Ler

TRABALHO Psicologa

PERSONALIDADE

- Comunicativa
- Sensível
- Carismática
- Generosa
- Honesta

SONHOS

- Abrir seu próprio consultório
- Construir sua própria casa

OBJETIVOS E LUGARES

Quais objetivos físicos e digiteis essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Utiliza notebook, celular, além de aplicativos de leitura e redes sociais, em sua casa e no trabalho.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Devemos tratá-la com receptividade e empatia, oferecendo suporte constante, pois ela prioriza muito o bem-estar de seus filhos. Adotar uma postura acolhedora e compreensiva contribuirá para que ela se sinta bem e feliz.



OBJETIVO CHAVE

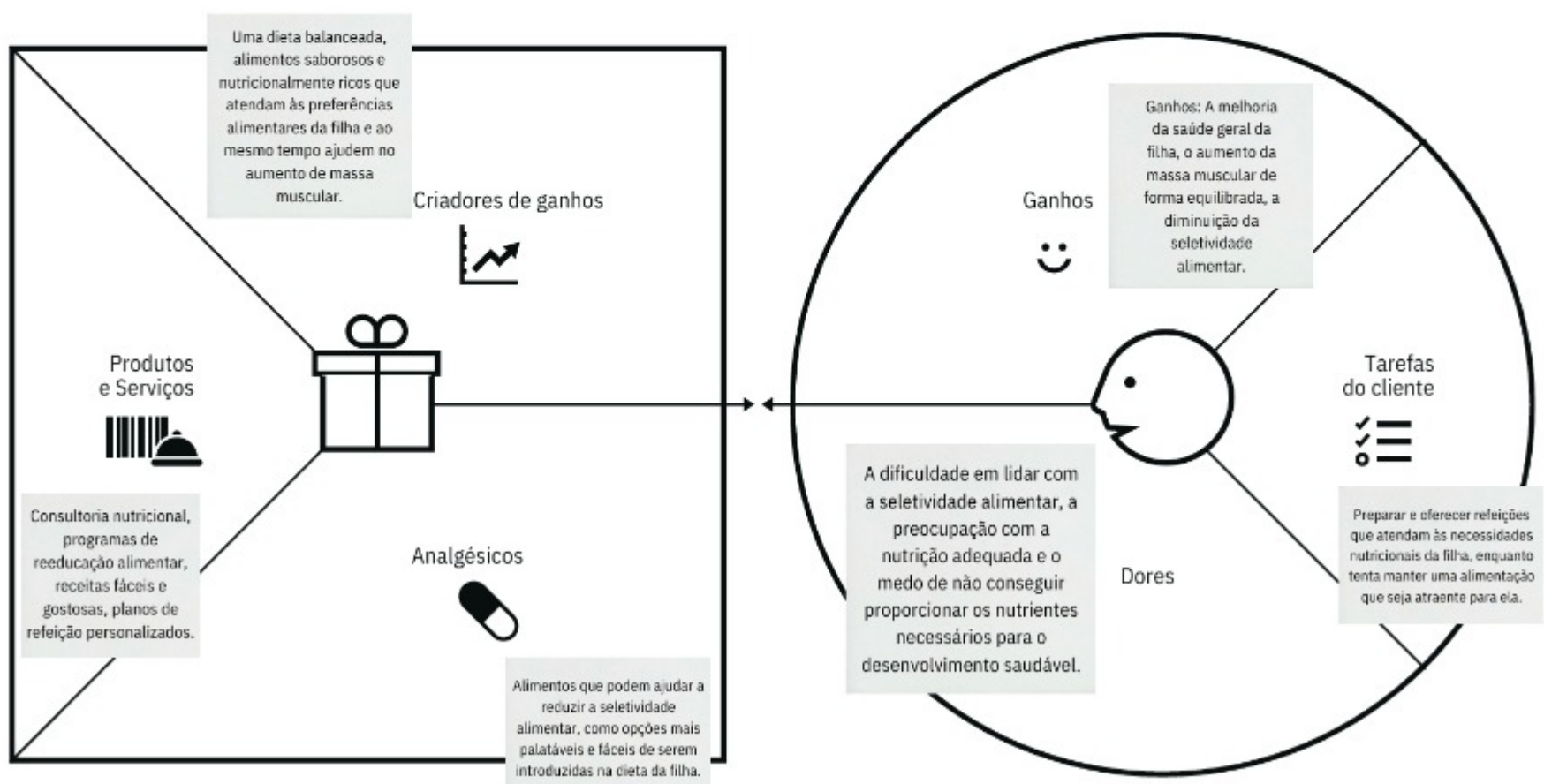
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Porque eles precisam deste serviço?

Deseja obter auxílio com uma dieta para sua filha, que apresenta seletividade alimentar, visando uma alimentação equilibrada e saudável, além de contribuir para o ganho de massa.

NUNCA DEVEMOS

Não devemos ser negligentes com o seu atendimento, nem agir com grosseria. Ela não suporta ser tratada com indiferença ou desatenção. Atitudes impacientes, falta de cuidado ou desrespeito com as necessidades dela ou de sua filha a deixam extremamente insatisfeita e podem gerar frustração ou até revolta. É fundamental manter sempre uma comunicação clara, respeitosa e prestativa.

PROPOSTA DE VALOR



Persona / Mapa de Empatia



PERSONA

NOME Fabiana

IDADE 23

HOBBY

- Academia
- Meditação
- Compartilhar
- Lifestyle

TRABALHO Nutricionista

PERSONALIDADE

- Perfeccionista
- Analítica
- Idealista
- Pragmática

SONHOS

- Abrir sua própria academia
- Ter um fundo de renda passivo

OBJETIVOS E LUGARES

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

Celular, tablet, fone de ouvido, durante o trabalho e em momentos de meditação.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Com pontualidade, objetividade e clareza nos resultados. Oferecer informações detalhadas sobre o que procura, sempre com profissionalismo e atenção



OBJETIVO CHAVE

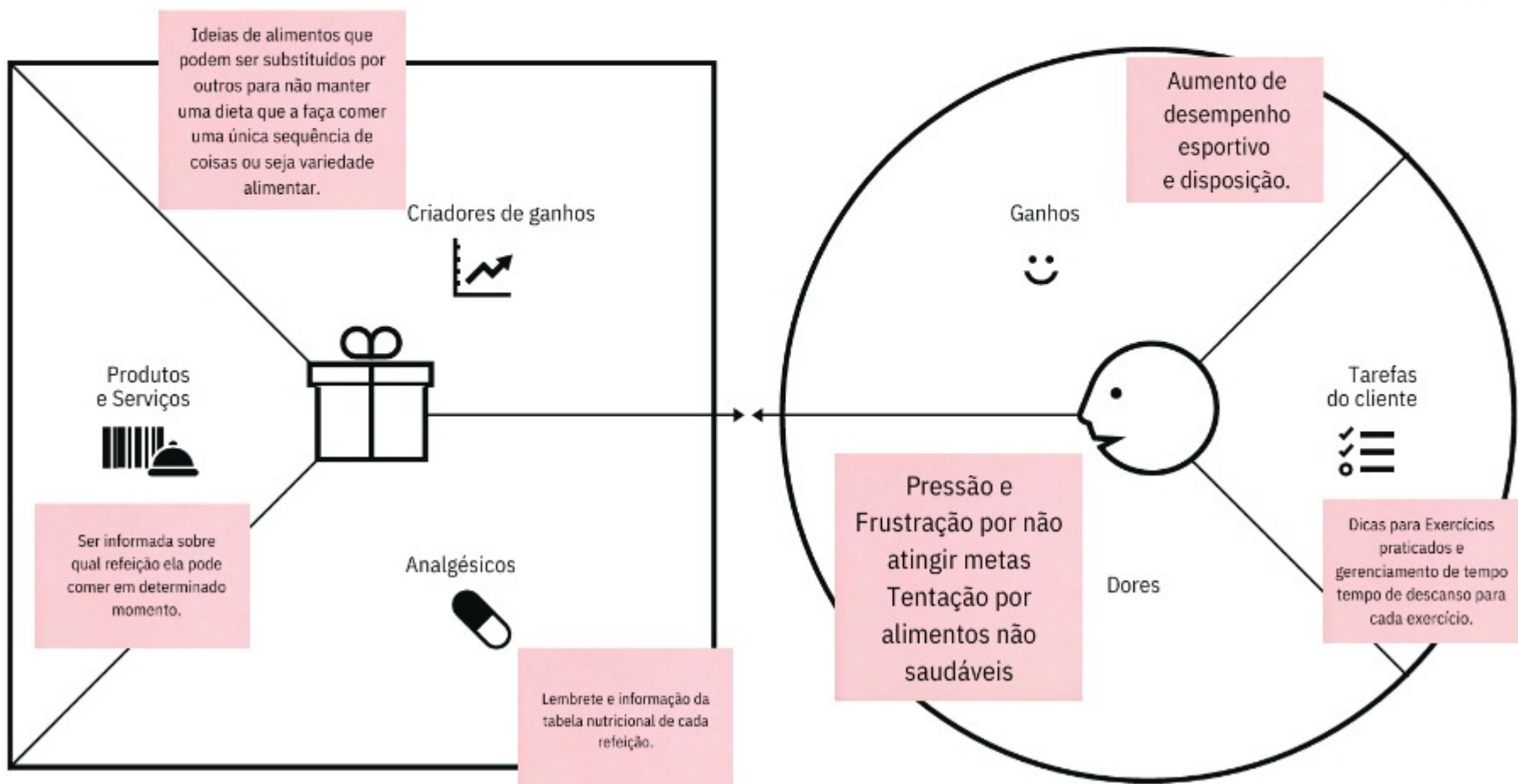
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Porque eles precisam deste serviço?

Tenho como objetivo implementar o programa que possa ser integrado ao meu consultório e futuramente disponibilizado aos meus clientes na academia que pretendo abrir. A proposta é oferecer uma solução completa, que conecte o atendimento personalizado do consultório com o suporte prático na academia, garantindo melhores resultados e fortalecendo o relacionamento com os clientes

NUNCA DEVEMOS

Nunca devemos descumprir horários, prometer resultados que não possam ser alcançados ou agir com desorganização. Falta de compromisso, incoerência nas informações e falta de preparo no atendimento são atitudes que prejudicam a confiança e a satisfação dessa cliente.

PROPOSTA DE VALOR





PERSONA

NOME Tereza

IDADE 68

HOBBY

- Autocuidado
- Estética
- Bem estar
- Colecionadora de discos e vinhos

TRABALHO Dermatologista

PERSONALIDADE

- Sensível
- Pacificadora
- Reflexiva
- Minimalista

SONHOS

- Fazer uma viagem num cruzeiro
- Ter uma adega em casa

OBJETIVOS E LUGARES

Quais objetivos físicos e digiteis essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Celular, televisão, os utiliza em casa para a comunicação e entretenimento.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Com delicadeza, paciência e atenção, respeitando sua sensibilidade e perfil reflexivo. Oferecer orientações claras, alinhadas ao seu estilo de vida minimalista e voltadas para seu bem-estar, sempre ouvindo suas necessidades com empatia.



OBJETIVO CHAVE

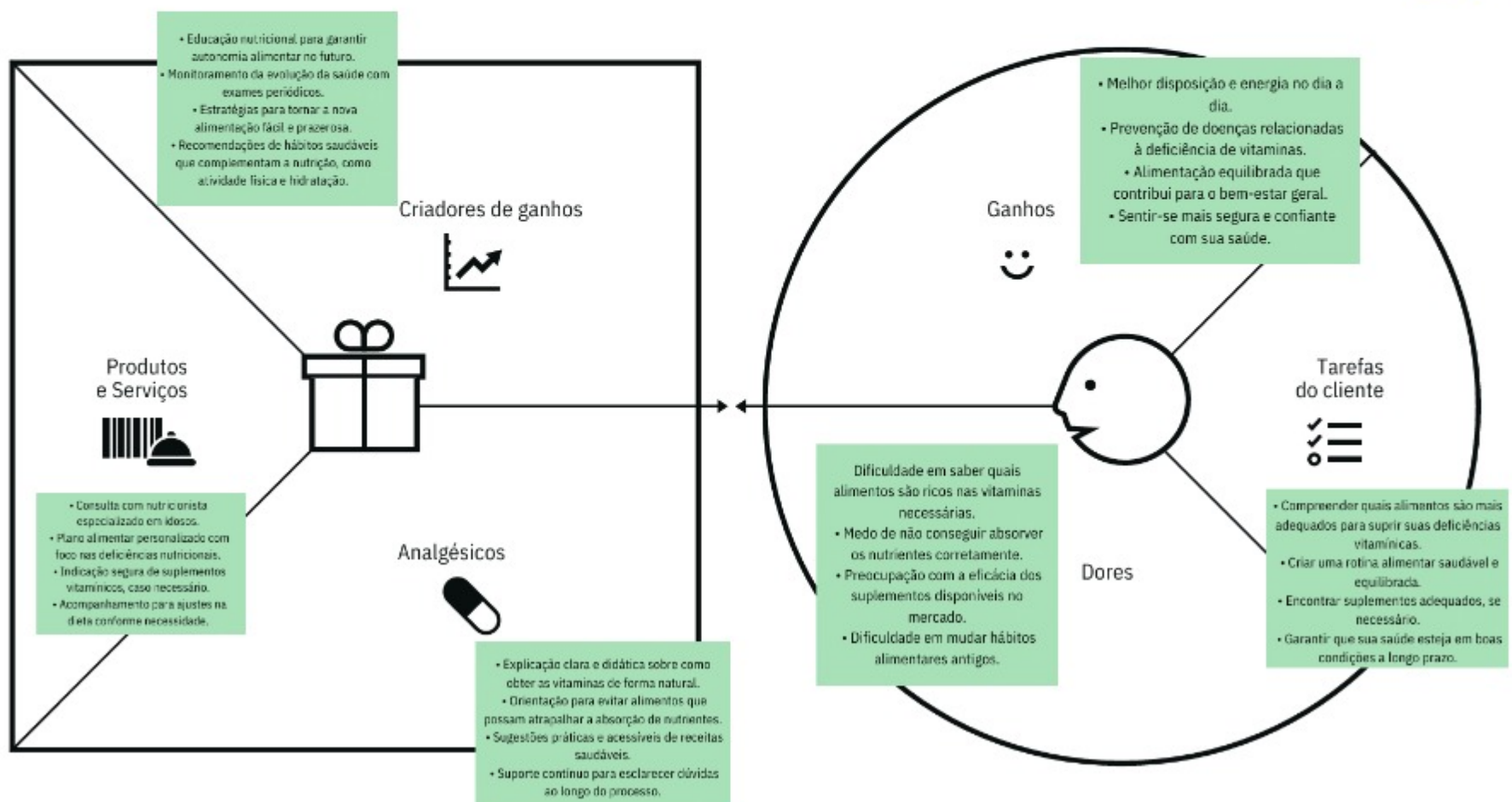
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Porque eles precisam deste serviço?

Espero obter auxílio, pois, por meio de uma consulta médica, descobri deficiências de vitaminas em meu organismo. Dessa forma, busco orientação para estabelecer uma rotina alimentar saudável e repor essas vitaminas de maneira adequada.

NUNCA DEVEMOS

Não devemos tratá-la de forma apressada, ríspida ou impessoal. Evitar exageros no uso de jargões médicos ou informações excessivas que possam deixá-la sobrecarregada. Também é importante não ignorar sua sensibilidade e não pressiona-la para mudanças rápidas, respeitando seu ritmo e estilo de vida mais tranquilo.

PROPOSTA DE VALOR



Histórias de Usuários

Eu como ...

Atleta

Preciso de ...

Um sistema para poder
indicar no meu consultório

Para ...

Facilitar o monitoramento
e a rotina alimentar de
cada paciente

Eu como ...

Mãe

Preciso de ...

Alimentos e opções que
reduzam seletividade
alimentar

Para ...

Facilitar a aceitação dos
alimentos pela filha e
melhorar a saúde geral

Eu como ...

Idosa

Preciso de ...

Ter uma dieta saudável
para repor minhas
vitaminas

Para ...

Preciso ter mais energia
para me regularizar para
ser mais produtiva

Eu como ...

Depressivo e gordo

Preciso de ...

Parar de comer alimentos
que faça mal a minha
saúde

Para ...

Melhorar minha saúde
física e mental sem me
sentir sobrecarregado

Eu como ...

Estudante

Preciso de ...

Ter uma rotina com
horários para as refeições

Para ...

Minha rotina é corrida, e
me esqueço de alimentar

Eu como ...

Vegano

Preciso de ...

Uma dieta que sugira
refeições veganas
equilibradas

Para ...

Manter uma alimentação
saudável e prática

Brainstorming / Brainwriting

Raissa

Guilherme

Paco

Gustavo

João

Juan

Planejador
de refeições

Solicitar
informações
sobre o
usuario

Tempo
estimado
para meta

Deixa o usuario
selecionar qual
tipo de ajuda
ele deseja

Site poderá
indicar
produtos para
ajudar usuario

Calculadora
de taxa
metabolica
bazal

Site pode sugerir
refeições com
base na
preferencia de
gostos do usuario

Pode ser inserido
informações mais
técnicas para
aprimorar as
alimentações
recomendadas

Com base nos
dados atualizados
pelo usuario o site
consegue ter uma
melhor previsão

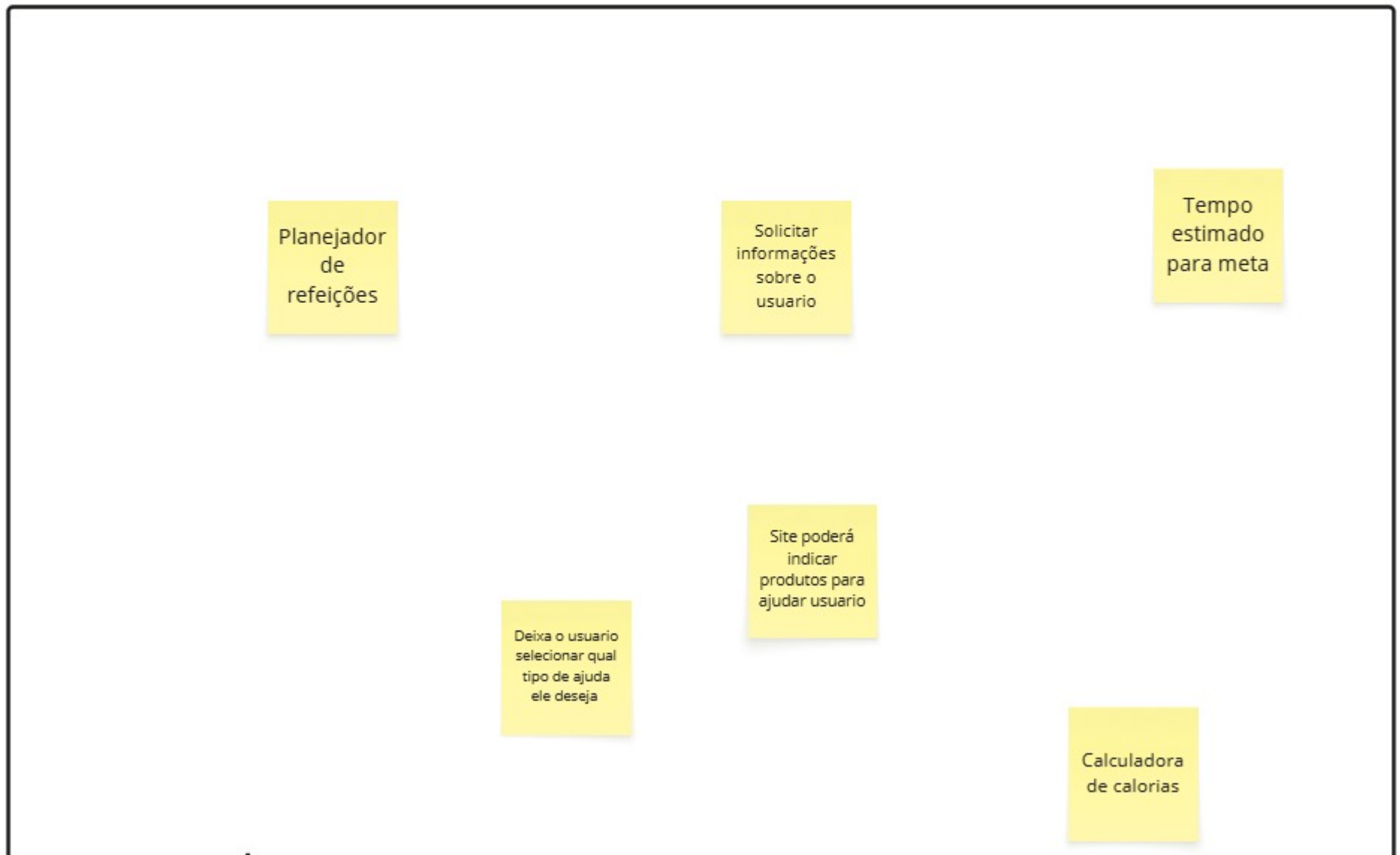
Usuario poderá
favoritar/marcar
as suas ideia
preferidas

Pode ser dito
pelo usuario um
preço máximo
para melhor
busca de
produtos

Pode ser
pedido para
colocar o tipo
de corpo

Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



IDEIA 1

Planejador de refeições

Criação automática ou personalizada de cardápios semanais com base na dieta escolhida (low carb, vegana, cetogênica, etc).

IDEIA 2

Solicitar informações sobre o usuário

O site coleta dados básicos (como peso, altura e objetivo) para oferecer recomendações personalizadas.

IDEIA 3

Tempo estimado para meta

Calcula quanto tempo você deve levar para atingir seu objetivo com base nos seus dados e metas.

IDEIA 4

O usuário seleciona qual tipo de ajuda ele deseja

Sugere produtos úteis para sua jornada, como suplementos e alimentos saudáveis, de forma personalizada.

IDEIA 5

Site poderá indicar produtos para ajudar usuário

Sugere produtos úteis para sua jornada, como suplementos e alimentos saudáveis, de forma personalizada.

IDEIA 6

Calculadora de calorias

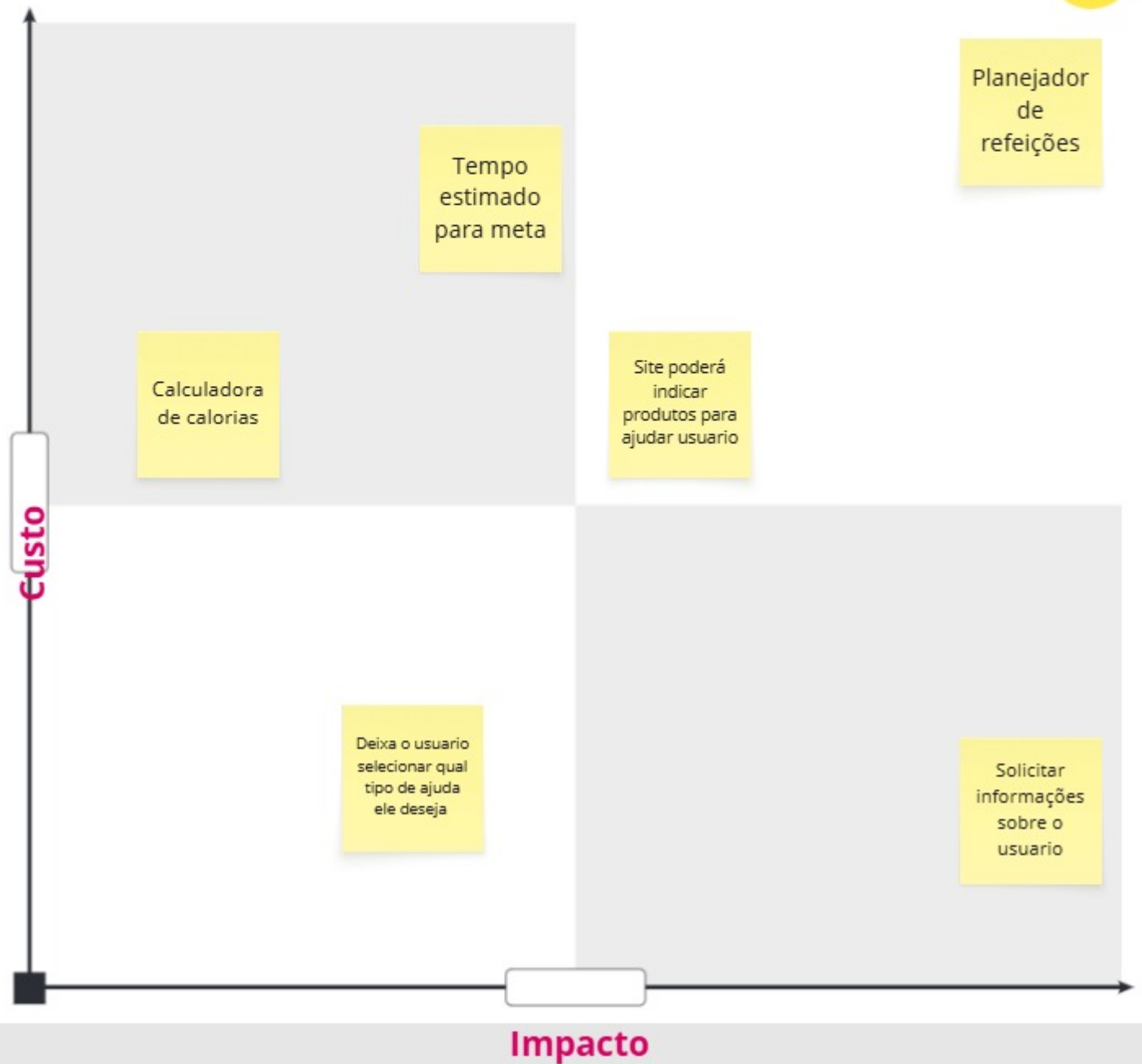
Ferramenta simples onde o usuário insere seus dados (peso, altura, idade, objetivo) e recebe o gasto calórico diário estimado.

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



OBJETIVOS ESTRATÉGICOS
ALTA -Solicitar informações sobre o usuario -Planejador de refeições
MEDIA -Deixa o usuario selecionar qual tipo de ajuda ele deseja -Tempo estimado para meta -Site poderá indicar produtos para ajudar usuario
BAIXA -Calculadora de calorias



Persona / Mapa de Empatia



PERSONA

NOME Julio

IDADE 27

HOBBY -Estudar
-Jogar vídeo-game

TRABALHO Administrador

PERSONALIDADE

- Bem humorado
- Depressivo
- Anti-social

SONHOS

- Poder viajar para outros países

OBJETIVOS E LUGARES

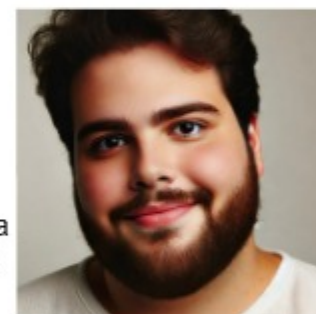
Quais objetivos físicos e digiteis essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Computador e celular, utiliza discord e WhatsApp, em casa gosta de assistir animes e séries.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

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

Com atenção, respeito e motivação. Oferecendo orientação clara, acompanhamento constante e apoio para que ela se sinta segura e confiante no processo de perda de peso. É importante ser empático, ouvir suas dificuldades e adaptar o plano conforme suas



OBJETIVO CHAVE

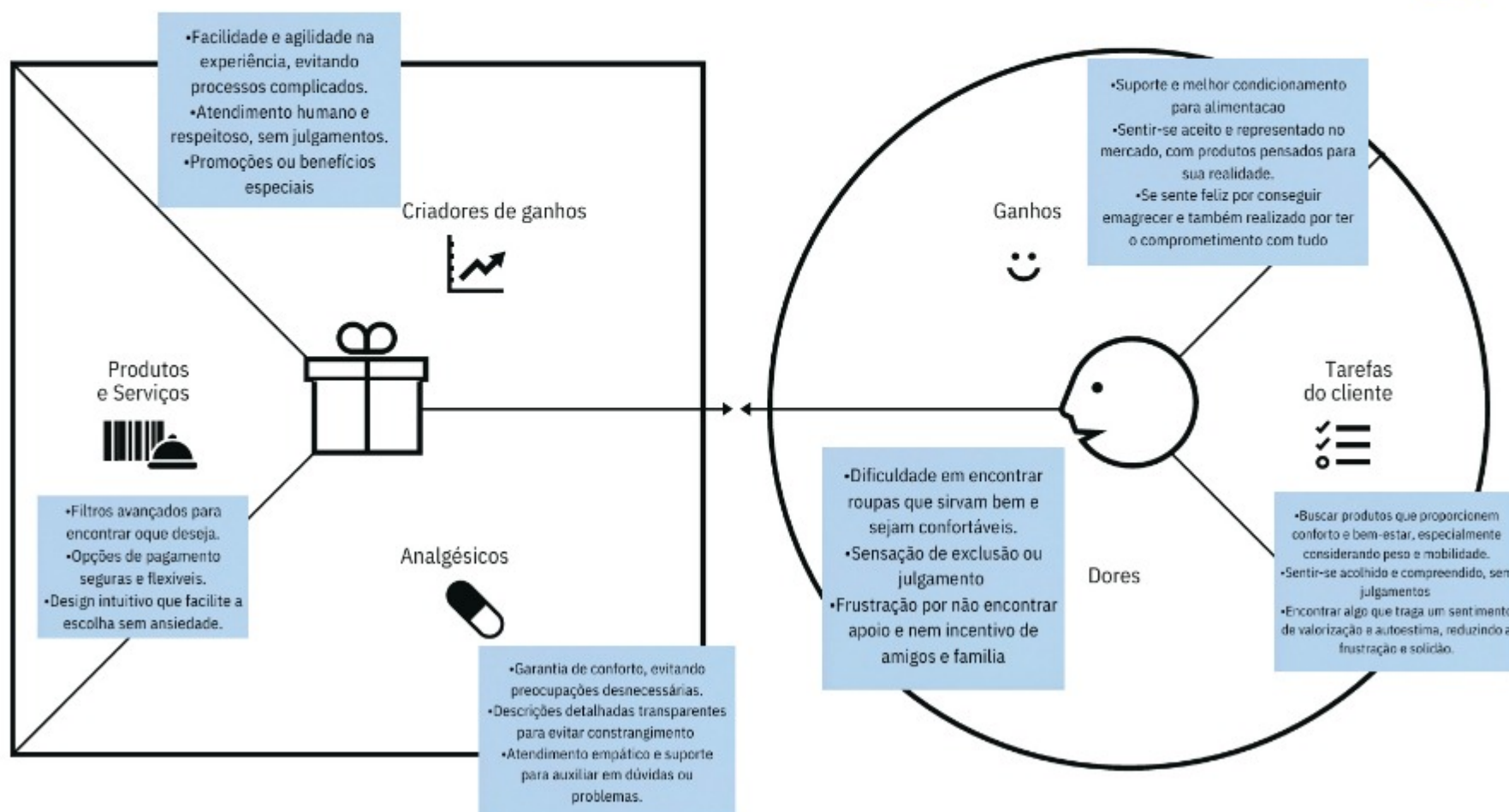
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Porque eles precisam deste serviço?

Deseja perder peso de forma saudável e equilibrada, buscando um plano alimentar personalizado que atenda suas necessidades e objetivos. Procura orientações práticas e eficazes para melhorar sua alimentação, alcançar resultados sustentáveis e manter uma rotina alimentar organizada.

NUNCA DEVEMOS

Julgar, pressionar ou impor mudanças radicais. Também não devemos desconsiderar suas limitações, ser impacientes ou negligenciar o acompanhamento. A falta de empatia e comunicação pode desmotivar e comprometer seu progresso.

PROPOSTA DE VALOR





ENTREVISTA QUALITATIVA

Não é um questionário! São hipóteses para nortear uma conversa e obter respostas mais espontâneas. A Ideias e promover insights em uma conversa informal.

NOME Alvaro Linhares

IDADE 32

GÊNERO Masculino

1ª HIPÓTESE Você já parou para refletir sobre como está a sua alimentação hoje? Você pretende melhorar seus hábitos alimentares, ou acha que está tudo bem como está? Já pensou nas consequências que a sua alimentação pode ter no seu corpo e na sua saúde a longo prazo? Você sabe o que pode acontecer com a sua saúde se continuar com os mesmos hábitos alimentares sem buscar um equilíbrio?

Resposta

Já sim, eu pretendo sim melhorar mas não consigo. Eu já estou vivendo as consequências da minha má alimentação, os problemas que podem gerar são o colesterol, diabetes.

2ª HIPÓTESE Será que você já se deu conta de que muitos problemas, como falta de energia, dificuldades no controle de peso, ou até doenças mais graves, podem ser resultado direto de uma alimentação inadequada? Se você tem consciência desses riscos, por que ainda não tomou uma atitude para buscar o acompanhamento de um nutricionista?

Resposta

Já busquei um nutricionista, mas não consegui ter disciplina o suficiente para manter uma rotina minimamente saudável.

3ª HIPÓTESE Será que você acredita que a orientação profissional é realmente importante, ou acha que pode fazer tudo sozinho, sem a ajuda de um especialista? Você tem algum receio em procurar esse acompanhamento, como o tempo, o custo ou a falta de motivação? E se o que está faltando para você melhorar sua alimentação for, justamente, esse suporte especializado, será que vale a pena continuar adiando?

Resposta

Acho muito importante o acompanhamento de um profissional, e também acho que mais do que um profissional é conseguir manter uma certa constância e adquirir hábitos alimentares saudáveis, não tenho receio em procurar ajuda de um profissional.

4ª HIPÓTESE Será que você já refletiu sobre o quanto a saúde da sua alimentação afeta o seu bem-estar, a sua qualidade de vida, e até a sua disposição diária? Você está pronto para fazer mudanças, ou prefere esperar que as consequências apareçam antes de agir?

Resposta

Já refleti bastante sobre tais mudanças, mesmo sendo uma coisa que leve um certo tempo e trabalho para realizar, eu estou apto a tentar criar novos hábitos saudáveis.

ENTREVISTA QUALITATIVA

Não é um questionário! São hipóteses para nortear uma conversa e obter respostas mais espontâneas. A Ideias e promover insights em uma conversa informal.

NOME Natali Candido De Oliveira

IDADE 20

GÊNERO Feminino

1ª HIPÓTESE Você já parou para refletir sobre como está a sua alimentação hoje? Você pretende melhorar seus hábitos alimentares, ou acha que está tudo bem como está? Já pensou nas consequências que a sua alimentação pode ter no seu corpo e na sua saúde a longo prazo? Você sabe o que pode acontecer com a sua saúde se continuar com os mesmos hábitos alimentares sem buscar um equilíbrio?

Resposta

Sim, pretendo melhorar, pois não acho que está tudo bem com minha alimentação. Já pensei pois posso desenvolver diabetes entre outras doenças sim posso ter problemas de saúde.

2ª HIPÓTESE Será que você já se deu conta de que muitos problemas, como falta de energia, dificuldades no controle de peso, ou até doenças mais graves, podem ser resultado direto de uma alimentação inadequada? Se você tem consciência desses riscos, por que ainda não tomou uma atitude para buscar o acompanhamento de um nutricionista?

Resposta

Sim, me sinto bastante desmotivada. Não tomei nenhuma atitude até então pois eu acho que no momento é uma coisa cara e inviável para a minha situação atual.

3ª HIPÓTESE Será que você acredita que a orientação profissional é realmente importante, ou acha que pode fazer tudo sozinho, sem a ajuda de um especialista? Você tem algum receio em procurar esse acompanhamento, como o tempo, o custo ou a falta de motivação? E se o que está faltando para você melhorar sua alimentação for, justamente, esse suporte especializado, será que vale a pena continuar adiando?

Resposta

Acho que posso fazer tudo sozinha, tenho receio pois tive experiências ruins anteriormente, devido a minha última consulta com um profissional, eu não senti que ele me ajudou a melhorar meus hábitos. Eu poderia tentar novamente caso houvesse algum meio mais viável para pagar.

4ª HIPÓTESE Será que você já refletiu sobre o quanto a saúde da sua alimentação afeta o seu bem-estar, a sua qualidade de vida, e até a sua disposição diária? Você está pronto para fazer mudanças, ou prefere esperar que as consequências apareçam antes de agir?

Resposta

Estou pronta para tentar novas mudanças, pois temo as futuras consequências que isso pode causar na minha vida.



ENTREVISTA QUALITATIVA

Não é um questionário! São hipóteses para nortear uma conversa e obter respostas mais espontâneas. A Ideias e promover insights em uma conversa informal.

NOME Matheus Henrique Canuto

IDADE 21

GENERO Masculino

1ª HIPÓTESE

Você já parou para refletir sobre como está a sua alimentação hoje? Você pretende melhorar seus hábitos alimentares, ou acha que está tudo bem como está? Já pensou nas consequências que a sua alimentação pode ter no seu corpo e na sua saúde a longo prazo? Você sabe o que pode acontecer com a sua saúde se continuar com os mesmos hábitos alimentares sem buscar um equilíbrio?

Resposta

Sim, consumo muito conteúdo no youtube a respeito de saúde alimentar, pretendo, a cada dia eu tento progredir um pouco, tenho uma noção das consequências, principalmente pelo histórico de doenças na família.

2ª HIPÓTESE

Será que você já se deu conta de que muitos problemas, como falta de energia, dificuldades no controle de peso, ou até doenças mais graves, podem ser resultado direto de uma alimentação inadequada? Se você tem consciência desses riscos, por que ainda não tomou uma atitude para buscar o acompanhamento de um nutricionista?

Resposta

Estou ciente, atualmente estou reduzindo o consumo de cafeína e percebo uma melhora no meu sono, e devido ao meu trabalho tenho problemas constantes de sono, mas sempre penso em providenciar um nutricionista.

3ª HIPÓTESE

Será que você acredita que a orientação profissional é realmente importante, ou acha que pode fazer tudo sozinho, sem a ajuda de um especialista? Você tem algum receio em procurar esse acompanhamento, como o tempo, o custo ou a falta de motivação? E se o que está faltando para você melhorar sua alimentação for, justamente, esse suporte especializado, será que vale a pena continuar adiando?

Resposta

Acompanhamento profissional é importante, mas tem um preço elevado o que torna inviável nesse momento, se existisse uma forma mais acessível de fazer esse acompanhamento, eu faria.

4ª HIPÓTESE

Será que você já refletiu sobre o quanto a saúde da sua alimentação afeta o seu bem-estar, a sua qualidade de vida, e até a sua disposição diária? Você está pronto para fazer mudanças, ou prefere esperar que as consequências apareçam antes de agir?

Resposta

Eu já estou fazendo mudanças, como fazer musculação e reduzir o consumo de açúcar, exercícios físicos e busco sempre melhorar minha alimentação como um todo.

ENTREVISTA QUALITATIVA

Não é um questionário! São hipóteses para nortear uma conversa e obter respostas mais espontâneas. A Ideias e promover insights em uma conversa informal.

NOME Tatiana da Silva

IDADE 42

GENERO Feminino

1ª HIPÓTESE

Você já parou para refletir sobre como está a sua alimentação hoje? Você pretende melhorar seus hábitos alimentares, ou acha que está tudo bem como está? Já pensou nas consequências que a sua alimentação pode ter no seu corpo e na sua saúde a longo prazo? Você sabe o que pode acontecer com a sua saúde se continuar com os mesmos hábitos alimentares sem buscar um equilíbrio?

Resposta

Eu mantenho uma alimentação equilibrada, e sempre reflito como ela pode mudar minha saúde, nas minhas relações e no meu trabalho, já que uma má alimentação pode afetar no nosso comportamento, concentração ou desempenho. Mas eu percebi que quando se tem um acompanhamento especializado, pode-se obter melhores resultados, ou também pode-se aprender algo novo.

2ª HIPÓTESE

Será que você já se deu conta de que muitos problemas, como falta de energia, dificuldades no controle de peso, ou até doenças mais graves, podem ser resultado direto de uma alimentação inadequada? Se você tem consciência desses riscos, por que ainda não tomou uma atitude para buscar o acompanhamento de um nutricionista?

Resposta

Eu acredito que a orientação de um profissional nutricionista pode ser extremamente útil, principalmente quando se trata de ajustar detalhes e personalizar a sua alimentação conforme sua rotina, já que todos nós somos extremamente individuais neste aspecto.

3ª HIPÓTESE

Será que você acredita que a orientação profissional é realmente importante, ou acha que pode fazer tudo sozinho, sem a ajuda de um especialista? Você tem algum receio em procurar esse acompanhamento, como o tempo, o custo ou a falta de motivação? E se o que está faltando para você melhorar sua alimentação for, justamente, esse suporte especializado, será que vale a pena continuar adiando?

Resposta

Já em relação a custos ou tempo, creio que pode ser um desafio em certos momentos, porém é um investimento na minha saúde, assim como estudar é um investimento em si mesmo. Então no final das contas sempre vale a pena.

4ª HIPÓTESE

Será que você já refletiu sobre o quanto a saúde da sua alimentação afeta o seu bem-estar, a sua qualidade de vida, e até a sua disposição diária? Você está pronto para fazer mudanças, ou prefere esperar que as consequências apareçam antes de agir?

Resposta

Com toda certeza eu me comprometo a mudar minha alimentação se necessário, a mesma já é saudável, porém com certos ajustes se por exemplo, um cálculo de calorias, consegue obter um melhor resultado nas áreas que citei anteriormente, até na academia também! Nós não devemos esperar um problema aparecer para mudar, devemos sempre buscar o nosso melhor.