

# Tarefa 1 - Empatia

Grupo Morcego

# Integrantes



Lucas Eiji



Idian Capozzoli



Beatriz Gonzaga



Bruno Akamine

# *ODS 3 - Saúde e Bem estar*

**Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.**

Saúde mental e bem-estar emocional de estudantes universitários e recém-formados em fase de transição para o mercado de trabalho.

O estresse crônico e a dificuldade em manter hábitos saudáveis (como meditação, exercícios ou sono de qualidade) são barreiras para o bem-estar mental e físico, especialmente em ambientes de alta pressão como o trabalho e a faculdade.

# Metodologia



## Participantes

- Participantes regulares selecionados por representar o público-alvo principal.
- Vivenciam desafios relacionados à saúde mental durante o período acadêmico e na transição para o mercado de trabalho.
- Contatos pessoais e redes acadêmicas da USP e de outras universidades.
- Participação voluntária e mediante assinatura de um termo de consentimento.



## Caso Extremo

- Pessoas com ansiedade, estresse crônico ou situações críticas

# Metodologia



## Local

- Conduzidas em locais diversos;
- Duração média de 15 a 20 minutos.



## Perguntas

- Brainstorming de perguntas;
- Selecionadas a fim de entender melhor o contexto e a rotina dos entrevistados, além dos sentimentos, percepções e necessidades relacionados ao tema de bem estar.



## Registro

- Realizamos com 2 membros:
  - Um realizando as perguntas da entrevista
  - Outro gravando
- Utilizamos os celulares para a gravação

# Metodologia



## Perguntas

### Contexto geral do entrevistado

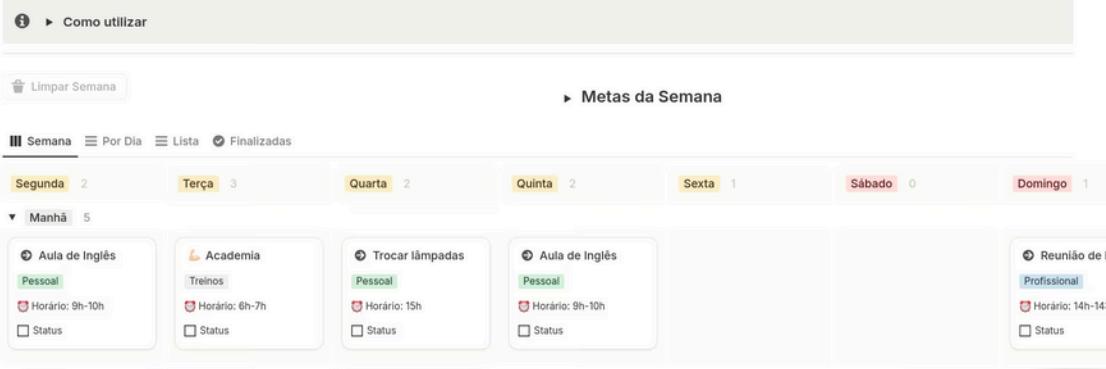
1. Conte um pouco sobre sua rotina atual
2. Como você se sente em relação a essa rotina? Você sente que ela é equilibrada?
3. Como você costuma conciliar os estudos (ou trabalho) com momentos de descanso e lazer?

### Sobre o Problema e Comportamento Atual

1. Você diria que se sente estressado(a) no dia a dia? Pode descrever como é esse estresse?
2. Como você lida com suas variações de humor e bem estar mental?
3. Quais situações ou momentos te deixam mais sobrecarregado(a)?



## Planejamento Semanal



A screenshot of a digital weekly planner. At the top, there are buttons for 'Como utilizar' (How to use), 'Limpar Semana' (Clear Week), and 'Metas da Semana' (Week's Goals). Below these are filters for 'Semana', 'Por Dia', 'Lista', and 'Finalizadas'. A summary bar shows the count of tasks for each day: Segunda (2), Terça (3), Quarta (2), Quinta (2), Sexta (1), Sábado (0), and Domingo (1). The main area displays a grid of tasks for each day, categorized by color (green for Pessoal, blue for Profissional) and status (checkmark for completed, red circle for pending).



# Resultados das entrevistas

## Imagens e artefatos relevantes

- Artefatos que entrevistados utilizam para gerenciar a saúde mental ou bem estar;
- Notion, bullet journal e planner;
- Achavam essas ferramentas complexas e demandavam tempo pra aprender a utilizar.

## Citações e surpresas principais

- As pessoas no geral não tem o mesmo viés tecnológico que nós.

## Frases

O que dizem ou precisam dizer a outras pessoas?

Deixa de fazer muitas coisas como ter um hobby

Estado atual do mercado de trabalho com muitas exigências

Café é bom para aliviar o estresse

Insônia devido ao estresse

Tecnologia atrapalha manter hábitos saudáveis

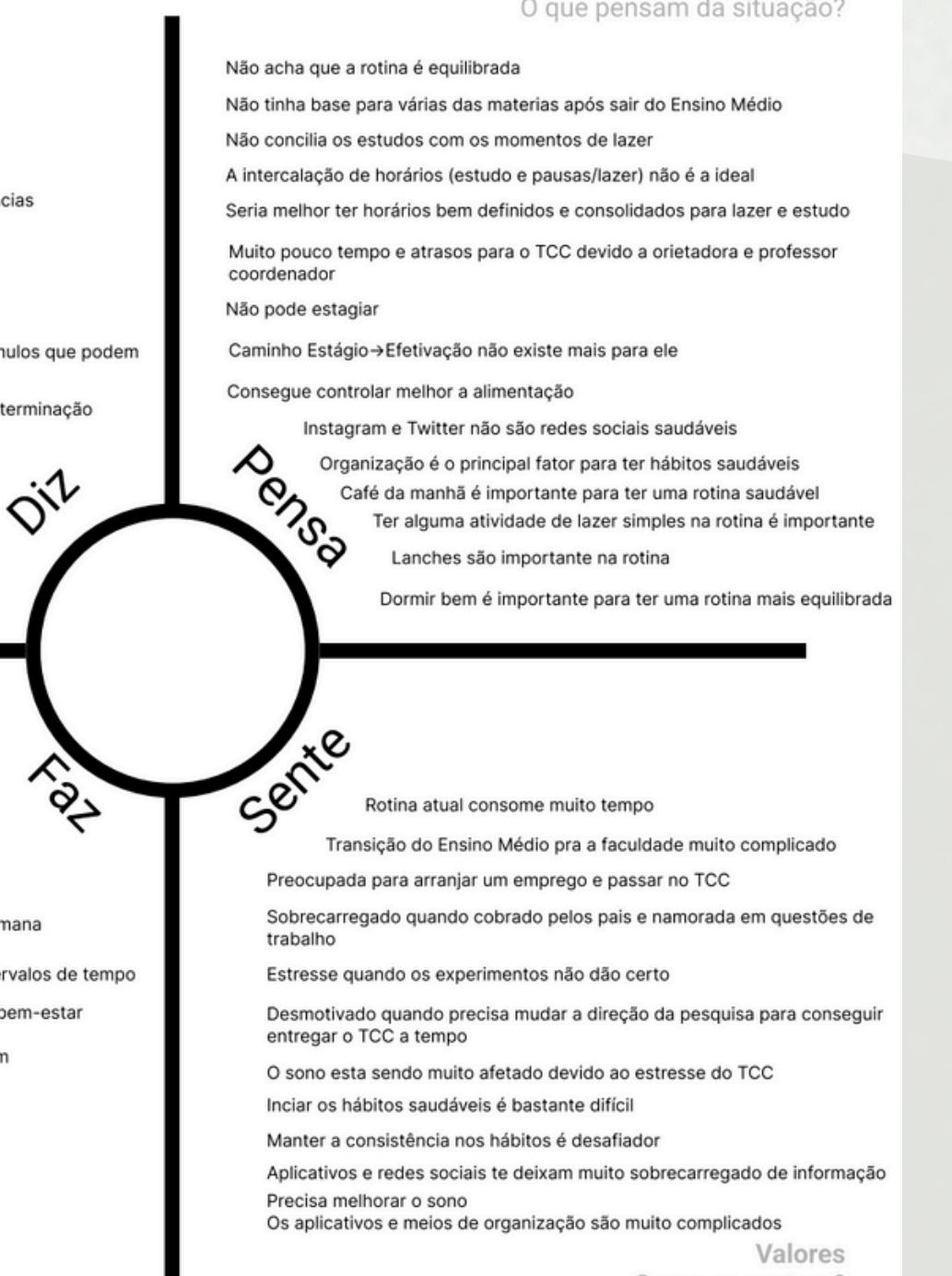
Redes sociais e aplicativos dão muita informação e estímulos que podem dificultar a manter hábitos saudáveis

Manter hábitos saudáveis exige uma concentração e determinação muito grande

Novas tecnologias desconcentram muito o usuário

Alguma atividade física é importante na rotina

Ter alguma atividade/hobby mais complexo na rotina



## Necessidades

Melhorar o sono

Organizar entre momentos de lazer e estudo

Iniciar ou ter algum encorajamento para ter uma rotina mais saudável

Utilizar menos redes sociais

Fazer pausas que melhorem seu estresse

Começar algum hobby que tenha interesse

Tomar um café da manhã melhor

## Intuições

O entrevistado tem em mente o que precisa ser feito para melhorar a rotina porém não consegue começar a rotina ideal

O entrevistado sabe que as redes sociais não o fazem bem mas ainda as utiliza com frequência

Aplicativos de rotinas de organização muito complexo e que exigem muito tempo para aprender a usá-los

Apesar do entrevistado falar que precisa ter momentos de lazer e estudo bem definidos, ainda tem uma rotina que intercala entre os dois em curtos períodos de tempo

# Análise dos resultados

## Principais descobertas:

- Conhecimento vs. Prática
- TCC como fator central do estresse
- Rotina não balanceada: concentra muitas atividades no fim de semana
- Tecnologia tem papel ambíguo

## Insights principais:

- Estudante sofrendo pressão acadêmica + profissional
- Autocuidado visto como "ideal"
- Dependência de muletas emocionais

# Aprendizados Principais

## Gap entre Consciência e Execução

- Usuários sabem o que fazer, mas não conseguem implementar
- Problema não é falta de informação, é capacidade de executar
- Sobrecarga cognitiva e emocional como barreiras principais

## Estresse como Epicentro

- Ciclo vicioso: estresse → compensação disfuncional → piora → mais estresse
- Comportamentos compensatórios: comida, redes sociais, procrastinação
- Soluções precisam integrar gestão emocional, não apenas produtividade

## Paradoxo da Tecnologia

- Mesma ferramenta é problema (distração) e solução (organização)
- Oportunidade: intervenções minimalistas e contextuais
- Respeitar capacidade cognitiva limitada em momentos de alta demanda

# *O que vem a seguir?*

## **Segunda Rodada de Entrevistas**

- Investigar lacunas identificadas nos mapas
- Focar em: gatilhos de comportamentos, tentativas anteriores de mudança
- Validar hipóteses sobre ambivalência tecnológica

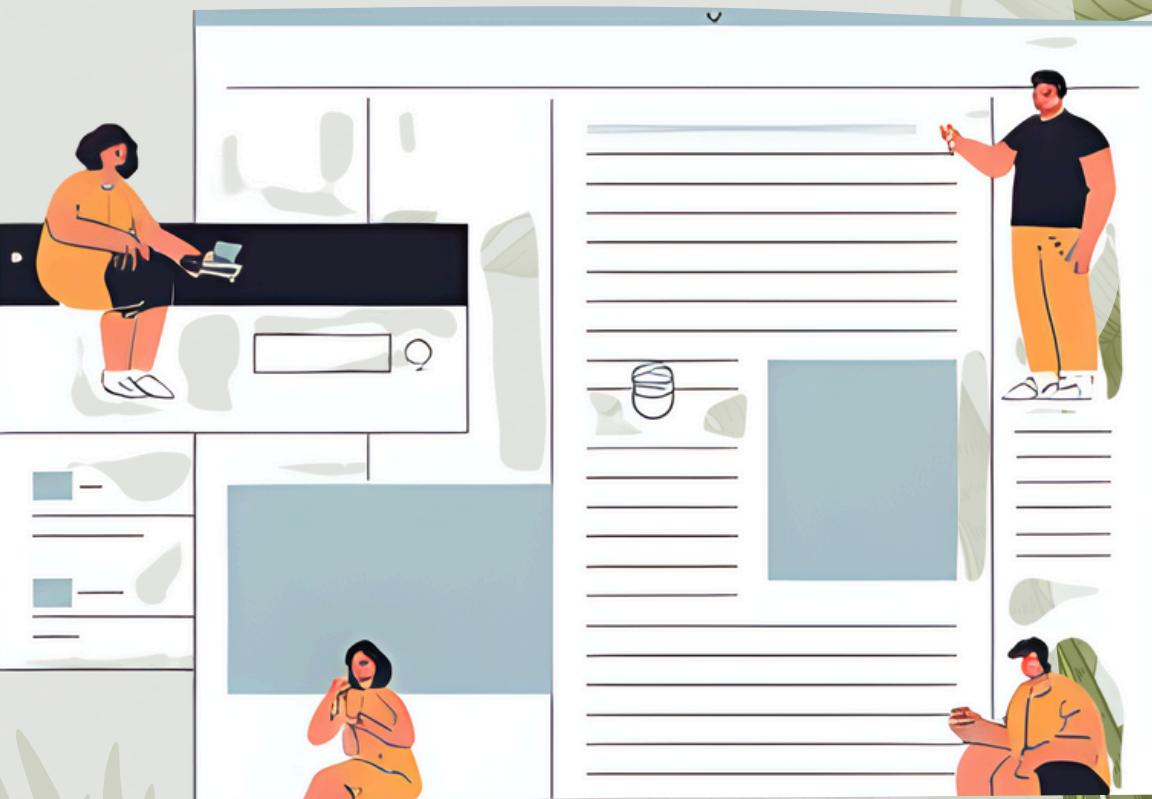
## **Fase de Definição (Define)**

- Sintetizar dados para formular desafio de design
- Definir problema específico e açãoável

# O que vem a seguir?

## Revisitar as entrevistas buscando oportunidades de artefatos

- Micro-hábitos simples, não sistemas complexos
- Fricção mínima: valor imediato, onboarding zero
- Integrar gestão emocional + organização
- Foco em incentivar rotinas diárias consistentes



Obrigada pela atenção!

