



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Segundo a Associação Brasileira do Sono (Absono), o sintoma de insônia é prevalente em 30% a 35% da população mundial. Nesse sentido, a insônia é um problema que repercute prejuízos familiares, ocupacionais e acadêmicos em uma parte considerável da população. As pessoas que sofrem por tal sintoma /transtorno tem sua saúde física e mental fragilizada, visto que o sono é essencial para manter o organismo funcionando de forma adequada. Tal problema pode ter diferentes causas e consequências para os insones, como por exemplo ansiedade e dependência de remédios para dormir. Portanto, o grupo tem como objetivo dar apoio a essas pessoas e tentar minimizar os agravos causados pela insônia.

Membros da Equipe

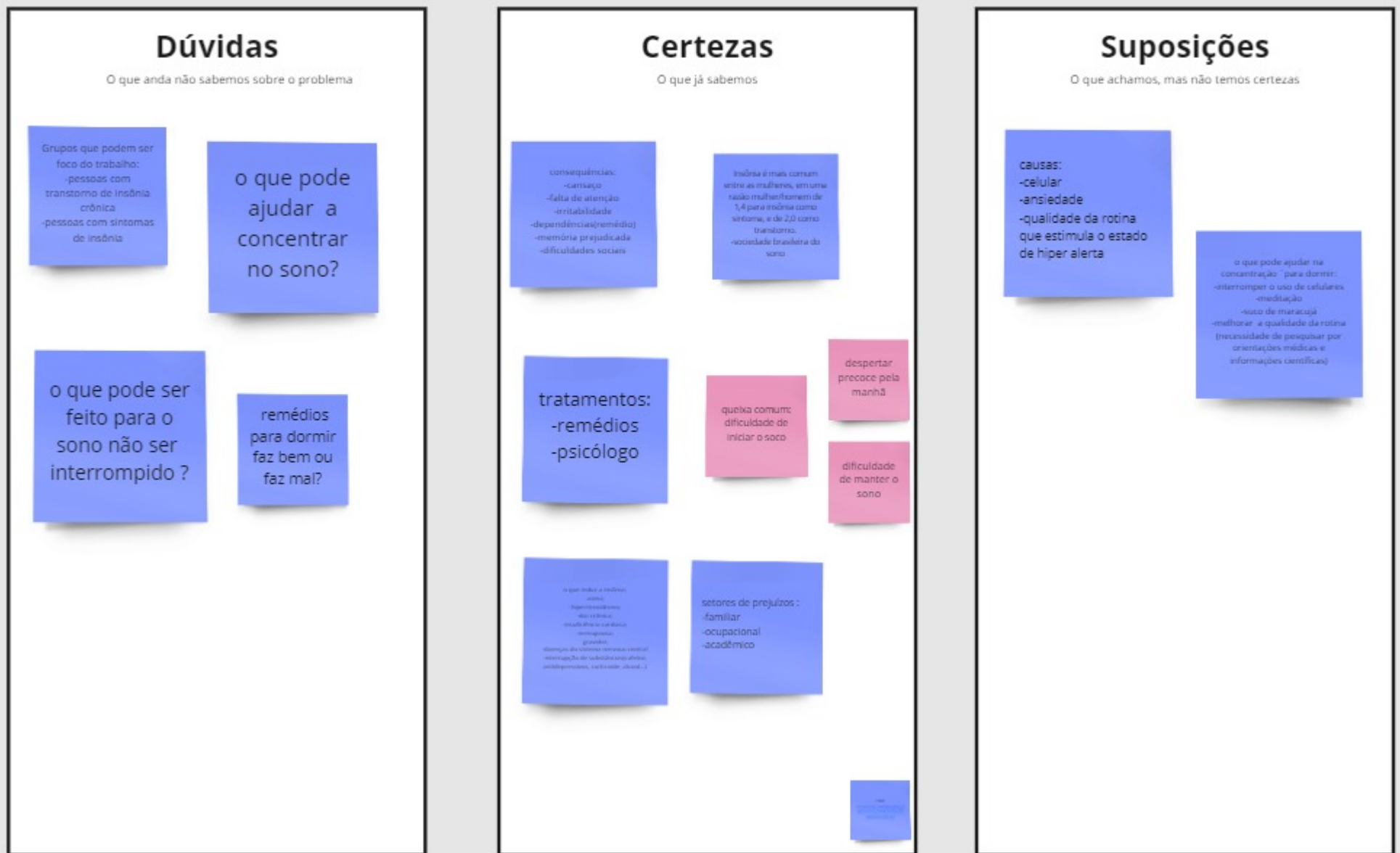
Beatriz Fernandes Chiericatti
Gabriel Gonçalves Fialho
Ian Barbosa de Araujo
Letícia Azevedo Cota Barbosa
Vitor Augusto Alves da Silva

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/).

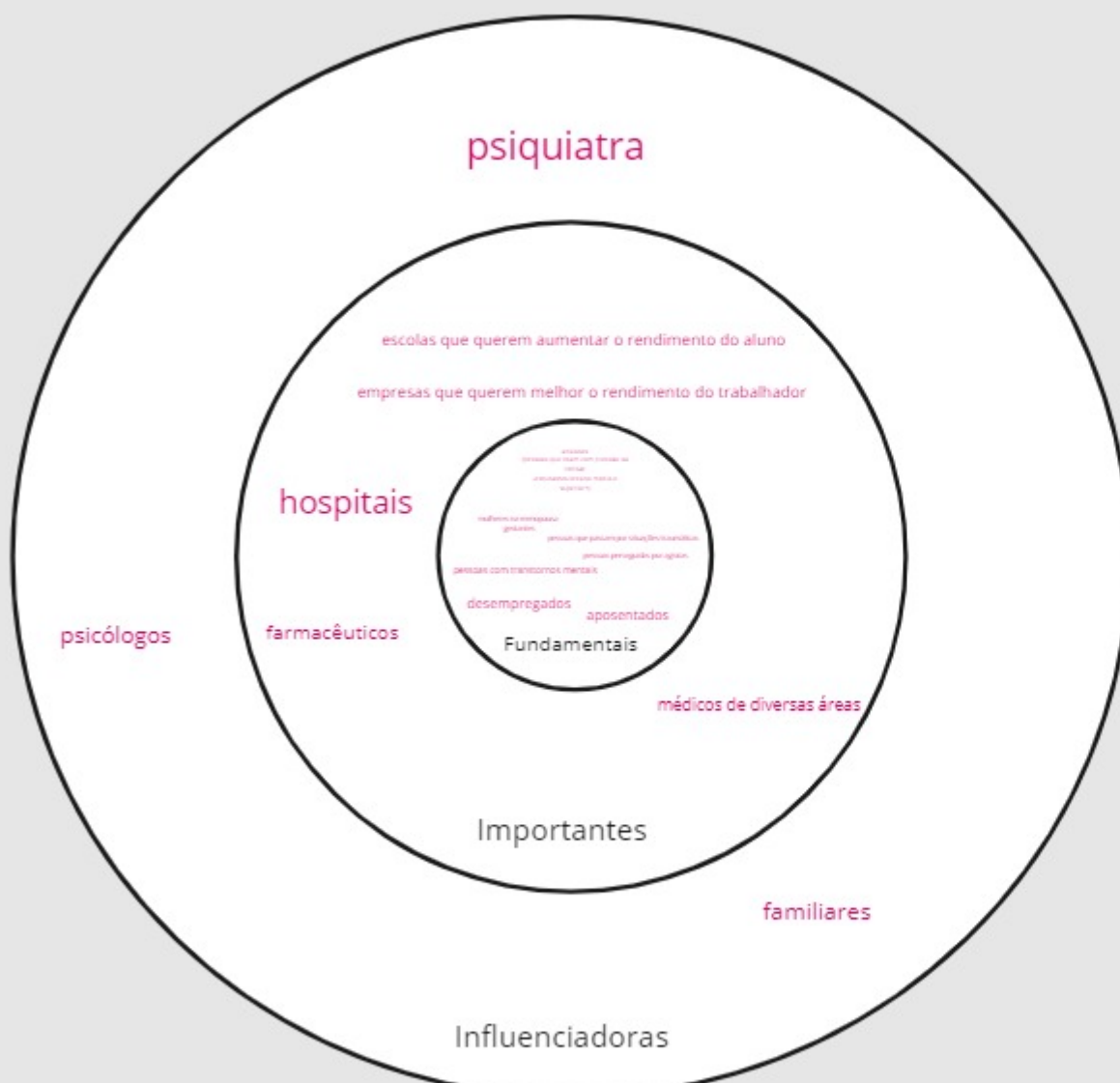
Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



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

Pergunta

Há quanto tempo você tem insônia?

"Há cerca de 5 anos."

Pergunta

Quais sintomas você sente?

"Apenas tenho dificuldade em pegar no sono."

Pergunta

O que você acha que causa sua insônia?

"Provavelmente a ansiedade."

Pergunta

Em uma escala de 0 a 10 o quanto a insônia te prejudica no dia a dia?

"6,5."

Os dois principais problemas são a sonolência que é bem recorrente e também a falta de concentração."

Pergunta

Alguém do seu meio social é afetado por esse problema também?

"Sim, por questões de horários principalmente, pois muitas vezes acabo trocando o dia pela noite."

Pergunta

Já tentou algum procedimento para tentar resolver/diminuir esse problema?

"Sim, já tomei Rivotril, Zolpidem e Noctal. Rivotril e Noctal causam efeitos muito fortes em mim, acabo precisando de mais horas de sono. Zolpidem me causa vários efeitos colaterais, o pior é o delírio. Então continuo buscando a solução."

Highlights de Pesquisa

Nome

Gabriel Silva

Data

22/09/2022

Local

Em sua casa

O gabriel fez uma observação que, no momento em que estava respondendo a entrevista, ele estava bem sonolento devido a uma noite mal dormida.

O principal aspecto citado é o quão forte é o impacto de dormir mal na vida de uma pessoa.

Muitas vezes as pessoas não tem muita segurança para falar de assuntos pessoais, principalmente quando o assunto é um problema de saúde.

Apesar do entrevistado ter tentando vários métodos para resolver o problema em questão, não foi suficiente, isso indica que a insônia muitas vezes não possui só um motivo, o que dificulta ainda mais a sua resolução.

Persona / Mapa de Empatia



Thomas table

PERSONA

NOME: Thomas Kimon

IDADE: 40 ANOS

HOBBY: Gosta de ler, cozinhar e de saber as notícias do dia a dia.

TRABALHO: Analista de Marketing (R\$ 4000,00)

PERSONALIDADE: Escuta mais do que fala, não tem muitas reações, diplomático e metuculoso. Tem medo de ser criticado, de ficar pra trás no seu conhecimento e de perder o emprego

SONHOS: Sonha em receber uma promoção, ganhar mais dinheiro para poder viajar pelo mundo e agregar mais valor ao seu currículo

OBJETOS E LUGARES: Utiliza-se de iPhone, tabletes e as redes sociais, em seu tempo livre e de trabalho. Assisti vídeos de seu interesse, realiza postagens diárias no Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, Discord e Telegram; para promover o seu trabalho e entretenimento.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LO: Podemos ajudá-lo a aceitar as ideias dos outros, ser mais tolerante com conflitos. Também podemos ser claros e demonstrar confiança e lealdade, dar valor aos detalhes.

OBJETIVOS CHAVE: Identificar soluções para o problema de insônia, devido ao contato intenso com aparelhos para se relacionar nas redes sociais.

Persona / Mapa de Empatia



Maya table

PERSONA

NOME: Maya Gallardo

IDADE: 22 anos

HOBBY: Gosta de cantar, se exercitar e alimentar-se com saúde

TRABALHO: Atriz
(aprox. R\$ 10000,00)

PERSONALIDADE: Ela adora um trabalho em equipe, é cooperativa e apoia os outros. É uma boa ouvinte e prefere evitar conflitos e mudanças. Tem medo de ficar longe da família e sua frustração é não ter tempo de vê-los todos os dias

SONHOS: Casa grande para receber visitas de amigos e família, formar uma família.

OBJETOS E LUGARES: Utiliza-se de Iphone, tablets e as redes sociais, em seu tempo livre e de trabalho. Lendo texto, assistindo vídeos de seu interesse. E para promover o seu trabalho.

OBJETIVOS CHAVE: Identificar soluções para o problema de insônia, devido ao uso excessivo de aparelhos como celular, iphone e etc. Desenvolver estratégias para ter um sono restaurador e melhor qualidade de vida.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA:
Podemos ajudá-la a reconhecer seus esforços, a ser mais prático. Também podemos ser mais relaxados e cooperativos, demonstrar segurança e sinceridade.

Persona / Mapa de Empatia



Lótus table

PERSONA

NOME: Lótus dos Ramos

IDADE: 30 anos

HOBBY: Gosta de cozinhar, ler livros, gosta de atualizar suas redes sociais e profissionais

TRABALHO: Sistema de gestão empresarial (R\$6000,00)

PERSONALIDADE: Competitiva e confiante. É direta, firme e toma iniciativa. Gosta de desafios e resultados imediatos. Não gosta de rotinas, tem medo de não conseguir acompanhar o crescimento dos seus filhos.

SONHOS: Trabalhar em um lugar que a permita passar mais tempo com a sua família.

OBJETOS E LUGARES: Utiliza-se de várias mídias como Iphone, tabletes, notebook e as redes sociais, muitas das vezes para o trabalho, através de videoconferências. Lendo texto, assistindo vídeos de seu interesse, pessoal e profissional.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA: Podemos ajudá-la a ter empatia com os outros, a pensar com mais calma, a relaxar, ser mais acessível. Também podemos ser mais diretos e francos, manter o foco e respeitar o seu gosto por autonomia.

OBJETIVOS CHAVE: Desenvolver estratégias de relaxamento para ter um sono tranquilo e qualitativo, restabelecendo o seu vigor.

Brainstorming / Brainwriting

Beatriz

Gabriel

Letícia

Ian

Vitor

grupo

ideia que já tem
um tanto:
app de
monitoramento
do sono e hábitos.

site com
informações
sobre insônia

criar um site de
debate, onde
pessoas com insônia
poderiam discutir
sobre o assunto e
possivelmente achar
a causa.

site
monitoramento
do sono e
debate

criar um lugar para insônes
(nome para quem tem insônia)
conseguirem se ajudar (falarem
o que eles fazem para
conseguirem dormir, quais são
os pensamentos deles antes de
dormir, o que eles fazem para o
sono não ser interrompido)-
funciona também como banco
de dados para pesquisadores

Mural de Possibilidades

site com
informações
sobre insônia

criar um site de
debate, onde
pessoas com insônia
poderiam discutir
sobre o assunto e
possivelmente achar
a causa.

site
monitoramento
do sono e
debate

ideia que já tem
um tanto:
site de
monitoramento
do sono e hábitos.

criar um site de
debate, onde
pessoas com insônia
poderiam discutir
sobre o assunto e
possivelmente achar
a causa.

site
monitoramento
do sono e
debate

necessidade de fazer um parte com login para o diário do sono ficar privado. E uma parte que pode ser acessada por todos.

site com
informações
sobre insônia

site de
monitoramento
do sono e
hábitos.

já existe apps desse jeito

Priorização de Ideias

ideias de monitoramento

Monitoramento

- o site de informações precisa de atualizações constantes por isso tem um custo significativo
- por que entrariam no nosso site e não de organizações científicas que falam desse assunto?
- o site de debate e monitoramento - tem um custo maior por ter mais coisas para fazer.- já existe apps de monitoramento
- as pessoas querem expor seus problemas publicamente?
- o site de debate tem um custo menor , porém o que faria uma pessoa entrar no nosso site e não no twitter, Instagram de uma pessoa que estuda insônia ou em um grupo no facebook ou discord de pessoas com insônia?

Custo

ideia que já tem um tanto:
site de monitoramento do sono e hábitos.

site com informações sobre insônia

site com informações monitoramento do sono e debate

criar um site de debate, onde pessoas com insônia poderiam discutir sobre o assunto e possivelmente achar a causa.

Impacto