

O que **Pensa e Sente**?

- Se preocupa com o desenvolvimento de doenças por causa da sobrecarga mental do trabalho;
- O foco é ter estabilidade financeira, pois vem de uma família simples onde todos precisam contribuir com as despesas;
- apesar de não ser uma pessoa enérgica tenta manter um bom clima no local de trabalho;

O que **Vê**?

- Afonso vive em uma cidade com opções variadas de lazer, infelizmente não tem muito tempo para isso;
- Costuma ver seus pais saírem para relaxar com frequência, e quando pode vai com eles;
- Vê frequentemente seus amigos correndo com os compromissos da faculdade;



O que ela **Ouve**?

- Escuta conselhos dos pais sobre o acúmulo de estresse;
- Gosta de escutar audiobooks sobre doenças físicas e psicológicas;
- escuta seus colegas de trabalho falarem sobre como conciliam suas rotinas;

O que ela **Fala e Faz**?

- Sempre que consegue faz caminhadas perto de casa;
- Procura tempo para assistir filmes nacionais;
- Fala com seus amigos e colegas sobre patrimônios históricos e culturais;

Quais são as **Dores**?

- Tem medo de não dar conta de conciliar faculdade e trabalho;
- Tem insatisfação por não conseguir se divertir tanto quanto gostaria;
- Não quer chegar ao ponto de ter que tomar medicamentos para lidar com o estresse;

Quais são as **Necessidades**?

- Precisa de ajuda para priorizar suas atividades e rotina;
- Carece de mais tempo para questões pessoais;
- Necessita de algo que possa facilitar as informações principais do projeto que está trabalhando;