



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR 1 - WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

O aumento do tabagismo é um problema de saúde pública que preocupa especialistas em diversas partes do mundo. Os impactos do tabagismo são graves e afetam tanto os fumantes quanto as pessoas expostas à fumaça do cigarro, o consumo de tabaco está diretamente ligado a diversas doenças respiratórias, cardiovasculares e ao câncer, além de gerar dependência química devido à nicotina. Há também consequências sociais e econômicas, como o aumento dos custos com tratamentos médicos e a perda de produtividade no trabalho.

Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

Membros da Equipe

- Daniela Carolina Freitas Pinheiro
- Luana Ferreira Marques
- Manuela Edmundo Moss
- Marcela Deiró Andrade
- Samuel Buitrago Silva Andrade

Liste todos os integrantes da equipe.

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar 1 - 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 [Design Thinkers Group](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Matriz de Alinhamento CSD

Dúvidas

O que ainda não sabemos sobre o problema

P/ OS FUMANTES:

- A quantidade de cigarros consumidos diariamente.
- O período de tempo desde o início do hábito de fumar.
- A existência de desejo ou intenção de interromper o hábito.
- Os principais fatores que dificultam a cessação do tabagismo.
- Os locais e ambientes em que o hábito de fumar é praticado.
- A influência da observação de outras pessoas fumando no desejo de fumar.
- As circunstâncias que levaram ao início do consumo de cigarro.
- O impacto das imagens de advertência presentes nos maços de cigarro.

P/ OS EX-FUMANTES

- Os motivos que levaram à decisão de parar de fumar e os desafios enfrentados durante esse processo.
- Os principais fatores que contribuíram para o sucesso na cessação do tabagismo.
- As dificuldades encontradas nesse percurso e os recursos que poderiam ter auxiliado mais efetivamente.
- As mudanças percebidas na vida após interromper o tabagismo, tanto na saúde quanto no bem-estar geral.

P/ OS PROFISSIONAIS DA ÁREA DA SAÚDE

- Os principais malefícios do cigarro para o organismo e os impactos causados em diferentes sistemas do corpo.
- A possibilidade de reversão dos danos provocados pelo tabagismo e os fatores que influenciam esse processo.
- As estratégias mais eficazes para auxiliar fumantes no abandono do cigarro e na manutenção da abstinência.
- Os efeitos do tabagismo passivo na saúde das pessoas expostas e a gravidade dos danos causados.

Certezas

O que já sabemos

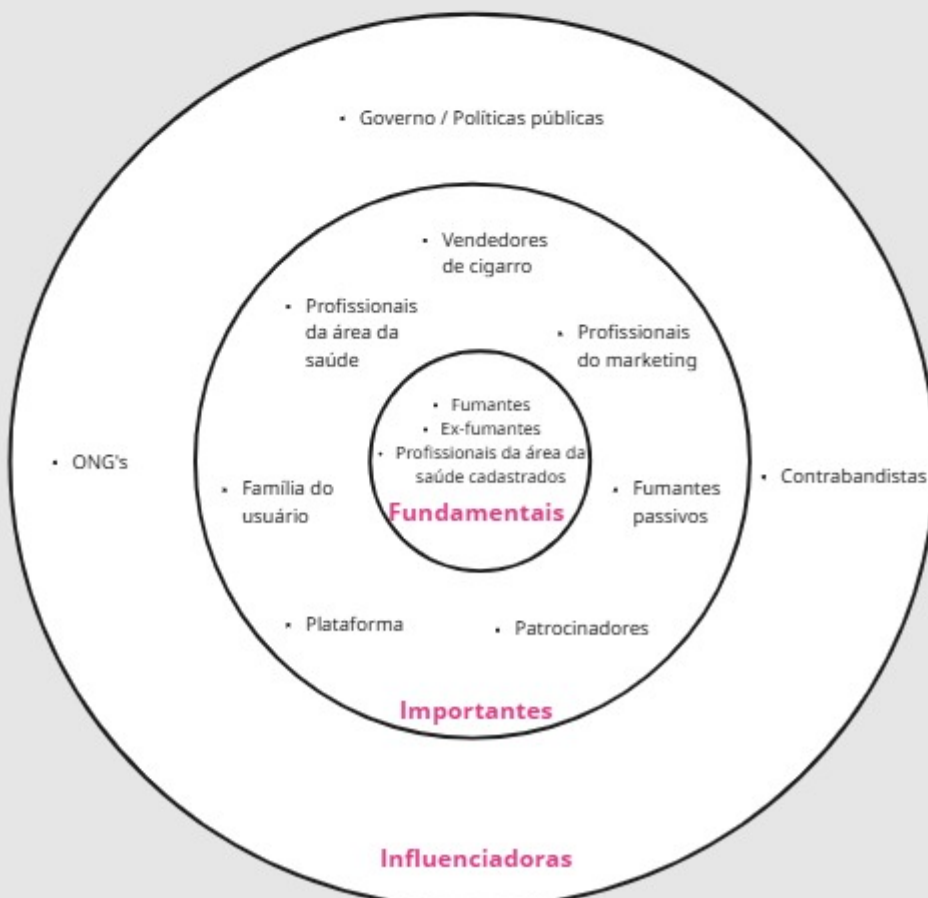
- O consumo de cigarros pelos usuários.
- O tabagismo é prejudicial à saúde.
- O ato de fumar antes dos 18 anos é proibido, assim como a venda de cigarros e tabaco para menores de idade.
- A comercialização de cigarros eletrônicos está proibida no Brasil desde 2009.

Suposições

O que achamos, mas não temos certezas

- O consumo de cigarros representa um alto custo financeiro para os fumantes.
- Os usuários desenvolvem dependência ao tabaco.
- Há fatores que influenciaram os usuários a iniciar o hábito de fumar.
- O uso de cigarros eletrônicos tornou-se socialmente aceito entre os jovens.

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

Grupo: Fumantes

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Conte-nos um pouco sobre sua história com o cigarro. Há quanto tempo você fuma? Em que contexto começou a fumar (por influência social, curiosidade, estresse, etc.)?

Resposta

Todos os entrevistados começaram a fumar por conta de seu ciclo social, família ou amigos, eles tentavam se encaixar no grupo. Começaram a fumar com frequência muito novos em média 17 ou 18 anos. Apenas alguns deles relataram que usavam o cigarro como forma de escape de emoções ruins

Pergunta

Você já pensou em parar de fumar? Se sim, já tentou antes? Quais foram as maiores dificuldades ou obstáculos nesse processo? Se não, poderia compartilhar o motivo pelo qual não considera parar?

Resposta

Alguns relatam que nunca tentaram parar de fumar por que gostam, porém dentre os que tentam relatam que é um processo muito difícil, acabam tendo que tentar mais de 1 vez. A dificuldade vem da abstinência da nicotina, eles se sentem estressados, ansiosos e fumar o cigarro acaba aliviando esses sentimentos

Pergunta

Como o cigarro faz parte do seu dia a dia? Quantos cigarros você fuma diariamente, em média? Existem situações, emoções ou ambientes que aumentam sua vontade de fumar?

Resposta

Em média eles costumam fumar 3 a 6 cigarros por dia, e esse valor pode variar dependendo do que passam. Se ficam estressados ou frustrados fumam mais. Situações como sair com os amigos são uma forte influência para eles fumarem mais

Pergunta

As imagens e mensagens de advertência presentes nos maços de cigarro impactam você de alguma forma? Você acredita que cumprem seu papel de conscientização? Caso não, o que acha que poderia ser mais eficaz?

Resposta

A maioria acredita que as imagens e advertências não cumprem o papel, olhar as imagens se torna rotineiro e acaba perdendo o efeito. Entretanto uma pequena parte ainda pensa duas vezes depois de ver as imagens. Nenhum deles teve ideias do que poderia ser melhor.

Pergunta

Se decidisse parar de fumar hoje, saberia por onde começar? Conhece recursos ou programas de apoio disponíveis? O que acha que poderia facilitar esse processo para você?

Resposta

As respostas foram divididas entre os que não teriam nem ideia de por onde começar e os que procurariam ajuda social, profissional ou usando medicamentos para controlar a dependência de nicotina

Pergunta

Resposta

Highlights de Pesquisa

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

Todos parecem terem se deixado levar pelo ciclo social em que viviam.

Mesmo depois de muito tempo fumando e conhecendo os malefícios eles parecem ainda sim associar o cigarro ao relaxamento. Eles parecem não ter controle sobre quando querem parar de fumar.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Os entrevistados mais jovens parecem não querer parar de fumar, já os mais velhos tem históricos de tentar parar mas sentem muita dificuldade por conta dos efeitos de abstinência.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Sentimentos negativos como estresse e ansiedade são o maior motivo do por que eles continuam fumando.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Como ajuda-los a conterem a vontade de fumar nos momentos mais propícios, (saída com os amigos, situações de estresse, asiedade...).
Uma melhor forma de conscientização dos malefícios.
Como acabar com a influência do ciclo social neste aspecto, ou pelo menos diminuir.

Grupo: Profissionais da área da saúde

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Quais são os principais impactos do cigarro na saúde física e mental? Além dos danos ao pulmão, outras áreas do corpo são afetadas?

Resposta

O cigarro causa diversos danos à saúde, tanto física quanto mental. Na saúde bucal, pode provocar alterações no pH da boca, lesões na mucosa oral e até tumores. No sistema respiratório, a fumaça danifica o trato respiratório, comprometendo a oxigenação e causando taquicardia. Psicologicamente, o tabagismo está associado a transtornos de humor, ansiedade, vício e irritabilidade, além de fazer com que os fumantes experimentem níveis mais elevados de estresse em comparação aos não fumantes. A nicotina, ao ser um estimulante, prejudica o sono e gera sensação de culpa no usuário devido à dificuldade de abandonar o vício. A longo prazo, os efeitos negativos superam qualquer benefício percebido, causando danos ao sistema cardiovascular, respiratório e aumentando o risco de AVC. A dependência da nicotina torna a pessoa vulnerável a outros problemas de saúde mental e física.

Pergunta

Quais estratégias e métodos são mais eficazes para ajudar uma pessoa a parar de fumar? Existem abordagens específicas que costumam funcionar melhor?

Resposta

A abordagem para tratar o tabagismo deve ser personalizada, já que cada pessoa tem motivações e desafios únicos. A combinação de apoio psicológico, exercícios físicos, tratamento farmacológico e apoio emocional é geralmente eficaz. Psicólogos podem ajudar a identificar gatilhos e modificar comportamentos, enquanto médicos podem prescrever terapias de reposição para reduzir sintomas de abstinência. Grupos de apoio, como Alcoólicos e Narcóticos Anônimos, também são úteis. O tratamento deve ser contínuo para evitar recaídas, e a psicoterapia, especialmente a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), junto com medicação supervisionada por um psiquiatra, é considerada a abordagem padrão para o sucesso no tratamento.

Pergunta

É comum fumantes relatarem que começaram a fumar por conta de ansiedade, o cigarro realmente pode auxiliar a pessoa em momentos frágeis?

Resposta

É comum que fumantes relatem que começaram a fumar para lidar com a ansiedade, pois o cigarro pode criar uma sensação temporária de alívio e relaxamento. Isso acontece porque a nicotina estimula a liberação de dopamina no cérebro, o que gera uma sensação imediata de conforto. No entanto, essa sensação é ilusória e de curto prazo. A longo prazo, o cigarro pode agravar a ansiedade e outros problemas de saúde mental, além de criar um ciclo vicioso, onde a falta de cigarro aumenta os sintomas de abstinência, como irritabilidade e ansiedade. Embora o cigarro pareça aliviar a ansiedade momentaneamente, existem formas mais eficazes e saudáveis de lidar com essa emoção, como técnicas de relaxamento, exercícios físicos, apoio social e psicoterapia.

Pergunta

Os danos causados pelo tabagismo são totalmente irreversíveis ou o corpo consegue se recuperar parcialmente ao longo do tempo?

Resposta

Os efeitos de parar de fumar variam conforme o tempo de uso e a saúde individual do usuário. Embora alguns sintomas possam ser irreversíveis, muitos benefícios são alcançados, como a melhora da capacidade pulmonar, redução do risco de doenças cardiovasculares e câncer, e a recuperação do paladar e olfato. Além disso, há benefícios para a saúde mental, como redução da ansiedade, depressão e melhora no sono. O corpo pode se recuperar de lesões não graves, mas quanto antes parar, melhor, já que o uso prolongado do tabaco acelera o envelhecimento celular e pode causar tumores difíceis de tratar.

Pergunta

Além do fumante, quais os principais riscos para os fumantes passivos? Há um nível seguro de exposição ao cigarro ou qualquer quantidade já representa um perigo?

Resposta

O cigarro é tóxico tanto para fumantes ativos quanto passivos, sem níveis seguros de exposição. A nicotina inicialmente cria uma sensação de alívio e relaxamento, liberando dopamina no cérebro, mas essa sensação é ilusória e de curto prazo. A longo prazo, o cigarro pode piorar a ansiedade e saúde mental, criando um ciclo vicioso, onde a falta de cigarro causa sintomas de abstinência, como irritabilidade e ansiedade. Existem formas mais saudáveis de lidar com a ansiedade, como técnicas de relaxamento, exercícios físicos, apoio social e psicoterapia. Qualquer quantidade de cigarro representa risco, com maior perigo para fumantes inveterados, mas todos, independentemente da quantidade ou idade, estão expostos aos perigos.

Pergunta

Highlights de Pesquisa

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

O fato de não envolver apenas uma abordagem médica, mas também psicoterapêutica, combinando o apoio de psicólogos e médicos.

O processo de abandono do cigarro envolve momentos difíceis de abstinência, como ansiedade e irritabilidade, que requerem acompanhamento constante.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

A nicotina cria um ciclo de alívio imediato da ansiedade, mas esse alívio é ilusório e temporário. A longo prazo, o tabagismo agrava a ansiedade e outros problemas de saúde mental, além de criar uma dependência física e psicológica.

A importância do acompanhamento contínuo e personalizado com diferentes tipos de abordagens saudáveis para lidar com a ansiedade.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Para os profissionais, foi essencial enfatizar que qualquer quantidade de exposição ao cigarro é perigosa, tanto para fumantes ativos quanto passivos, e que os riscos existem independentemente da quantidade de cigarros consumidos ou da idade do fumante. Técnicas como relaxamento, respiração, meditação e exercícios físicos foram mencionadas como alternativas mais eficazes e duradouras para o alívio emocional, no lugar do uso do cigarro.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Analisar formas inovadoras e personalizadas no tratamento e prevenção do tabagismo, visto que o tratamento varia de indivíduo para indivíduo.

Estudar os mecanismos neurobiológicos da dependência da nicotina, a relação entre tabagismo e saúde mental em diversos contextos, e como o suporte social influencia o processo de cessação.

Grupo: Ex-fumantes

Entrevista Qualitativa

Pergunta

Compartilhe um pouco da sua trajetória com o cigarro. Por quanto tempo você fumou? Como começou e qual era seu hábito diário de consumo?

Resposta

Todos os entrevistados começaram a fumar na adolescência e mantiveram o hábito por mais de 30 anos.

Pergunta

Quando e por que decidiu parar de fumar? Houve algum momento específico ou fator decisivo para essa escolha?

Resposta

Todos os entrevistados já tinham tentado parar de fumar outras vezes, mas sem sucesso. O fator decisivo foi quando perceberam nitidamente os prejuízos do cigarro em suas vidas, seja com o mal-cheiro, ou com a falta do bem-estar.

Pergunta

O que mais te ajudou no processo de parar de fumar? Houve alguma estratégia, apoio ou recurso que fez diferença para você?

Resposta

O uso de medicação (chamix) foi determinante para um dos entrevistados parar de fumar, enquanto o outro não obteve sucesso com o uso de medicamentos, e conseguiu parar por conta própria.

Pergunta

Qual foi o maior desafio que enfrentou ao parar de fumar? Existe algo que você gostaria de ter sabido antes e que poderia ter facilitado o processo?

Resposta

O maior desafio para ambos os entrevistados é ter que lidar com a ausência de um vício no dia a dia, o que acaba gerando estresse, nervosismo e compulsividade. Um deles aponta que se soubesse dos malefícios do cigarro desde a juventude, ele teria parado de fumar mais cedo, porém, antigamente, os cigarros eram promovidos como algo normal/interessante/positivo.

Pergunta

Desde que parou de fumar, quais mudanças mais significativas você percebeu na sua vida (saúde, bem-estar, qualidade de vida...)?

Resposta

Ambos relatam que, depois que pararam de fumar, sua qualidade de vida no geral teve melhoras: bem-estar, saúde, respiração, disposição, e até mesmo as relações sociais.

Pergunta

Highlights de Pesquisa

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

O hábito de fumar perdurou por muito tempo na vida dos entrevistados.

Nenhum deles se arrepende da decisão de parar de fumar, e mesmo depois de passar por um processo muito difícil, hoje conseguem ver muitos aspectos positivos dessa decisão.

Aspectos que importaram mais para os participantes

As maiores dificuldades que eles enfrentaram quando decidiram parar de fumar foram o nervosismo, o estresse e a ansiedade. Quando tomaram a decisão de parar de fumar, eles recorreram aos medicamentos.

Eles tomaram a decisão de parar de fumar inúmeras vezes ao longo da vida e não desistiram até que conseguiram.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

A decisão de parar de fumar é muito difícil de ser mantida devido aos efeitos da abstinência, porém é preciso resistir e persistir quando se pensa em todos os benefícios que isso trará para a vida do usuário.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

Como conectar os ex-fumantes aos atuais fumantes para que eles possam trocar experiências e compartilhar o que os ajudou ou prejudicou no processo.

Como colaborar para que os ex-fumantes persistam nessa decisão e não caiam novamente no vício.



PERSONA

NOME Ricardo Almeida

IDADE 50 anos

HOBBY corrida de rua

TRABALHO Administrador, gerente em uma grande empresa

PERSONALIDADE

Organizado, disciplinado e motivado. Tem uma mentalidade de superação e busca novos desafios constantemente.

SONHOS

Quer correr uma maratona internacional e se aposentar em uma casa no interior.

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: Relógio esportivo, óculos de leitura, suco detox
- Objetos digitais: Strava, LinkedIn, podcasts motivacionais
- Onde costumava fumar: No carro indo ao trabalho



OBJETIVOS CHAVE

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

Ajudar outras pessoas a pararem de fumar, gosta de compartilhar sua experiência com outras pessoas. Gostaria de um espaço para ex-fumantes trocarem experiências.

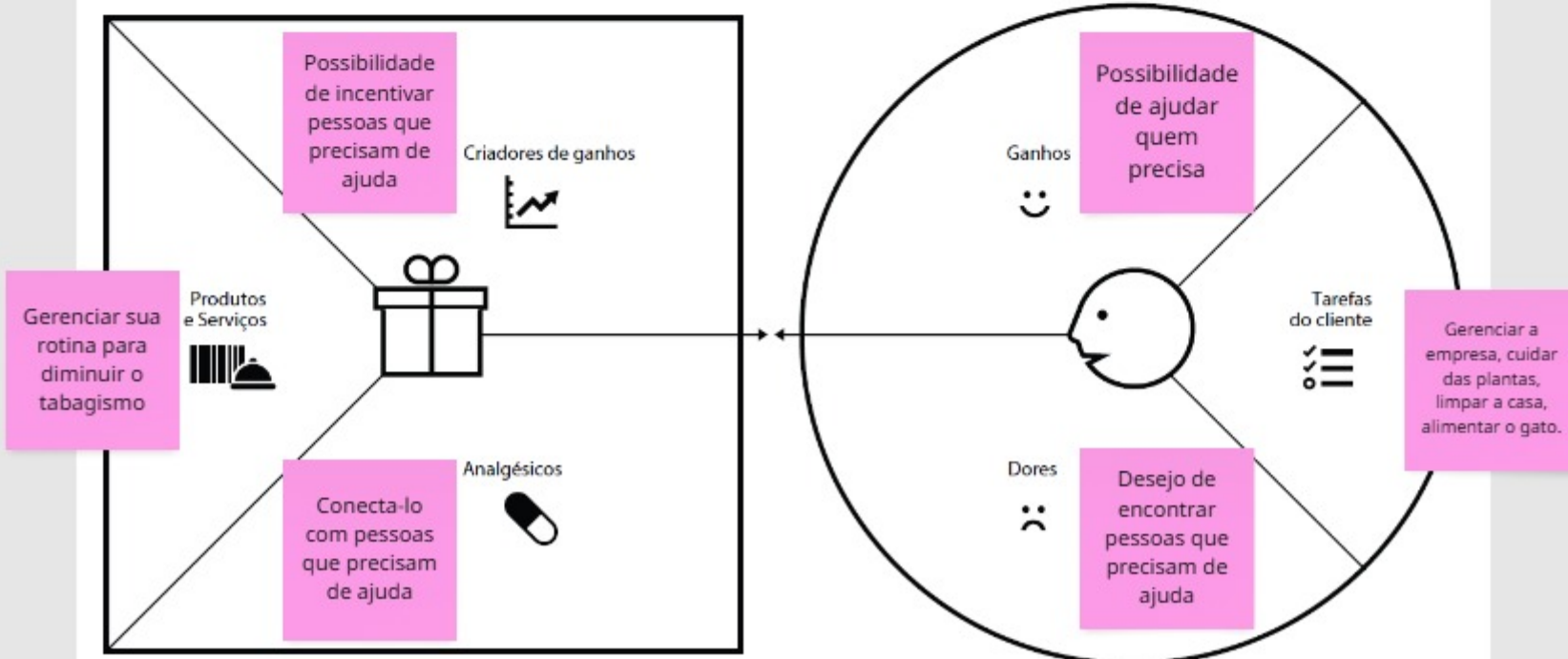
Como um mentor. Ele se sente valorizado quando pode ajudar os outros. Criar desafios e grupos de apoio seria uma abordagem eficaz.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



PERSONA



NOME Marcela Souza

IDADE 18 anos

HOBBY Festas com os amigos, filmes, séries e compras online

TRABALHO Estudante de Publicidade e propaganda

PERSONALIDADE

Ansiosa, mas ao mesmo tempo descontraída em ambientes sociais. Tem dificuldade em manter hábitos saudáveis.

SONHOS

Se tornar uma digital influencer.

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: Maquiagem, fones de ouvido, cigarro eletrônico, celular, carregador.
- Objetos digitais: TikTok, Spotify, Twitter.
- Locais onde fuma: Festas e no intervalo das aulas.



OBJETIVOS CHAVE

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

Gostaria de entender quais os malefícios do cigarro eletrônico, pois acha legal e relaxante. Precisa de incentivos alternativos, já que não pensa em parar de fumar.

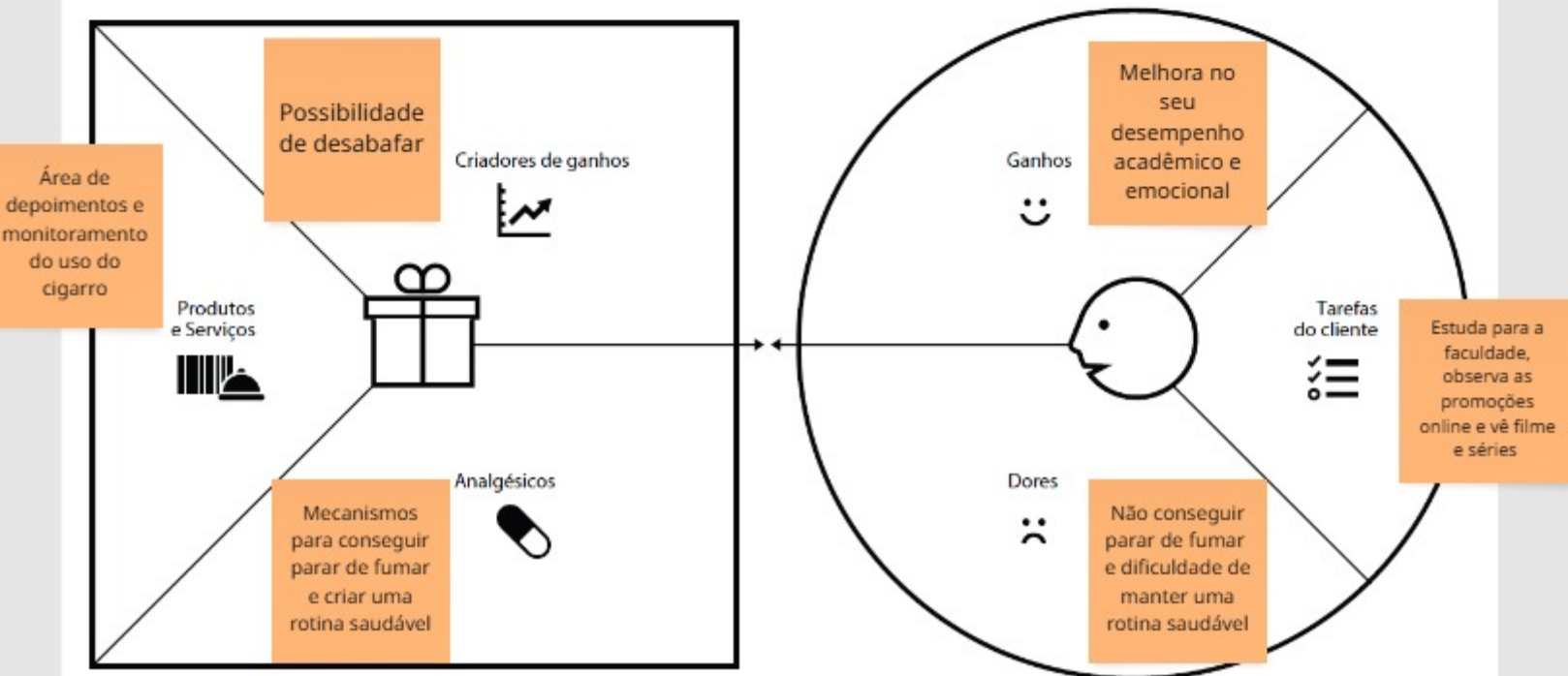
Com leveza e informações visuais. Ela gosta de conteúdos rápidos e interativos, como quizzes ou desafios.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR





PERSONA

NOME João Henrique

IDADE 38 anos

HOBBY

Assistir futebol e cozinhar
churrasco nos fins de
semana

TRABALHO

Engenheiro civil, trabalha
em grandes projetos de
infraestrutura

PERSONALIDADE

Determinado no trabalho, mas procrastina
decisões pessoais. Sociável e extrovertido, mas
evita mudanças radicais.

SONHOS

Quer abrir sua própria construtora e ter
mais tempo para a família.

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: Isqueiro, cigarro, carteira, celular, trena
- Objetos digitais: WhatsApp, Instagram
- Locais onde fuma: No carro, no intervalo do trabalho, em casa na varanda



OBJETIVOS CHAVE

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

Gostaria de reduzir o consumo de cigarro, mas ainda não
pensa em parar completamente. Precisa de um incentivo que
se encaixe no seu estilo de vida corrido.

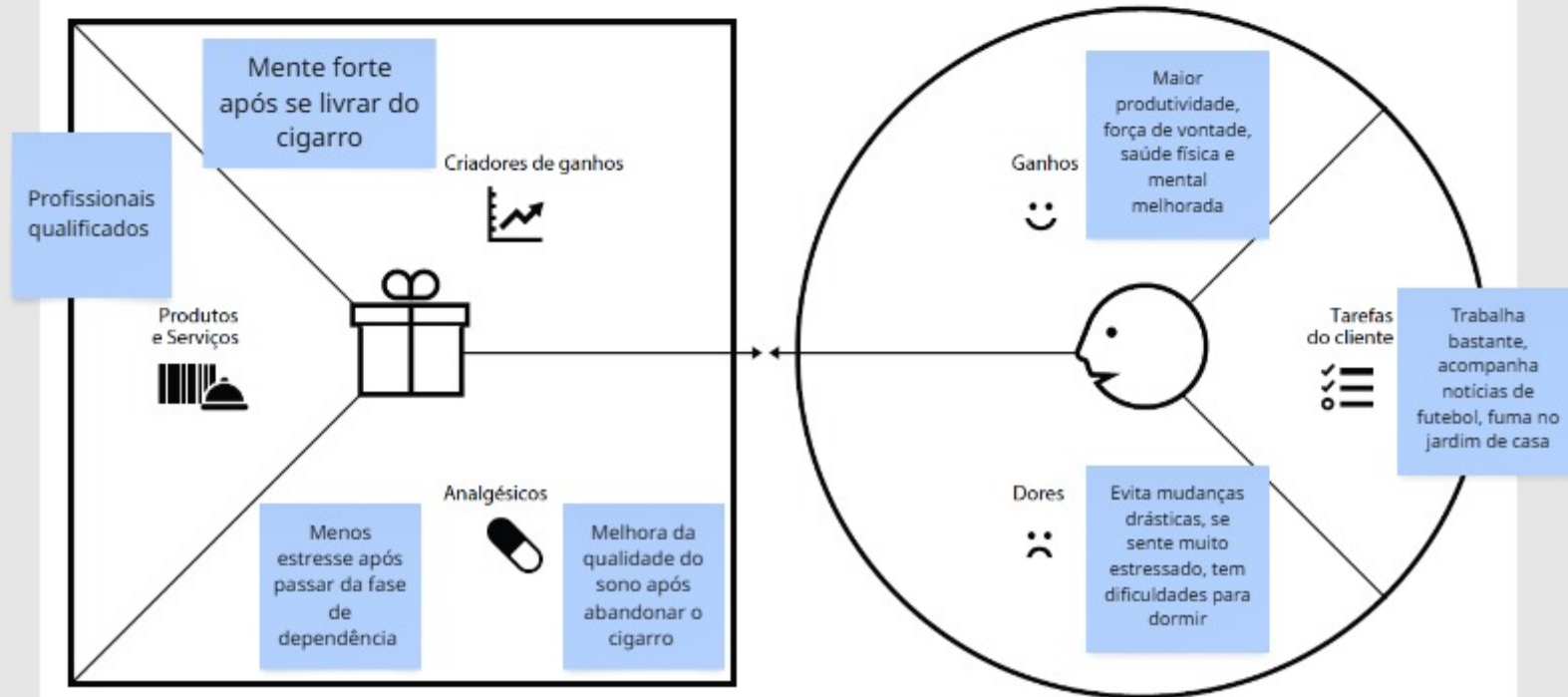
Com flexibilidade e informações visuais. Ela gosta de conteúdos
rápidos e interativos, como quizzes ou desafios

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR





PERSONA

NOME Vanessa Oliveira

IDADE 25 anos

HOBBY yoga e pintura

TRABALHO Designer gráfica,
trabalha como freelancer

PERSONALIDADE

Criativa, introspectiva e resiliente.
Busca equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.

SONHOS

Virar instrutora de yoga e morar em um lugar tranquilo perto da natureza.

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: Caderno de esboços, óleo essencial, tablet
- Objetos digitais: Pinterest, YouTube, aplicativos de meditação
- Onde costumava fumar: Enquanto criava arte, após o café da manhã



OBJETIVOS CHAVE

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

Quer manter-se livre do cigarro sem perder sua criatividade. Precisa de alternativas saudáveis para os momentos em que costumava fumar.

Desing elegante, criativo, relaxante, obordagens práticas que estimulam a mente.

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



1. Atividades alternativas que exercitem a criatividade
2. Mecanismos de recompensa com conquistas relacionadas a saúde, exercícios físicos e bem-estar

Criadores de ganhos

Produtos e Serviços

1. Botão que encaminha para o app favorito do usuário
2. Botão do pânico

1. Exercitar a criatividade
2. Incentivar a prática de exercícios físicos e a melhor alimentação

Analgésicos

Incentiva um estilo de vida mais saudável

Ganhos

Ajuda a evitar recaídas

Tarefas do cliente

Ser pontual com a entrega de designs, ir para a aula de yoga, preparar lanches naturais para amigos e vizinhos

Dores

Bloqueio criativo que traz um desejo de fumar.

Falta de incentivo a buscar saúde



PERSONA

NOME Dr. Gustavo Martins

IDADE 57

HOBBY Ciclismo e leitura

TRABALHO Pneumologista

PERSONALIDADE

Racional, focado e direto. Tem pouco tempo livre

SONHOS

Criar um programa de prevenção ao tabagismo e escrever um artigo sobre.

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: estetoscópio, jaleco
- Objetos digitais: Google Scholar, Facebook, WhatsApp
- Locais onde atende: Consultório, hospital e palestras educativas



OBJETIVOS CHAVE

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

Quer que seus pacientes tenham acesso a informações confiáveis sobre como parar de fumar. Acredita que um bom recurso digital pode complementar o tratamento médico.

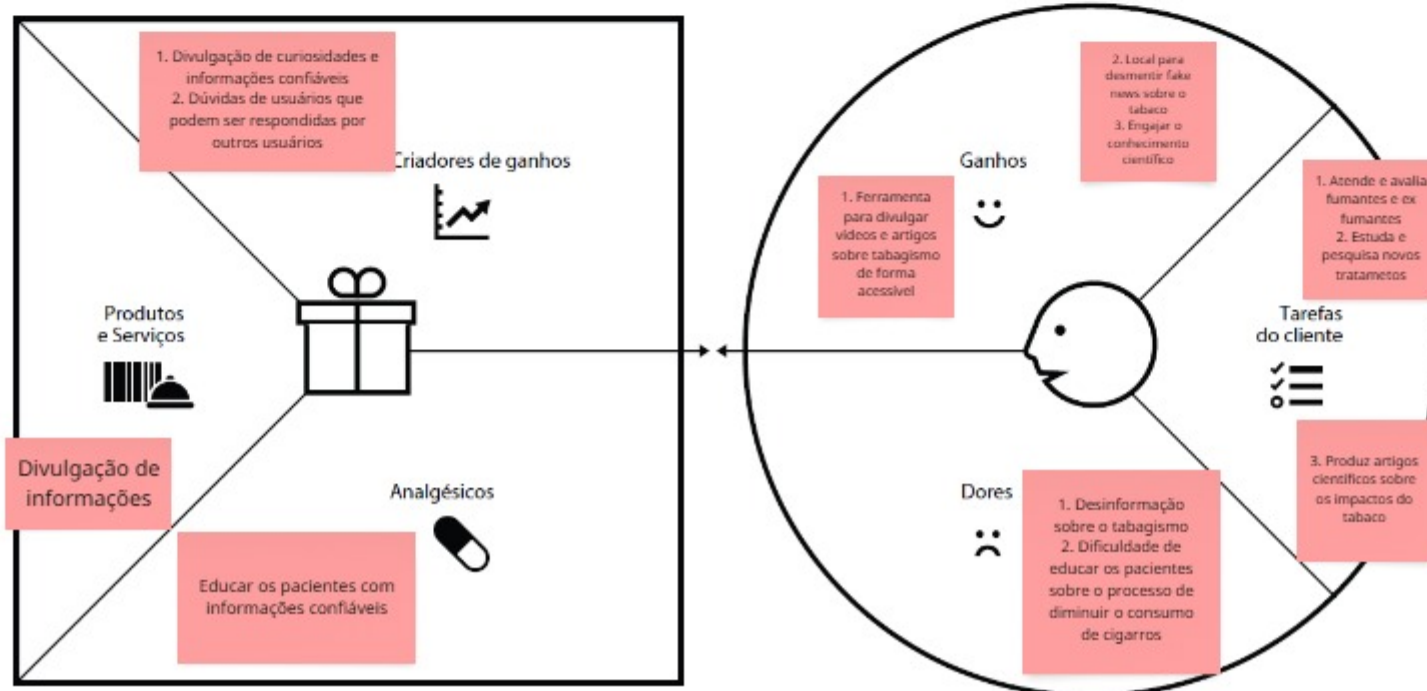
Com embasamento científico. Prefere materiais curtos e diretos, como infográficos ou gráficos

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR





PERSONA

NOME Camila Nogueira

IDADE 30 anos

HOBBY Fotografia e trilhas na natureza

TRABALHO Psicóloga

PERSONALIDADE

Empática, paciente e comunicativa. Acredita que cada pessoa tem seu tempo

SONHOS

Criar um projeto social para ajudar pessoas com transtornos de ansiedade

OBJETOS E LUGARES

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

- Objetos físicos: diário de anotações, caneca, fone de ouvido
- Objetos digitais: Instagram, Trello
- Locais onde atende: Consultório, sessões online, grupos de apoio



OBJETIVOS CHAVE

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

Quer ajudar seus pacientes a enxergar o tabagismo como um sintoma, não como um problema central. Gostaria de um recurso digital que os auxilie no autoconhecimento e na mudança de hábitos

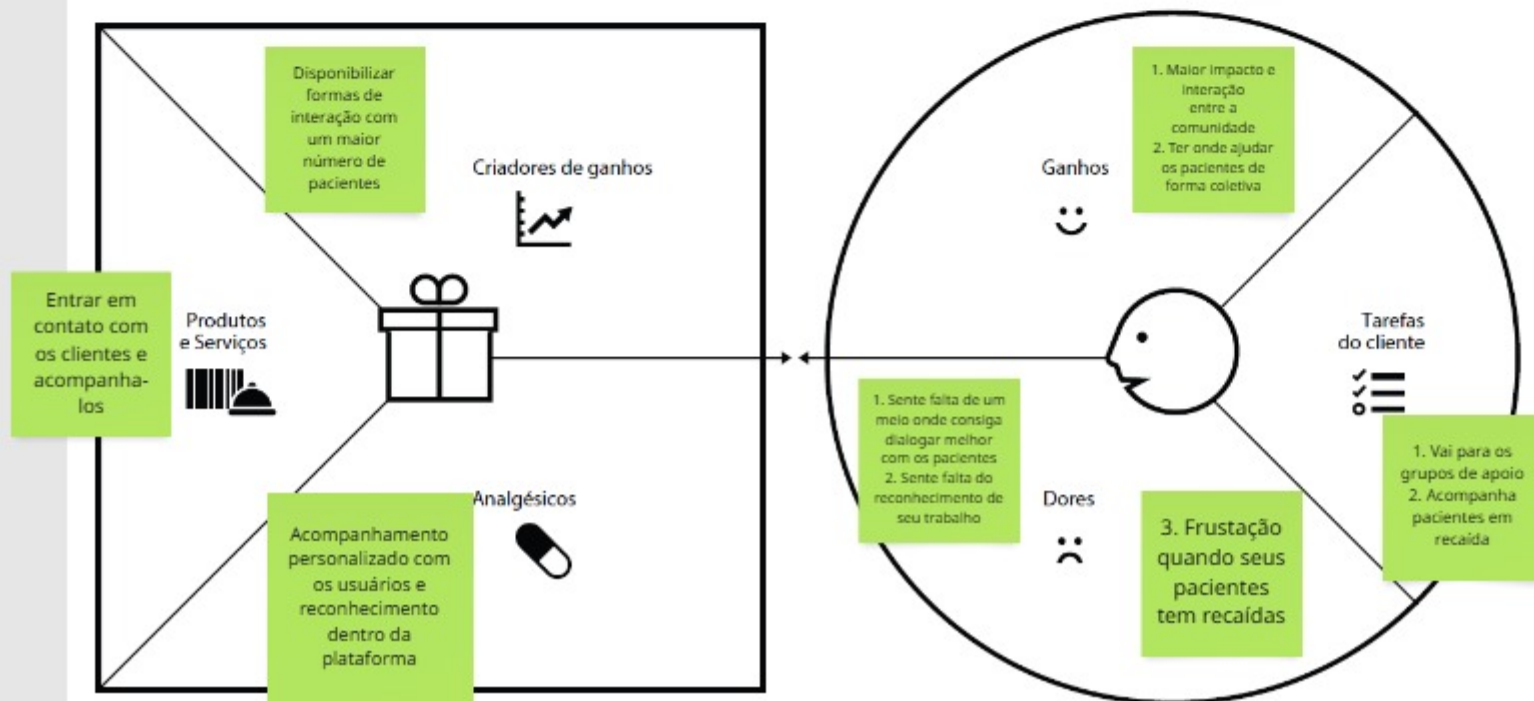
Com respeito ao tempo de cada pessoa. Prefere abordagens mais humanizadas, com depoimentos reais e reflexões

COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

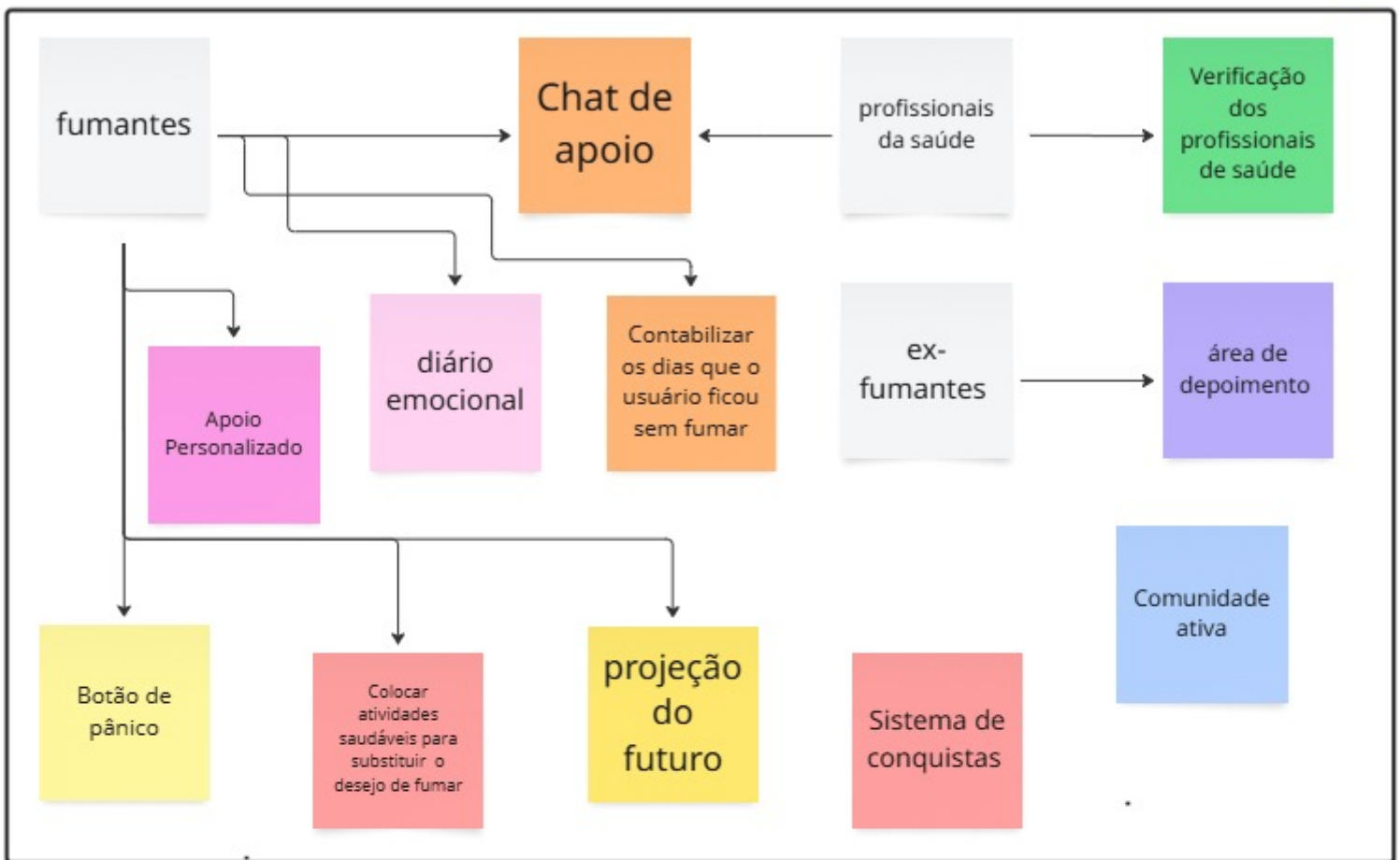
Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR



Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



IDEIA 1

Apoio Personalizado

Cada usuário fumante terá apoio personalizado, criado e direcionado para ele.

IDEIA 2

Contabilizar os dias que o usuário ficou sem fumar

O contador ajuda o fumante a entender o seu progresso, contabilizando os dias, minutos e segundos que o fumante esteve sem fumar.

IDEIA 3

área de depoimento

Para incentivar fumantes a pararem de fumar ex-fumantes poderão compartilhar suas histórias e conquistas em relação ao cigarro.

IDEIA 4

Colocar atividades saudáveis para substituir o desejo de fumar

Substituir hábitos ruins por bons hábitos é uma forma de reforçar a mudança positiva.

IDEIA 5

Botão de pânico

O botão de pânico ajudará os fumantes com períodos de abstinência. Quando o usuário clicar no botão ele o ajudará a redirecionar o foco.

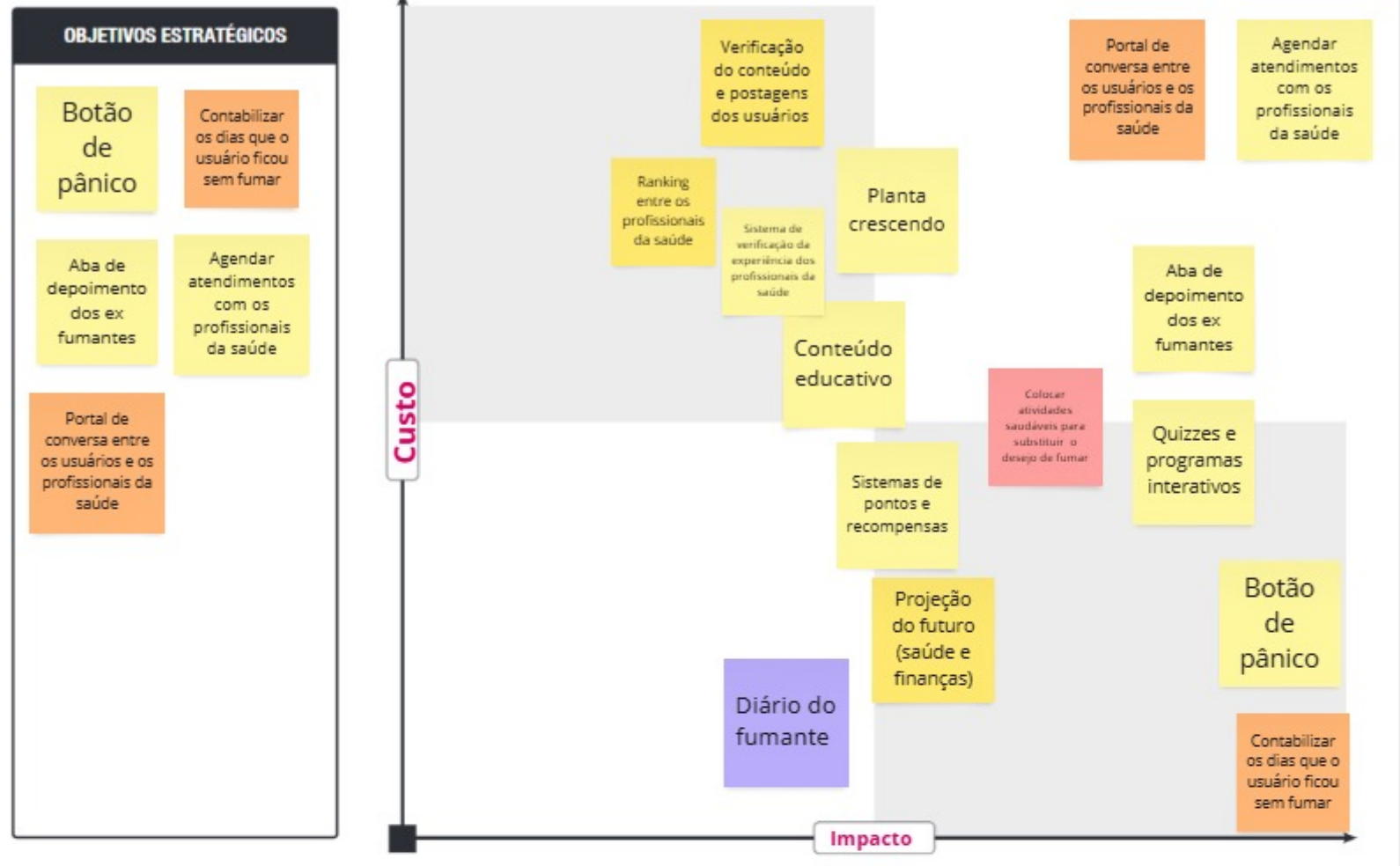
IDEIA 6

Sistema de conquistas

O sistema de conquista é usado como forma de incentivo para o usuário, gerando uma motivação contínua, sensação de progresso e engajamento do site (possibilitando que a comunidade fique mais ativa).

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



Brainstorming / Brainwriting

Participante 1. Daniela	Participante 2. Luana	Participante 3. Manuela	Participante 4. Marcela	Participante 5. Samuel
Botão de pânico	Ranking entre os profissionais da saúde	Portal de conversa entre os usuários e os profissionais da saúde	ideia da logo do site	Aba de depoimento dos ex- fumantes
ideia da logo do site	Mostrar uma planta crescendo com o decorrer dos dias que o usuário não fumou	Projeção do futuro (saúde e finanças)	Contabilizar os dias que o usuário ficou sem fumar	Sistema de pontos e recompensas
quizzes e programas interativos	Agendar atendimentos com os profissionais da saúde	Conteúdo Educativo (abordando os malefícios do cigarro)	ideia do nome do site	Colocar desafios semanais
ideia do nome do site	Colocar atividades saudáveis para substituir o desejo de fumar	Diário do fumante	Sistema de verificação da experiência dos profissionais da saúde	Verificação do conteúdo e postagens dos usuários

Histórias de Usuários

Eu como ... Fumante	Preciso de ... Maneiras para parar de fumar, distrair a mente, apoio emocional e profissional	Para ... Melhorar minha saúde e suportar períodos de abstinência
Eu como ... Ex-fumante	Preciso de ... Preciso de uma forma de compartilhar minha experiência para ajudar outras pessoas	Para ... Incentivar os fumantes a cessarem o tabagismo
Eu como ... Profissional da área da saúde	Preciso de ... Interagir diretamente com o paciente e atingir o máximo de pessoas possível	Para ... Ajudá-los de forma personalizada a cessar seu vício e ter mais qualidade de vida

Requisitos de Software

Requisitos funcionais

1. O sistema deve mostrar há quanto tempo o usuário não fuma
2. O sistema deve ter um "botão do pânico" para quando o usuário precisar de ajuda
3. O sistema deve ter um portal de conversas entre usuário e profissionais da área da saúde
4. O sistema deve ter uma aba de depoimentos dos ex-fumantes
5. O sistema deve ter um ranking dos profissionais da área de saúde em destaque
6. Deve ter um sistema de pontos e recompensas para incentivar os usuários a ficarem sem fumar
7. O sistema deve ter um programa de projeção do futuro que mostra como estaria a saúde e finanças do usuário se continuasse fumando ou se parasse agora.

Requisitos não funcionais

1. O sistema deverá estar disponível 7/24 (7 dias por semana 24 horas por dia).
2. O processo de desenvolvimento – deve utilizar html e css
3. O site deve ser publicado em um ambiente e acessível publicamente na Internet (Repl.it, GitHub Pages, Heroku).
4. O site deverá ser responsivo permitindo a visualização em um celular de forma adequada
5. O sistema deve ter uma interface intuitiva e atrativa
6. O sistema deve garantir que os profissionais cadastrados sejam experientes e confiáveis
7. O sistema deve garantir a segurança dos dados anônimos dos usuários
8. O sistema deve garantir a verificação do conteúdo das postagens para garantir o respeito entre os usuários