

# TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

## Descrição do Problema

A dor que estamos focados em solucionar é a Dificuldade para Dormir, problema tal está geralmente associado a pessoas que sofrem de transtornos do sono, tais como: insônia, ansiedade, estresse, apneia do sono, hiperatividade, Jetlag (relógio biológico do corpo está fora de sincronia) e diversos outros fatores. Geralmente o contexto em que o problema de Dificuldade para Dormir acontece, muitas vezes está associado a rotina, a profissão da pessoa, ao ciclo social e também ao local de trabalho.

# Membros da Equipe

- Gabriel Lopes Messias
- Luiz Felipe Ferreira de Lacerda
- Mateus Carvalho Santos
- Waldir Malamud Teixeira

Liste todos os integrantes da equip

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 <u>Design Thinkers Group</u>.

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attibution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em <a href="http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/">http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/</a>



## Matriz de Alinhamento CSD

#### Dúvidas

O que anda não sabemos sobre o problema

- Apneia do sono
- Jetlag
- Narcolepsia
- Sonambulismo
- Parassonias
- Terror noturno

#### Certezas

O que lá sabemos

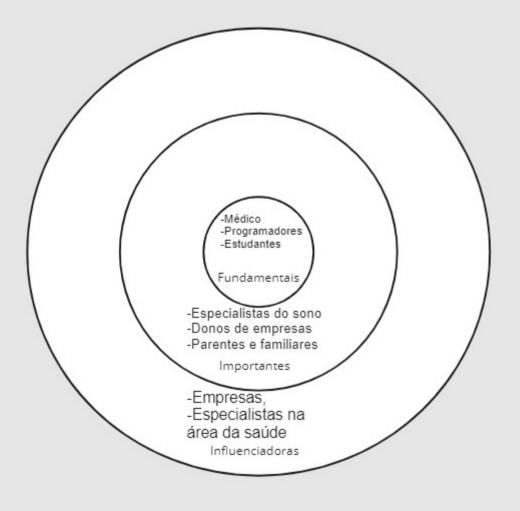
- Insônia
- · Disturbios do sono
- Poluição Sonora
- Ansiedade
- Estresse
- Uso de aparelhos eletrônicos
- · Hiperatividade
- Bebidas com cafeína que atrapalham no sono

### Suposições

O que achamos, mas não temos certezas

- · Diversas idas ao banheiro
- · Doenças em Geral
- Dormir de tarde afeta o sono a noite?
- Possuír alguma Síndrome afeta no sono?

# Mapa de Stakeholders



### Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução. Ex do Uber: motoristas e passageiros

#### Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas

Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

#### Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.

Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

# **Entrevista Qualitativa**

Pergunta Q

Qual sua idade? - Qual sua profissão? - Horas por semana trabalhadas?

Resposta

IDADE- média = 26 anos PROFISSÃO- Estudante, advogado, desenvolvedor WEB HORAS p/SEMANA TRABALHADAS- 40 horas.

Resposta

SIM- 33,3% NÃO- 26,2%

UM POUCO- 38,1%

MUITO- 2,4%

Pergunta

Você faz hora extra?

Resposta

**SIM- 14,3%** NÃO- 52,4% AS VEZES - 33,3%

Pergunta

Você considera seu trabalho estressante?

Pergunta

Quantas horas por noite você dorme, em média?

Resposta

4 a 6 horas- 38,1% 6 a 8 horas- 59,5% 8 a 10 horas- 2,4%

Pergunta

Nome

Você entra em contato com a tecnologia, em média, quantas horas no dia?

Resposta

mais de 10 horas- 38,1% 8 a 10 horas- 11,9% 6 a 8 horas- 19% 4 a 6 horas- 19% 2 a 4 horas- 11,9% Pergunta

Faz alguma atividade física? Faz uso de algum medicamento que possa vir a afetar o seu sono?

Resposta

ATIVIDADE FISICA: SIM- 57,1% NÃO- 42,9%

MEDICAMENTO: SIM- 9,5% NÃO- 90,5%

Grupo DIFICULDADE PARA DORMIR:

Gabriel, Luiz, Mateus e Waldir

Highlights de Pesquisa

26/04/2022

Local

PUC Minas - Praça da Liberdade - ICEI

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

-Que quase metade dos entrevistados relataram não praticar atividades físicas.

-Que somente 2,4% dos entrevistados dormem de 8 a 10 horas.

Aspectos que importaram mais para os participantes

-Acreditamos que um dos aspectos que importaram para os participantes foram, a objetividade das perguntas, o número de perguntas e também a simplicidade e rapidez para responder todo o questionário.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

-Através da entrevistas conseguimos ter uma grande noção de quem são nossos possíveis clientes. Através desse mapeamento/entrevista, coletamos dados estritamente necessários, desde idade, profissão, horas de sono até a quantidade de horas que essa pessoa usa equipamentos eletrônico. Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

-Cremos que ainda resta muitos dados que possamos coletar dos entrevistados, por exemplo, localização aproximada e também a identidade dos mesmos. Com o intuito de termos o maior número de dados dos nosso "clientes", para assim servi-los da melhor forma possível.

# **PERSONA**



**NOME** Alberto

IDADE 52 anos

HOBBY Beber Whisky e fumar charutos

# TRABALHO Advogado

### **PERSONALIDADE**

Agressivo em Tribunais, mas calmo em seu escritório.

Ansioso e fuma durante o dia para se acalmar. Instável

### SONHOS

Sonha em se aposentar para poder cuidar mais da saúde e viver em um contato maior com os filhos e a esposa.

#### **OBJETOS E LUGARES**

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

Usa computadores diáriamente para a documentação de seus casos, também faz uso de um tablet em casa para poder trabalhar com certo conforto e comodidade em sua casa. Faz grande uso do telefone celular, maneira rápida e fácil de se comunicar com seus clientes. Faz uso de uma agenda para anotar compromissos e realizar agendamentos de reuniões. Faz o uso de automóvel para se locomover da sua casa ao escritório e ao tribunal.

#### **OBJETIVOS CHAVE**

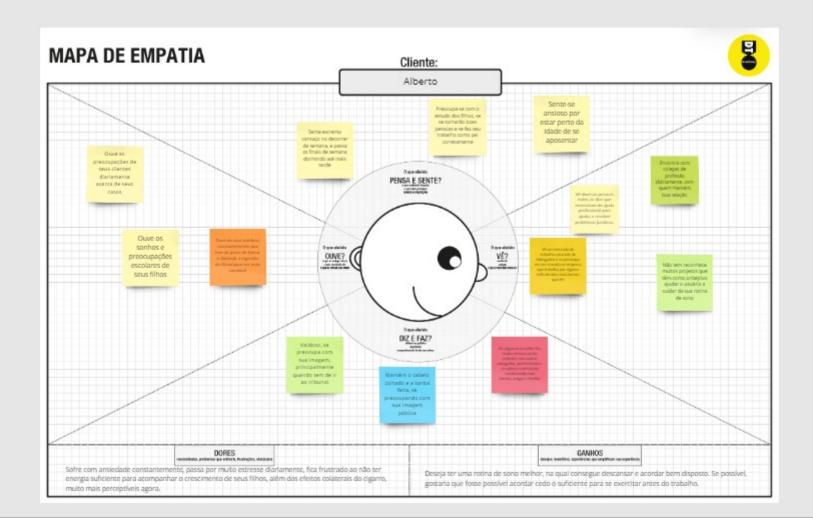
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Com sua idade avançando, se sente mais cansado com a rotina que vive e acredita que uma noite de sono melhor pode ajudá-lo a se sentir mais descansado. Além disso, acredita que o serviço pode ajudá-lo com sua ansiedade e insônia antes de dormir. Necessita desse serviço para se tornar mais saudável.

Devemos tratá-lo com um aplicátivo que o auxilia nos horários da noite a ir se desvinculando das tecnologias, do trabalho e da ingestão de alimentos e bebidas que podem afetar no seu sono, mas de maneira não muito invasiva, já que é uma pessoa que gosta de estar no comando da situação.

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?



# Persona / Mapa de Empatia

# **PERSONA**



**NOME** Ana Maria

**IDADE** 32 anos

**HOBBY** Assitir a filmes

## TRABALHO Professora

#### PERSONALIDADE

Compassiva,inteligente,calma, batalhadora

### SONHOS

Sonha em ter um salário maior para poder ter uma condição de vida melhor sem desistir do seu sonho de ser professora.

#### **OBJETOS E LUGARES**

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

Faz o uso do telefone celular para se comunicar com a escola onde trabalha. Possui um laptop, o qual usa para preparar suas aulas e atividades escolares

#### **OBJETIVOS CHAVE**

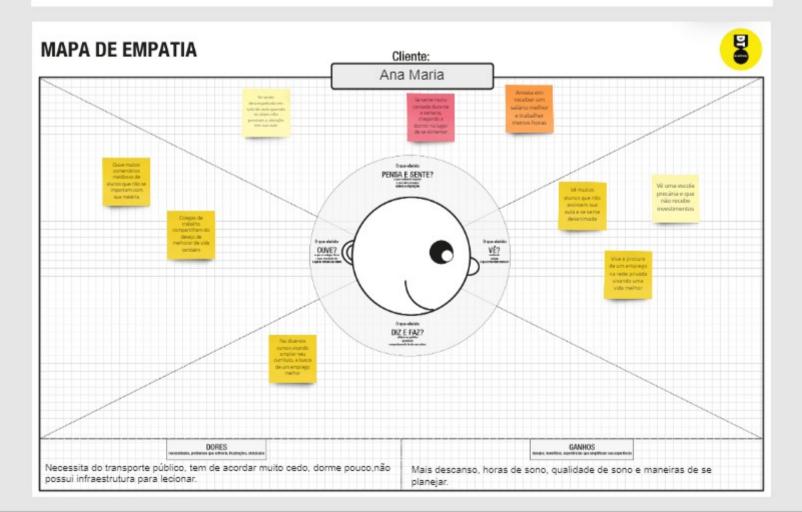
Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

A professora precisa deste serviço pois devido a sua rotina extremamente apertada, ela precisa de maneiras de obter um maior descanso em suas poucas horas de sono

O aplicativo deve fornecer uma maneira de calcular quantas horas de sono ela deve obter por noite para se sentir mais descansada e poder lecionar melhor, dando opções a ela de como tornar sua rotina mais tolerável

#### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?



## Persona / Mapa de Empatia

# **PERSONA**



NOME Lucas

IDADE 19 anos

HORRY Ir a festas

TRABALHO Estudante

PERSONALIDADE Meticuloso,racional, precipitado

Sonhos
Ser contratado por
uma grande empresa

#### **OBJETOS E LUGARES**

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

O principal objeto que usa para estudar é um Notebook, o qual usa para programar e participar de aulas remotas. Seu telefone também possui grande importância, já que é muito usado para interagir com seus colegas de classe sobre temas e dúvidas de matérias da faculdade, geralmente usa seu smartphone em momentos que não consegue utilizar o Notebook. Ambos aparelhos são usados com muita frequência, pelo fato de Lucas estar sempre conectado.

### **OBJETIVOS CHAVE**

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

Como estudante de programação, vive diversos momentos de tensão e nervosismo, o que impacta nas suas noites de sono. Também faz uso de álcool e fuma em eventos, o que tem impacto no seu sono, além das extensas jornadas de estudo e prática dos conteúdos aprendidos.

Oferecer maneiras de controlar seus vícios e acalmá-lo para se preparar para as horas dedicadas ao sono

### COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem? Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

