



PUC Minas

# TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

## Descrição do Problema

Com a eclosão da pandemia no primeiro semestre de 2020, causada pelo coronavírus (COVID-19), muitas pessoas foram forçadas a passar a maior parte do tempo em suas casas. O que contribuiu a um aumento gritante em casos de transtornos mentais e sobrepeso.

## Membros da Equipe

- Arthur Santos Araújo
- Filipe Ribeiro Maciel Chang
- Gabriel Lucas Pereira das Dores
- Heitor Meinicke Ribeiro
- Lucas Silva Tanure
- Marcos Vinicius Nunes dos Santos
- Murilo Silva de Almeida

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

### Dúvidas

O que ainda não sabemos sobre o problema

- A má alimentação é realmente o único fator que contribui para a obesidade?
- Por que as pessoas ficam obesas?
- Por que a saúde física e mental piorou durante a pandemia?
- O quanto as pessoas estão dispostas a adotar hábitos mais saudáveis ?
- Promover o consumo de fast food é realmente ético ?
- Qual a relação entre obesidade e sedentarismo?
- Qual a relação entre saúde física e mental?

### Certezas

O que já sabemos

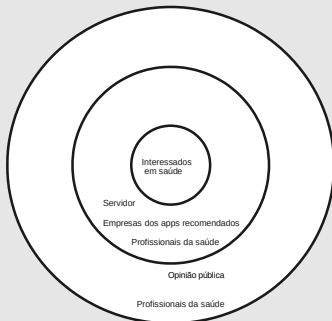
- O número de pessoas com sobrepeso aumentou durante a pandemia.
- A saúde mental das pessoas piorou na pandemia.
- Padrões de beleza causa angústia nas pessoas.
- Falta de tempo pode levar a má alimentação.
- Comidas fast food contribui para sobrepeso.
- Má alimentação aumenta riscos de diabetes e hipertensão.
- Sedentarismo e má alimentação contribui para problemas cardiovasculares e psicológicos.
- Boa alimentação aumenta expectativa de vida.
- Prática de exercício físico contribui para uma boa noite de sono.
- O distanciamento aumenta o consumo de comidas fast food e ultra processadas.

### Suposições

O que achamos, mas não temos certezas

- As pessoas gastaram mais durante a pandemia.
- Anúncios influenciam as pessoas a hábitos menos saudáveis.
- Boa parte das pessoas preferem comidas fast food.
- As redes sociais afetam a saúde mental.
- As pessoas cozinham menos durante a pandemia.
- A desinformação contribui para hábitos não saudáveis .
- Os avanços tecnológicos estão deixando os indivíduos mais preguiçosos.
- Durante o período de isolamento social, as pessoas não buscaram alternativas para a prática de atividades físicas.

## Mapa de Stakeholders



**Pessoas Fundamentais**  
Interessados na saúde.

**Pessoas Importantes**  
Servidor.  
Empresas dos aplicativos recomendados.  
Profissionais da saúde.

**Pessoas Influenciadoras**  
Opinião pública.  
Profissionais da saúde.

## Entrevista Qualitativa

Pergunta

Resposta

Pergunta

Resposta

Pergunta

Resposta

Pergunta

Resposta

Pergunta

Resposta

Pergunta

Resposta

## Highlights de Pesquisa

Nome

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



## PERSONA

**NOME** Pedro Augusto

**IDADE** 20

**HOBBY** Videogames

**TRABALHO** Desempregado

### PERSONALIDADE

Introvertido, reflexivo e relaxado.

### SONHOS

Trabalhar com algo que goste, ser mais sociável e ter o apartamento próprio.

### OBJETOS E LUGARES

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

Notebook, smartphone e videogames portáteis, para se manter atualizado e distraído a todo momento em qualquer lugar.

### OBJETIVOS CHAVE

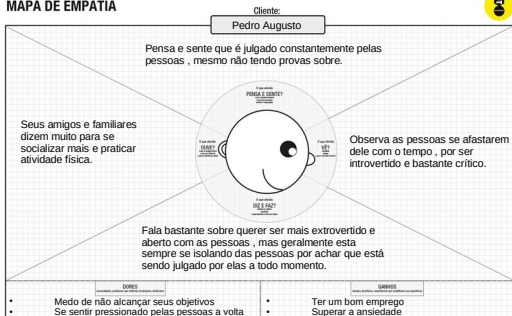
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ter uma alimentação mais saudável e consequentemente melhorar a autoestima, saúde mental e condicionamento físico. A alimentação atua de forma direta em nossa mente e corpo, uma boa alimentação pode melhorar a disposição, humor e concentração, facilitando as pessoas a alcançar seus objetivos.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Oferecer opções de cardápios simples e saudáveis de se fazer.

## MAPA DE EMPATIA





## PERSONA

**NOME** Isabella Gomes

**IDADE** 25

**HOBBY** Livros e séries

**TRABALHO** Estudante de Direito

### PERSONALIDADE

Extrovertida,curiosa,resiliente e analítica

### SONHOS

Se formar , ter a casa própria , se casar e viajar para o exterior

### OBJETOS E LUGARES

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

Notebook,livros e smartphone,geralmente para estudo e acompanhar as fofocas do dia. Gosta de levar seu notebook sempre para a faculdade , para ter mais produtividade.

### OBJETIVOS CHAVE

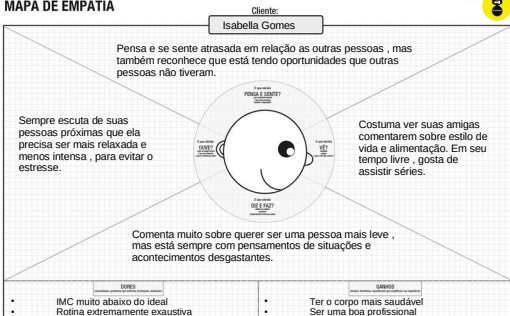
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ganhar peso de forma saudável, controlar a glicemia e ter noites melhores de sono. Dito isso é importante ter uma boa alimentação e práticas de atividade física , já que não só melhoram os níveis de glicemia no sangue , mas também ajudam a diminuir o estresse e ansiedade , melhorando a qualidade de sono.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Sugerir aplicativos que ajudam a montar uma rotina de atividade física, refeições diet e atividades relaxantes.

## MAPA DE EMPATIA





## PERSONA

**NOME** Takuma Sato

**IDADE** 30

**HOBBY** Estudar  
Astronomia

**TRABALHO** Analista de  
Sistemas

### PERSONALIDADE

Reservado, analítico, calmo,  
sério e curioso

### SONHOS

Ser pai , conhecer muitos  
lugares no mundo , ter uma  
vida mais leve e escrever  
um livro

### OBJETOS E LUGARES

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

Está sempre com um notebook e tablet na mochila , precisa se manter informado sobre a situação de seus projetos da empresa. Costuma usar fones de ouvido quando está só ou em contato com a natureza , para relaxar e ter pensamentos mais reflexivos.

### OBJETIVOS CHAVE

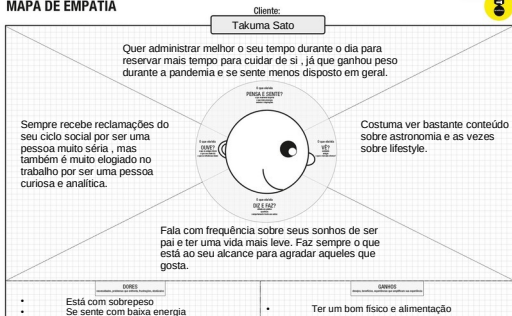
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Ser mais pro ativo, perder peso e de forma geral ter uma vida leve. Para isso é importante identificar hábitos não saudáveis e substituí-los por hábitos saudáveis já que isso contribui diretamente para a perda de peso , melhor condicionamento físico e consequentemente disposição para realizar as tarefas do dia a dia.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Identificar maus hábitos e sugerir alternativas mais saudáveis para a pessoa.

## MAPA DE EMPATIA



# Mural de Possibilidades



## MURAL DE POSSIBILIDADES

Ideia  
1

Ideia  
6

Ideia  
3

Ideia  
7

Ideia  
2

Ideia  
4

Ideia  
5

IDEIA 1

. Informações sobre  
maus hábitos  
alimentares

Trazer informações e  
consequências da má  
alimentação.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IDEIA 2

. Divulgação de  
receitas práticas

Apontar soluções  
saúdáveis identificadas  
nos maus hábitos.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IDEIA 3

. Recomendações de  
aplicativos

Para que o usuário tenha  
o acesso facilitado de  
aplicativos que o ajude a  
manter uma dieta  
saúdável.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IDEIA 4

. Saúde mental

Informações sobre  
saúde da mente e dicas  
de pequenos cuidados.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IDEIA 5

. Conservação de  
alimentos

Como preservar melhor  
os seus alimentos.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IDEIA 6

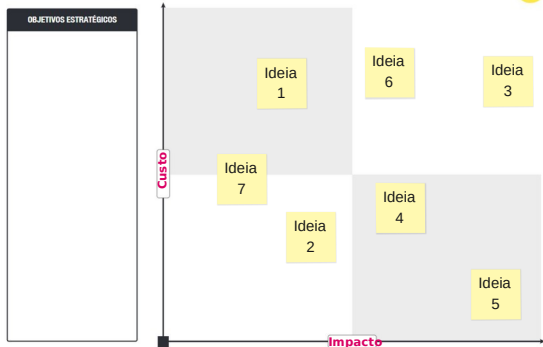
. Cuidados do corpo

Sugestões de atividades  
físicas para melhor  
condicionamento físico.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Priorização de Ideias

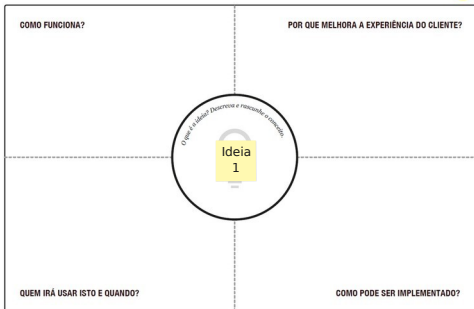
### MAPA DE PRIORIZAÇÃO





## Detalhamento das Ideias

### MAPA CONCEITUAL



### MAPA CONCEITUAL

