

# ■ Roteiro de Brainstorming – Aplicativo de Atividades Físicas para Idosos

## 1. Abertura & Contextualização (5 min)

- Relembrar o objetivo principal: “Ajudar idosos a praticar exercícios leves com segurança e constância, oferecendo orientação simples e visibilidade do progresso para cuidadores e familiares.”
- Reforçar as características desejadas: clareza, acessibilidade, confiança, motivação.
- Relembrar os pontos críticos dos idosos: esquecimento, medo de se machucar, barreiras motoras/visuais, dificuldade com tecnologia.

## 2. Exploração Livre de Ideias (15–20 min)

- Como podemos deixar o uso do app mais simples e acolhedor para idosos como o Isaías?
- Que tipos de lembretes inteligentes seriam mais eficazes (voz, vibração, notificações visuais)?
- Como podemos motivar o idoso sem soar infantil ou cansativo?
- De que forma os cuidadores/familiars poderiam receber informações úteis sem excesso de notificações?
- Que recursos poderiam aumentar a segurança durante os exercícios (alertas de queda, botão SOS, pausa inteligente)?
- Como tornar o aplicativo agradável e recompensador mesmo em rotinas repetitivas?
- Que tipo de visualização simples pode mostrar progresso ao idoso e ao cuidador? (ícones, sem números complicados)
- Como o app pode funcionar sem internet sem perder a utilidade?

## 3. Agrupamento de Ideias (10–15 min)

- Classificar ideias em categorias: Lembretes & Motivação, Acessibilidade & Usabilidade, Saúde & Segurança, Conexão com cuidadores/família, Visualização do progresso.
- Identificar ideias repetidas ou complementares.
- Marcar quais parecem mais viáveis no curto prazo e quais seriam mais inovadoras/experimentais.

## 4. Refinamento (15 min)

- Para cada categoria, escolher 2 ou 3 ideias mais fortes.
- Discutir brevemente: Como essa ideia ajudaria a resolver a dor do usuário?
- Quais recursos mínimos seriam necessários para testar?
- Existe alguma limitação (tecnológica, financeira, de adoção)?

## 5. Encerramento (5 min)

- Relembrar as ideias priorizadas.
- Definir próximos passos: prototipagem, validação com idosos/cuidador, análise de viabilidade técnica.
- Registrar todo o material (fotos de post-its, lista digital, gravação).

