

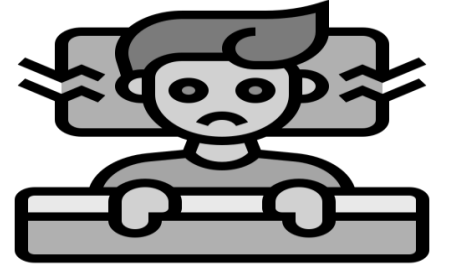


INSÔNIA

Equipe

- Ian
- Beatriz
- Leticia
- Gabriel
- Vitor

CONTEXTO DO PROBLEMA



- . A insônia é o distúrbio do sono mais comum na população em geral
- . Ter a qualidade do sono afetada prejudica não só nosso desempenho nas atividades cotidianas, no trabalho e nos estudos, como também pode desencadear problemas de saúde
- . A insônia pode ter causas orgânicas e psíquicas. Pesquisas apontam a produção inadequada de serotonina pelo organismo e o estresse provocado pelo desgaste cotidiano ou por situações–limite como causas mais importantes

PÚBLICO-ALVO | PERSONAS

- . A insônia crônica, mais comum nas faixas etárias mais avançadas atinge de **30%** a **50%** da população
- . Segundo pesquisa da Associação Brasileira do Sono (ABS), **73 milhões** de brasileiros sofrem de insônia.
- . Segundo dados do Instituto do Sono, **45%** da população de São Paulo já se queixou de insônia, sendo que **15%** têm um diagnóstico efetivo de insônia.

PROPOSTA DE SOLUÇÃO | OBJETIVOS

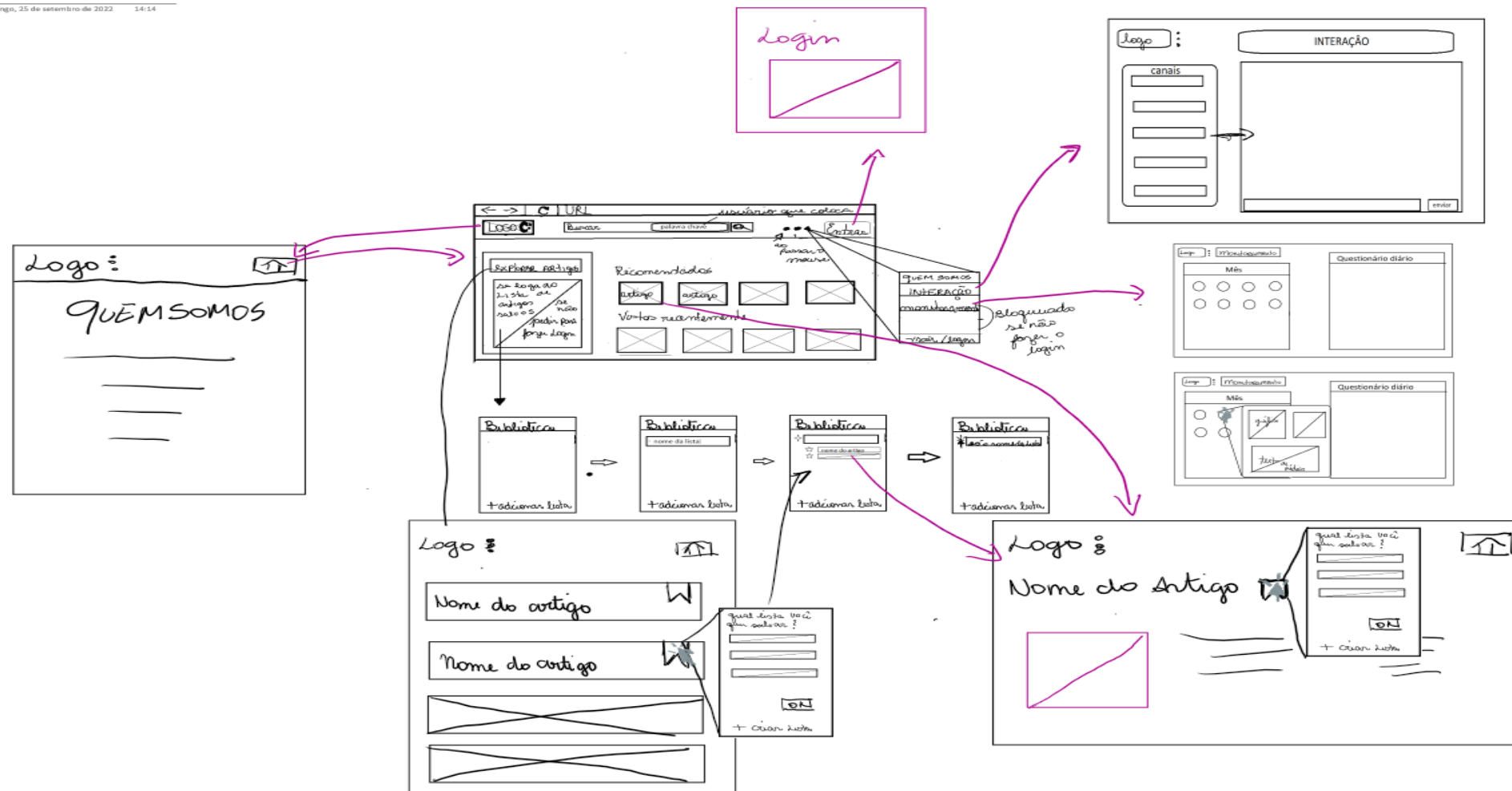
- . Entender as causas e orientar pessoas com insônia, analisando por meio de pesquisa aberta, buscando traçar um perfil e hábitos comuns para melhor direcionar com respaldo científico
- . Desenvolver um site capaz de orientar o público alvo como medidas eficazes para prevenção e tratamento
- . Informar ao usuário final os problemas relacionados a insônia

HISTÓRIAS DO USUÁRIO

EU COMO... PERSONA	QUERO/PRECISO ... FUNCIONALIDADE	PARA ... MOTIVO/VALOR
Usuário do sistema (Thomas)	Solucionar os problemas de insônia	Dormir melhor
	Diminuir o tempo de exposição às telas	Poder trabalhar mais tranquilamente, menos ansiedade.
	Ser mais produtivo	Mais disposição, que a insônia não permiti
Usuário do sistema (Maya)	Sono de qualidade, restaurar suas energias	Qualidade de vida
	Organizar melhor o tempo, para dormir melhor	Monitorar e melhorar a qualidade do sono
Usuário do sistema (Lotus)	Sono relaxante, reparador de energia	Mais vigor no dia a dia
	Mais tempo com a família	Valorização da união familiar e qualidade de vida

PROJETO DA INTERFACE

domingo, 25 de setembro de 2022 14:14




CONSIDERAÇÕES

- . Por ser um problema que atinge milhares de pessoas em escala global o desenvolvimento do nosso projeto pode auxiliar muitas pessoas por focar em um assunto muito sério no que diz respeito a saúde pública
- . Conseguir informar o máximo de pessoas com embasamento científico
- . Permitir que o usuário se informe e tenha acesso ao que pode te auxiliar a combater a insônia

FERRAMENTAS

- Miro (Design Thinking e Scrum)
- GitHub
- Power point

DESIGN THINKING



PUC Minas
TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB
Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Segundo a Associação Brasileira do Sono (Abson), 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.

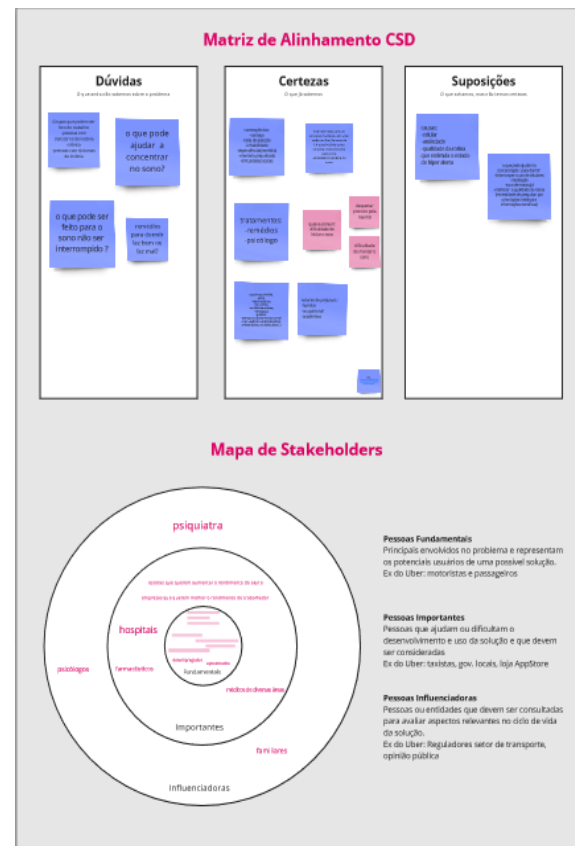
Membros da Equipe

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](#).

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/>





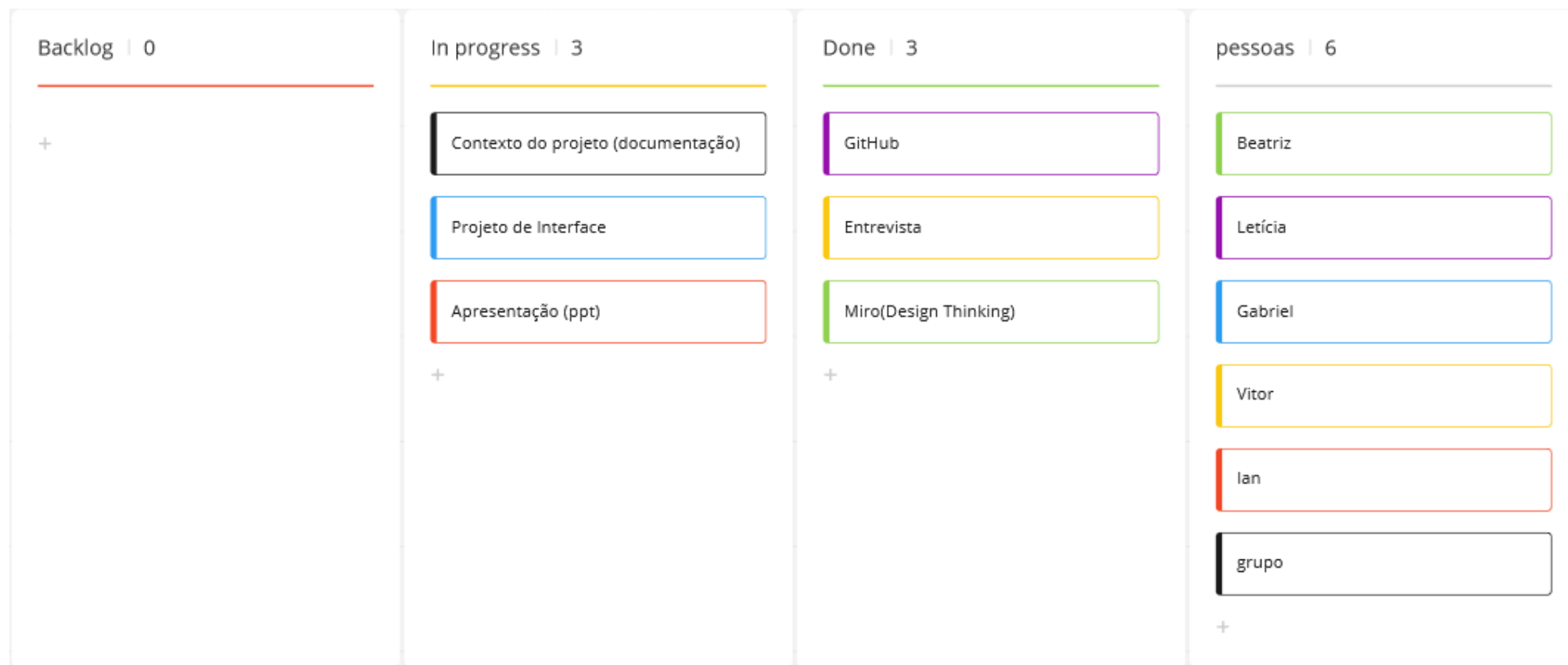
Persona / Mapa de Empatia

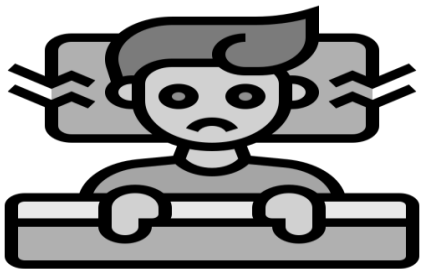


PERSONA

NOME: Thomas Kimon	OBJETOS E LUGARES: Utiliza-se de iPhone, tablets e as redes sociais, em seu tempo livre e de trabalho.
IDADE: 40 ANOS	Assisti vídeos de seu interesse, realiza postagens diárias no Facebook, Instagram, Twitter, WhatsApp, Discord e Telegram; para promover o seu trabalho e entretenimento.
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 meticoloso. Tem medo de ser criticado, de ficar pra trás no seu conhecimento e de perder o emprego	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.
SONHOS: Sonha em receber uma promoção, ganhar mais dinheiro para poder viajar pelo mundo e agregar mais valor ao seu currículo	OBJETIVOS CHAVE: Identificar soluções para o problema de insônia, devido ao contato intenso com aparelhos para se relacionar nas redes sociais.

DIVISÃO DE PAPEIS





INSÔNIA

Equipe

- Ian
- Beatriz
- Gabriel
- Leticia
- Vitor