Mapa de empatia do grupo 3

**Integrantes:**

Alex Edinaldo da silva Santiago - RA: 01221109

Eduardo da Silva Rego - RA: 01221200

Gustavo Lima Aliba - RA: 01221182

Leonardo Tomé Eduardo - RA: 01221187

Pedro Henrique Leite Barboza - RA: 01221070

Pedro Henrique Santos Mendonça - RA: 01221040

Como temos três protos personas, fizemos três mapas de empatia, com e sem comorbidade e nutricionista:

**Com** **comorbidade**:

1 - Com quem estamos empatizando?

* Pessoas com restrições alimentares por conta de doenças crônicas, em que a alimentação tem grande relevância.
* Pessoas que possuem dificuldade de desenvolver hábitos alimentares saudáveis.
* Pessoas que querem elevar a longevidade.
* Pessoas que querem cuidar e controlar as suas comorbidades.

2 - O que ele precisa fazer?

* Ter uma rotina alimentar saudável.
* Buscar alternativas de alimentação saudável que ajude com sua enfermidade, mas que corresponda com sua condição financeira.
* Ter conhecimento se os alimentos a sua disposição são adequados para consumo.
* Evitar grandes quantidades de consumo de doces.
* Uma métrica que irá mostrar que ele está progredindo na sua alimentação para incentivar a continuidade.

3 - O que ele vê?

* Pessoas comendo à vontade, até mesmo abusando sem a preocupação se irão passar mal.
* Programas e comerciais de receitas e alimentos que ele não deveria comer.
* Pessoas com as mesmas enfermidades e que tiveram a saúde prejudicada ou que faleceram por não cuidar da saúde.
* Muito conteúdo da internet e televisão focando mais na estética do que na saúde.

4 - O que ele diz?

* Alimentação repetitiva que ficou enjoativa.
* A alimentação saudável é muito restrita.
* É muito difícil seguir a rotina alimentar, não tem nada que eu goste. São comidas saudáveis, mas ruins,
* Que sente muito desejo de comer doces.
* Que ele sempre fica em dúvida do que pode ou não comer e fica com medo de comer algo que faça ele passar mal.

5 - O que ele faz?

* Perde tempo pesquisando em sites nem sempre confiáveis quais alimentos ele pode ou não comer.
* Se alimenta inadequadamente e passa mal.
* Tomar uma dose elevada dos remédios para poder comer qualquer coisa.
* Ele gasta mais do que está sua condição financeira permite em busca de alimentação saudável.
* Não tem uma lista de alimentos adequada para a sua necessidade.

6 - O que ele ouve?

* Só se vive uma vez e que ele tem que aproveitar.
* Para ele comer pouco ou só experimentar as coisas que ele não pode comer, mas que quer comer.
* Que se ele não se alimentar corretamente ele morrerá.
* Rotina é muito difícil de cumprir, é melhor não ter e comer todos os alimentos que gosta.
* Apenas os remédios fazem diferença no combate à comorbidade, não uma alimentação saudável.

7 - O que ele pensa e sente?

Dores:

* Se frustra ao buscar informação e se deparar com informações divergentes.
* Medo de morrer cedo e não ver sua descendência.
* Culpa e vergonha por não cuidar da saúde.
* Frustração por comer alimentos prejudiciais a sua comorbidade.
* Gastos excessivos com médico e remédios.
* Dependências medicamentosas.
* Alimentação repetitiva.
* Medo de passar mal.
* Gastos excessivos para ter uma alimentação saudável.
* Dificuldade de criar hábitos alimentares.
* Muita variação da glicemia por conta de questões emocionais, fazendo com que a comorbidade seja mais grave nos sintomas apresentados.
* Não tem uma plataforma organizada para visualizar a sua rotina alimentar ideal e acompanhar o seu comportamento diário em relação a rotina.
* Precisa medir a glicose antes de todas as refeições que faz, porque de acordo com o valor indicado pode ser um sinal de preocupação.

Ganhos:

* Ter uma vida saudável mesmo com suas enfermidades, possibilitando longevidade.
* Não depender predominantemente apenas de remédios.
* Diversidade alimentar, que seja acessível.
* Descobrir de maneira prática e confiável as qualificações de alimentos e se este é adequado para sua enfermidade.
* Facilidade no acesso e organização do seu diário alimentar.
* Fácil acesso a um nutricionista para atendê-lo.
* Ter menos preocupação com sua saúde e conseguir lidar melhor com a relação da saúde emocional com a comorbidade.

**Sem** **comorbidade**:

1 - Com quem estamos empatizando?

* Pessoas que se preocupam com a saúde
* Pessoas que não conseguem ter uma rotina alimentar saudável
* Pessoas que querem envelhecer com vigor.

2 - O que ele precisa fazer?

* Buscar alternativas de alimentação saudável que o ajude, mas que corresponda com sua condição financeira.
* Saber se os alimentos a sua disposição são adequados para consumo.
* Uma métrica que irá mostrar que ele está progredindo na sua alimentação para incentivar a continuidade.

3 - O que ele vê?

* Muito conteúdo da internet e televisão focando mais a estética do que a saúde.
* Pessoas que envelheceram tendo uma má rotina alimentar e desenvolvendo problemas de saúde.

4 - O que ele diz?

* Ele não se sente confortável com sua saúde.
* Comidas saudáveis, mas que não são saborosas.
* Que se preocupa com a sua saúde no futuro

5 - O que ele faz?

* Perde tempo pesquisando em sites nem sempre confiáveis quais alimentos ele pode ou não comer.
* Se alimenta inadequadamente
* Come excessivamente
* Ele gasta mais do que está sua condição financeira permite em busca de alimentação saudável.

6 - O que ele ouve?

* Você tem saúde, aproveita
* Convites para sair e comer comidas não saudáveis
* Que certa pessoa morreu por alguma doença por não ter mantido uma alimentação adequada.

7 - O que ele pensa e sente?

Dores:

* Se frustra ao buscar informação e se deparar com informações divergentes.
* Medo de morrer cedo e não ver sua descendência.
* Culpa e vergonha por não cuidar da saúde.
* Frustração por comer besteiras.
* Gastos excessivos com médico e remédios.
* Dependências medicamentosas.
* Alimentação repetitiva.
* Medo de passar mal.
* Gastos excessivos para ter uma alimentação saudável.

Ganhos:

* Ter uma vida saudável mesmo com suas enfermidades, possibilitando longevidade.
* Não depender de remédios.
* Diversividade alimentar, que seja acessível.
* Descobrir de maneira prática e confiável as qualificações daquele alimento e se ele é adequado para sua enfermidade.

**Nutricionista**:

1 - Com quem estamos empatizando?

* Nutricionistas que são adeptos do atendimento online
* Profissionais autônomos

2 - O que ele precisa fazer?

* Fazer prescrições alimentares
* Se informar sobre as necessidades, condições e aversões do paciente
* Realizar atendimentos programados
* Ficas as orientações de uma forma que o paciente não fique em dúvida ou esqueça o que tem que fazer
* Entender os hábitos do paciente

3 - O que ele vê?

* Pacientes não estão seguindo a prescrição alimentar
* Pessoas que querem buscar alimentação adequada, mas não sabem como
* Plataformas para divulgação e realizar atendimento da sua profissão
* Pessoas que não cuidam da saúde
* Paciente que acham que sabem de tudo
* Clientes sem ou com pouco tempo disponível
* Clientes resistentes a mudanças

4 - O que ele diz?

* Paciente não quer comer algum alimento que prescrevi porque viu em um site aleatório que o alimento não faz bem
* Cliente fica desmotivado de seguir a rotina alimentar porque não vê resultado
* Paciente não sabem alternativas de refeições

5 - O que ele faz?

* Entra em contato com o paciente constantemente para perguntar o andamento da rotina alimentar.
* Combina com o paciente de mandar fotos antes e depois das refeições.
* Argumenta com o paciente para que ele acredite nela e não no que viu em sites aleatórios.
* Convencer o paciente que dieta não é ficar sem comer.

6 - O que ele ouve?

* Que ela está errada
* A alimentação prescrita é cara demais
* Alimentação é repetitiva
* Comida com gosto ruim
* Demora para sentir resultado

7 - O que ele pensa e sente?

Dores:

* Paciente não querem mais ir a um consultório, dificultando comunicação
* Difícil conciliar a rotina do paciente e nutricionista
* Consultas demoradas
* Um desafio passar a informação de forma objetiva e simples
* Dificuldade em conhecer a rotina do paciente, gostos alimentares e histórico de doenças

Ganhos:

* Um lugar para visualizar as fichas de triagem nutricional
* Canal de mensagem para se comunicar com facilidade com o paciente
* Ferramenta para buscar informações de alimentos
* Ferramenta para fazer diário alimentar e acompanhar se o paciente está seguindo
* Forma de visualizar o progresso do paciente com gráficos