

FACULDADE DE ARTES VISUAIS (UFG)

DANIEL SASSAME TOLEDO

Sussega: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics*

Goiânia

2022

**TERMO DE CIÊNCIA E DE AUTORIZAÇÃO PARA DISPONIBILIZAR
VERSÕES ELETRÔNICAS DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO DE
GRADUAÇÃO NO REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL DA UFG**

Na qualidade de titular dos direitos de autor, autorizo a Universidade Federal de Goiás (UFG) a disponibilizar, gratuitamente, por meio do Repositório Institucional (RI/UFG), regulamentado pela Resolução CEPEC nº 1204/2014, sem ressarcimento dos direitos autorais, de acordo com a Lei nº 9.610/98, o documento conforme permissões assinaladas abaixo, para fins de leitura, impressão e/ou *download*, a título de divulgação da produção científica brasileira, a partir desta data.

O conteúdo dos Trabalhos de Conclusão dos Cursos de Graduação disponibilizado no RI/UFG é de responsabilidade exclusiva dos autores. Ao encaminhar(em) o produto final, o(s) autor(a)(es)(as) e o(a) orientador(a) firmam o compromisso de que o trabalho não contém nenhuma violação de quaisquer direitos autorais ou outro direito de terceiros.

1. Identificação do Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação (TCCG):

Nome(s) completo(s) do(a)(s) autor(a)(es)(as): Daniel Sassame Toledo, _____

Título do trabalho: Sussega: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics*

2. Informações de acesso ao documento:

Concorda com a liberação total do documento SIM NÃO¹

Independente da concordância com a disponibilização eletrônica, é imprescindível o envio do(s) arquivo(s) em formato digital PDF do TCCG.

Daniel Sassame Toledo

Assinatura do(a)(s) autor(a)(es)(as)

Ciente e de acordo:

[Assinatura]
Assinatura do(a) orientador(a)

Goiânia, 11 de abril de 2022

¹ Neste caso o documento será embargado por até um ano a partir da data de defesa. Após esse período, a possível disponibilização ocorrerá apenas mediante: a) consulta ao(à)(s) autor(a)(es)(as) e ao(à) orientador(a); b) novo Termo de Ciência e de Autorização (TECA) assinado e inserido no arquivo do TCCG. O documento não será disponibilizado durante o período de embargo.

Casos de embargo:

- Solicitação de registro de patente;
- Submissão de artigo em revista científica;
- Publicação como capítulo de livro.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE ARTES VISUAIS
BACHARELADO EM DESIGN GRÁFICO

Daniel Sassame Toledo

Sussega: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics*

Trabalho conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Design Gráfico da Faculdade de Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Orientador: Prof. Dr. Daniel de Salles Canfield

Goiânia

2022

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UFG.

Toledo, Daniel Sassame

Sussega [manuscrito] : desenvolvimento de um aplicativo de smartphone para workaholics / Daniel Sassame Toledo. - 2022.
151 f.

Orientador: Prof. Dr. Daniel De Salles Canfield.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Artes Visuais (FAV), Design Gráfico, Goiânia, 2022.

Bibliografia. Anexos. Apêndice.

Inclui siglas, fotografias, abreviaturas, tabelas, lista de figuras, lista de tabelas.

1. Workaholics. 2. UX/UI. 3. Aplicativo. 4. Smartphone. I. Canfield, Daniel De Salles, orient. II. Título.

CDU 745/749

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE ARTES VISUAIS
BACHARELADO EM DESIGN GRÁFICO**

DANIEL SASSAME TOLEDO

**SUSSEGA: DESENVOLVIMENTO DE UM APLICATIVO DE SMARTPHONE
PARA *WORKAHOLICS***

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Design Gráfico da Faculdade de Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Defendido e aprovado publicamente em 01 de Abril de 2022, pelos seguintes membros da banca:



Daniel de Salles Canfield – Orientador
Universidade Federal de Goiás



Daniel Confortin – Avaliador externo
Universidade de Passo Fundo



Ravi Figueiredo Passos – Avaliador interno
Universidade Federal de Goiás

AGRADECIMENTO

Gostaria de agradecer primeiro a Deus por ter me dado forças para prosseguir nesta longa jornada, e sabedoria para enfrentar os obstáculos que surgiram no caminho, gostaria de agradecer também aos meus pais, especialmente minha mãe por todo seu apoio sempre me motivando a me esforçar para cumprir meus objetivos, e por último mas não menos importante gostaria de agradecer ao meu orientador que com sua sabedoria me mostrou a direção certa a seguir durante este longo e tortuoso percurso.

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo a criação de um aplicativo para *smartphone* que auxilie os indivíduos *workaholics* a terem uma melhor qualidade de vida. Para tanto, foi empregada a combinação de um método de pesquisa – Design Science Research (DSR) – com um método projetual – Duplo Diamante. Os instrumentos de coleta de dados utilizados no método de pesquisa são a revisão bibliográfica e entrevista, e as ferramentas do método projetual são a entrevista, personas, protótipo e *feedback*. A motivação deste estudo é relacionada as fortes consequências negativas do *workaholism* para o indivíduo e pessoas próximas, e ao potencial positivo do design gráfico em encontrar soluções para este tema. Como resultado, tem-se a criação de um protótipo de alta fidelidade, com o uso adequado do UX/UI, que serve de base teórica e prática para futuros pesquisadores e que auxilie os *workaholics* a viverem melhor.

PALAVRAS-CHAVE: *Workaholics*; UX/UI; Aplicativo; *Smartphone*.

ABSTRACT

This research aims to create a smartphone application that helps workaholic individuals to have a better quality of life. Therefore, a combination of a research method – Design Science Research (DSR) – with a design method – Double Diamond was used. The data collection instruments used in the research method are a literature review and interview, and the design method tools are an interview, personas, prototype and feedback. The motivation of this study is related to the strong negative consequences of workaholism for the individual and people close to him, and the positive potential of graphic design in finding solutions to this theme. As a result, a high-fidelity prototype was created, with the proper use of UX/UI, which serves as a theoretical and practical basis for future researchers and that helps workaholics to live better.

KEYWORDS: Workaholics; UX/UI; Application; Smartphone.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - <i>Workaholic</i> e seu filho	19
Figura 2 - Evolução da qualidade de vida	25
Figura 3 - Local de trabalho.....	26
Figura 4 - UX/UI	30
Figura 5 - Interface do aplicativo Jetblue.....	34
Figura 6 - Formulário ifttt.com e padrão do ajuste de horário do android	36
Figura 7 - Interface do aplicativo dos jogos olímpicos de 2012	38
Figura 8 - Variação de tamanhos de tela.....	42
Figura 9 - Delineamento da pesquisa.....	44
Figura 10 - Persona 1 (<i>workaholic</i> dependente compulsivo).....	71
Figura 11 - Persona 2 (<i>workaholic</i> perfeccionista)	72
Figura 12 - Persona 3 (<i>workaholic</i> orientado para a realização)	73
Figura 13 - Protótipo de baixa fidelidade	74
Figura 14 - Protótipo de media fidelidade.....	75
Figura 15 - Protótipo de alta fidelidade.....	76
Figura 16 - Correções da tela <i>login</i> após o <i>feedback</i>	77
Figura 17 - Tela de cadastro do aplicativo.....	81
Figura 18 - Tela de diagnóstico do aplicativo	82
Figura 19 - Tela de resumo do aplicativo	83
Figura 20 - Tela de atividades do aplicativo	84
Figura 21 - Tela de atividades físicas do aplicativo	85
Figura 22 - Tela de atividades mentais do aplicativo.....	86
Figura 23 - Tela de atividades de relacionamento do aplicativo.....	87
Figura 24 - Tela de alarme inteligente do aplicativo	88
Figura 25 - Tela de perfil do aplicativo	89
Figura 26 - Todas as telas do aplicativo	90
Figura 27 - Ficha técnica das telas atividades e atividades físicas do aplicativo.....	91

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Estrutura do TCC1	17
Quadro 2 - Definição de <i>workaholic</i>	18
Quadro 3 - Tipologias de <i>workaholic</i>	20
Quadro 4 - Subtipos de <i>workaholics</i>	20
Quadro 5 - Subtipos de <i>workaholics</i>	20
Quadro 6 - Evolução do conceito de QVT	28
Quadro 7 - Classificação dos tipos de fontes	37
Quadro 8 - Perfil dos entrevistados	47
Quadro 9 - Objetivos, resultados esperados e instrumentos de coleta	48
Quadro 10 - Perfil do entrevistado no <i>feedback</i>	52
Quadro 11 - Análise dos similares.....	54
Quadro 12 - Resultados sobre atividades físicas	55
Quadro 13 - Resultados sobre atividades mentais.....	57
Quadro 14 - Resultados sobre atividades de relacionamento	61
Quadro 15 - Resultados sobre UX	64
Quadro 16 - Resultados sobre UI.....	67
Quadro 17 - Objetivos e resultados obtidos	78

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT	Associação Brasileira de Normas Técnicas
ANAMT	Associação Nacional de Medicina do Trabalho
APA	American Psychological Association
DSR	Design Science Research
ISMA	International Stress Management Association
PIB	Produto Interno Bruto
QVT	Qualidade de Vida no Trabalho
TCLE	Termo de consentimento livre e esclarecido
UI	<i>User Interface</i>
UX	<i>User Experience</i>

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	14
1.1	QUESTÃO DE PESQUISA.....	16
1.2	OBJETIVOS	16
1.2.1	Objetivo geral	16
1.2.2	Objetivos Específicos	16
1.3	DELIMITAÇÕES DA PESQUISA	17
1.4	ESTRUTURA DO TRABALHO	17
2	REFERENCIAL TEÓRICO.....	18
2.1	WORKAHOLICS.....	18
2.1.1	Tipos de workaholics	19
2.1.2	Características dos workaholics	21
2.1.3	Consequências do workaholism	21
2.1.4	Tratamentos para os workaholics.....	22
2.2	QUALIDADE DE VIDA	24
2.2.1	Qualidade de vida no trabalho.....	26
2.2.2	Histórico da qualidade de vida no trabalho.....	27
2.3	UX/UI.....	29
2.3.1	UX	30
2.3.2	UX em aplicativos.....	32
2.3.3	UI.....	33
2.3.4	UI em aplicativos	36
3	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	44
3.1	Delineamento da pesquisa	44
3.1.1	Design Science Research	44
3.1.2	Duplo Diamante.....	49
4	RESULTADOS.....	53
4.1	Etapa Identificação do problema (DSR)	53
4.1.1	Etapa Descobrir (Duplo diamante)	53
4.1.2	Etapa Definir (Duplo diamante)	70
4.2	Etapa Intervenção (DSR)	74
4.2.1	Etapa Descobrir (Diamante duplo)	74
4.2.2	Etapa Entregar (Diamante duplo).....	76
4.3	Etapa Avaliação (DSR).....	77
4.3.1	Objetivo geral	78

4.3.2	Objetivos específicos.....	78
4.4	Etapa Reflexão e aprendizagem (DSR)	79
5	O APLICATIVO	80
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	92
6.1	Limitações da pesquisa	92
6.2	Sugestões para trabalhos futuros.....	92
	REFERÊNCIAS	94
	APÊNDICE A	101
	APÊNDICE B	103
	APÊNDICE C	105
	APÊNDICE D	106
	APÊNDICE E	107
	APÊNDICE F	112
	APÊNDICE G	122
	APÊNDICE H	133
	APÊNDICE I	136
	APÊNDICE J.....	138
	APÊNDICE K	140
	APÊNDICE L	143
	ANEXO A.....	151

1 INTRODUÇÃO

Utilizado pela primeira vez em 1971 por Wayne E. Oates, o termo *workaholic* foi descrito como o “vício do trabalho, a necessidade compulsiva e incontrolável de trabalhar incessantemente” (ORNEK; KOLAC, 2020, p. 2). Com o passar do tempo, sua definição foi sendo complementada, por exemplo, Harpaz e Snir (2003, p. 291) acrescentam o fato de que os *workaholics* se concentram no trabalho mesmo quando não estão trabalhando: “alocação constante e considerável de tempo do indivíduo para atividades e pensamentos relacionados ao trabalho, que não deriva de necessidades externas”.

As pessoas com diagnóstico de *workaholic* sofrem de problemas psicológicos, pois se sentem constantemente estressadas e pressionadas para o sucesso, prejudicando-se fisicamente devido à jornada de trabalho, resultando, segundo a American Psychological Association - APA (2016), em uma baixa satisfação com o trabalho, baixa satisfação com a vida, debilitação da saúde física, e também da saúde emocional/mental. Deste modo, “o *workaholism* está relacionado a aumentos de problemas de saúde e diminuição na satisfação com a vida” (CLARK, 2016, p. 9).

Como em qualquer vício, os indivíduos que são *workaholics* não são os únicos a sofrerem. Por exemplo, os filhos de pais *workaholics* têm níveis mais elevados de problemas psicológicos e de saúde, como depressão e locus de controle externo, visto que essas adições¹ causam maiores conflitos entre trabalho e família, resultando em relacionamentos mais rígidos com crianças. Outra adversidade está relacionada ao cônjuge, uma vez que existe uma maior probabilidade de separação conjugal e uma improvável possibilidade de casamento para os *workaholics* do sexo masculino (ORNEK & KOLAC 2020).

Todos estes problemas mencionados anteriormente se refletem, segundo a International Stress Management Association - ISMA (2019), das seguintes formas: (i) no ano de 2018 um em cada três trabalhadores brasileiros (33%) sofreu com problemas de estresse decorrente do trabalho, perdendo somente para os japoneses em que pelo menos 70% da população economicamente ativa sofreu dos mesmos problemas; (ii) outro dado alarmante está relacionado aos acidentes de trabalho

¹ Consumo compulsivo de substâncias psicoativas, as quais são classificadas a partir de seus efeitos potenciais.

provocados por excesso de trabalho, onde 80% dos acidentes de trabalho nos EUA são provocados por estresse, se refletindo em gastos de US\$ 200 milhões a US\$ 300 milhões por ano (faltas de funcionários, licenças médicas, despesas de seguro saúde etc.); (iii) no Japão, a carga de trabalho excessiva é responsável por aproximadamente 10 mil mortes por ano; (iv) no Reino Unido estima-se que 17% de todas as faltas ao trabalho são decorrentes do estresse, resultando em um custo de aproximadamente 2% do Produto Interno Bruto (PIB) - 56,580 bilhões de dólares.

Trazendo para o contexto brasileiro, segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho - ANAMT (2019) cerca de 3,5% do PIB brasileiro é perdido em despesas relacionadas aos danos do estresse no ambiente de trabalho - 255,500 bilhões de reais gastos em despesas.

Deste modo, este trabalho tem como finalidade demonstrar como o design gráfico, utilizando os princípios e conhecimentos do design de experiência do usuário (*user experience* - UX) e o design de interface do usuário (*user interface* - UI), pode propor uma solução para este problema complexo, visto que, segundo Norman (2018, p. 244), a existências de programas e sistemas que levam em consideração o usuário, facilitam a execução das tarefas e as tornam mais prazerosa.

A experiência do usuário e a interface do usuário (UX/UI) podem ser definidas de forma conjunta como “um conjunto de conceitos, diretrizes e fluxos de trabalho para pensar criticamente sobre o design e o uso de um produto” (ROTH, 2017, p. 1). Entretanto, quando analisadas de maneira individual, a interface do usuário se refere aos “aparatos materiais que permitem a interação entre o universo da informação digital e o mundo ordinário” (Lévy, 1999, p. 36) e a experiência do usuário é “o ato de projetar os objetos de modo que estes possam ser utilizados de maneira eficiente e prazerosa, sem a necessidade de recorrer a ajuda de terceiros” (NORMAN, 2018, p. 1).

Portanto, percebe-se que o UX é focado em deixar o uso do produto mais fácil e agradável, ou seja, agir em um nível mais amplo, e o UI focado em permitir a interação do usuário com o produto, trabalhando com aspectos mais específicos.

Através do tratamento do conteúdo permite-se “maximizar os conhecimentos a respeito do problema e envolver os usuários nas questões que o permeiam, transformando o usuário na peça essencial e principal da causa” (PEIXOTO et al.,

2017, p. 1). Como exemplo, temos os aplicativos² para *smartphones*³ como importantes meios para estimular o usuário a repensar e modificar seus hábitos. Devido às inúmeras formas de interatividade que eles permitem aos usuários e também devido ao fato da grande popularidade e facilidade de acesso dos mesmos (PEIXOTO et al., 2017, p. 1), os recursos de auxílio tecnológico podem mostrar as vias alternativas de ação, ajudar a avaliar as implicações e retratar resultados de maneira mais completa e mais facilmente interpretável (NORMAN 2018, p. 261).

1.1 QUESTÃO DE PESQUISA

Este trabalho tem como objetivo responder a seguinte questão: **como o design gráfico pode auxiliar *workaholics* a terem uma melhor qualidade de vida?**

1.2 OBJETIVOS

A seguir serão apresentados o objetivo geral e os objetivos específicos desta pesquisa.

1.2.1 *Objetivo geral*

Desenvolver o protótipo de um aplicativo de *smartphone* que auxilie na melhora da qualidade de vida dos *workaholics*.

1.2.2 *Objetivos Específicos*

- Identificar os principais componentes e as atividades de melhora da qualidade de vida dos *workaholics*;
- identificar os principais componentes do UX/UI para aplicativos de *smartphone*;
- avaliar os componentes de *workaholism* e UX/UI do artefato.

² *Software* desenvolvido para ser instalado em um dispositivo móvel a fim de realizar tarefas simples do cotidiano.

³ Aparelho de telefone celular provido de sistema operacional com características mínimas de *hardware* e *software*, permitindo a conexão com rede de dados para acesso à internet.

1.3 DELIMITAÇÕES DA PESQUISA

- O artefato a ser entregue é um protótipo de alta fidelidade e não um aplicativo para *smartphone* totalmente funcional.
- O aplicativo será projetado, exclusivamente, para *smartphones* e não para outros dispositivos.

1.4 ESTRUTURA DO TRABALHO

O presente trabalho apresenta a seguinte estrutura (Quadro 1): capítulo 1 Introdução, onde é exposto o tema e subtema, problema, objetivos gerais e específicos; capítulo 2 Referencial teórico, com o embasamento teórico do TCC – *workaholics*, Qualidade de vida e UX/UI; capítulo 3 Procedimentos metodológicos, onde é apresentado o desenvolvimento da pesquisa; capítulo 4 Cronograma, com as datas do TCC1 e TCC2; capítulo 5 Referências bibliográficas, onde são listadas as publicações presentes neste estudo.

Capítulo	Conteúdo
Capítulo 1 Introdução	<ul style="list-style-type: none">• Questão da pesquisa• Objetivos: objetivo geral e objetivos específicos• Delimitações da pesquisa• Estrutura do trabalho
Capítulo 2 Referencial teórico	<ul style="list-style-type: none">• <i>Workaholics</i>• Qualidade de vida• UX/UI
Capítulo 3 Procedimentos metodológicos	<ul style="list-style-type: none">• Delineamento da pesquisa
Capítulo 4 Resultados	<ul style="list-style-type: none">• Etapa Identificação do problema (DSR)• Etapa Intervenção (DSR)• Etapa Avaliação (DSR)• Etapa Reflexão e aprendizagem (DSR)
Capítulo 5 O aplicativo	<ul style="list-style-type: none">• O aplicativo
Capítulo 6 Considerações finais	<ul style="list-style-type: none">• Limitações da pesquisa• Sugestões para trabalhos futuros
Capítulo 7 Referências bibliográficas	<ul style="list-style-type: none">• Referências bibliográficas

Quadro 1 - Estrutura do TCC1
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste capítulo são utilizados autores que abordaram os temas *workaholics*, qualidade de vida e UX/UI para compreender melhor estas áreas e aprofundar o conhecimento dos mesmos.

2.1 WORKAHOLICS

O termo *workaholic* foi criado pelo psicólogo Wayne E. Oates em 1971 e definido como "uma pessoa cuja necessidade de trabalho se tornou tão excessiva que cria perturbações ou interferências perceptíveis em sua saúde corporal, felicidade pessoal e relacionamentos interpessoais, e em seu funcionamento social tranquilo". Esta definição trazida pelo autor trata o *workaholism* como uma espécie de vício semelhantes a sexo, drogas e jogos.

Entretanto, segundo Ornek e Kolac (2020, p. 2) "em comparação com outros vícios comuns, como jogos de azar ou uso de drogas, a definição de vício no trabalho ainda está sendo desenvolvida por meio de uma variedade de discussões, pensamentos ou confusão". Ou seja, a definição do termo *workaholic* ainda está sendo discutida e definida, pois diferentes autores têm avaliado e definido o termo baseados em diferentes aspectos (Quadro 2).

Autores	Definições
Oates (1971)	"Uma pessoa cuja necessidade de trabalho se tornou tão excessiva que cria perturbações ou interferências perceptíveis em sua saúde corporal, felicidade pessoal e relacionamentos interpessoais, e em seu funcionamento social tranquilo"
Harpaz e Snir (2013)	"Alocação constante e considerável de tempo do indivíduo para atividades e pensamentos relacionados ao trabalho, que não deriva de necessidades externas"
Ornek e Kolac (2020)	"Pessoa que passa uma quantidade excessiva de tempo no trabalho, resultando em uma deterioração da família, das relações sociais e das necessidades recreativas"

Quadro 2 - Definição de *workaholic*
Fonte: Elaborado pelo autor(2022).

Mosier (1983) se baseia na quantidade de horas trabalhadas, onde 50 horas por semana é considerada uma pessoa *workaholic*. Para Machlowitz (1980), o importante é a atitude do indivíduo, onde o *workaholic* pensa no trabalho mesmo quando não está trabalhando.

Harpaz e Snir (2003, p. 291) complementam as definições dadas pelos dois autores citados anteriormente, uma vez que definem como "alocação constante e considerável de tempo do indivíduo para atividades e pensamentos relacionados ao trabalho, que não deriva de necessidades externas". Esta definição acrescenta o fator motivação, ou seja, os *workaholics* trabalham em excesso devido às escolhas próprias e não devido a alguma força externa que o impele a trabalhar.

Segundo Ornek e Kolac (2020, p. 4), "*workaholism*: pessoa que passa uma quantidade excessiva de tempo no trabalho, resultando em uma deterioração da família, das relações sociais e das necessidades recreativas", existe o acréscimo do fato que o *workaholic* também prejudica as pessoas ao seu redor devido a sua conduta obsessiva (ilustrado na Figura 1). Assim sendo, esta definição juntamente com a de Harpaz e Snir serão as utilizadas neste trabalho.



Figura 1 - *Workaholic* e seu filho
Fonte: Site Medium (2015) traduzida pelo autor (2022).

2.1.1 Tipos de *workaholics*

As principais propostas de tipologias dos *workaholics* estão resumidas no Quadro 3 e abordadas a seguir.

Autores	Tipos
Spence e Robinson (2012)	<ul style="list-style-type: none"> ● Viciado no trabalho ● Entusiasta do trabalho ● Viciado no trabalho entusiasta
Ornek e Kolac (2020)	<ul style="list-style-type: none"> ● <i>Workaholic</i> dependente compulsivo ● <i>Workaholic</i> perfeccionista ● <i>Workaholic</i> orientado para a realização

Quadro 3 - Tipologias de *workaholic*
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

A tipologia das autoras Spence e Robinson (2012) se baseia no que elas definiram como "tríade *workaholic*", onde as três dimensões do trabalho são: "envolvimento no trabalho", "sentimento de motivação para o trabalho" e "prazer no trabalho". Sendo assim, a partir da pontuação em cada um destes três parâmetros se definem os subtipos de *workaholic* e importantes graus de relevância (Quadro 4).

Subtipos de <i>workaholics</i>	Sentimento de motivação para o trabalho	Prazer no trabalho	Envolvimento no trabalho
<i>Workaholic</i>	Alto	Baixo	Alto
<i>Workaholic</i> entusiasta	Alto	Alto	Alto
Entusiasta do trabalho	Baixo	Alto	Alto

Quadro 4 - Subtipos de *workaholics*
Fonte: Spence e Robinson (2012, p. 170).

Diferentemente da tipologia baseada em sentimentos, os tipos empregados por Ornek e Kolac (2020) estabelecem a correlação entre o comportamento do *workaholic* e suas consequências para o indivíduo. Deste modo a classificação e a definição destes indivíduos segundo os autores estão resumidas no Quadro 5.

Subtipos de <i>workaholics</i>	Definição
<i>Workaholic</i> dependente compulsivo	"associações positivas com o nível de estresse, ansiedade, bem-estar físico e psicológico e saúde, mas também terão associações negativas com o desempenho no trabalho e satisfação com a vida profissional".
<i>Workaholic</i> perfeccionista	"correlacionou positivamente com baixos níveis de saúde física e psicológica, estresse, relações interpessoais antagônicas, rotatividade voluntária e absenteísmo e baixo desempenho e satisfação no trabalho".
<i>Workaholic</i> orientado para a realização	"se relacionam positivamente com problemas de saúde, satisfação no trabalho e com a vida, desempenho no trabalho, baixa rotatividade voluntária e comportamento pró-social".

Quadro 5 - Subtipos de *workaholics*
Fonte: Ornek e Kolac (2020, p. 4).

2.1.2 Características dos workaholics

Os *workaholics* possuem algumas características bem específicas como “passar um tempo substancial não solicitado em atividades de trabalho, pensamentos sobre o trabalho quando não está no trabalho e trabalhando além dos requisitos organizacionais ou econômicos” (ORNEK; KOLAC, 2020, p. 4). Tal afirmação tem uma ressalva, apontada por Harpaz e Snir (2003, p. 295), “horas extras em ordem para pagar dívidas ou trabalhar longas horas, a fim de avançar na carreira (por exemplo, uma residência médica) podem ser consideradas como necessidades externas, organizacionais”.

Desta forma, Ornek e Kolac (2020) sugerem que *workaholics* têm três características principais: vício, obsessão e impulso para o trabalho devido a necessidades internas, não externas.

Conforme Caldas (1988, p. 33), “a ética do *workaholic* não é a de trabalhar para viver, mas viver para trabalhar”. Deste modo, esta afirmação pode ser fortalecida por Wijhe et al. (2012, p. 477), uma vez que os *workaholics* trabalham usando a regra do “suficiente”, onde eles continuam trabalhando porque “constantemente sentem que ainda não fizeram o suficiente. Ignorando, assim, o fato de gostarem ou não”.

Deste modo, pode-se afirmar que “o convívio familiar, o desenvolvimento de nossas potencialidades, o relaxamento físico e mental, o envolvimento com os problemas dos filhos, o tempo para reflexão, o bem-estar no sentido mais amplo, enfim, não fazem parte de seus universos (VASCONCELOS, 2001, p. 33).

Outra característica que pode ser mencionada é que este é, principalmente, um “fenômeno masculino que é especialmente relevante em relação aos cargos profissionais/ gerenciais e o setor privado, a orientação econômica foi positivamente relacionado ao *workaholism*” (HARPAZ; SNIR, 2003, p. 311). A partir desta afirmativa pode-se inferir que homens têm mais predisposição a desenvolver *workaholism* sobretudo em cargos de liderança em empresas do setor privado.

2.1.3 Consequências do workaholism

Para Harpaz e Snir (2003, p. 296) “o trabalho é uma das atividades mais básicas e importantes para as pessoas na moderna sociedade”. Esta afirmação é

confirmada e complementada por Ornek e Kolac (2020, p. 1) uma vez que "a maioria da população mundial trabalha". Portanto, o trabalho desempenha um papel importante em suas vidas. Para o desenvolvimento pessoal e as necessidades econômicas". Deste modo, através destes autores pode-se afirmar que o trabalho é o fator preponderante para a sobrevivência do ser humano, pois além de garantir recursos para seu sustento ainda permite que este se desenvolva.

Os "*workaholics*, por meio de sua conduta autocrática e tacanha, não permitem vislumbrar as finalidades nobres do trabalho. E cedo ou tarde eles são tragados pelo próprio monstro que geraram" (VASCONCELOS, 2001, p. 33), resultando em "alto estresse, baixa autoestima, baixa autoeficácia, baixa satisfação com a vida, problemas de sono (por exemplo, insônia ou sono fraco), sofrimento psicológico, insatisfação com a carreira, baixo desempenho no trabalho, esgotamento e maior quantidade de conflito trabalho-família" (ORNEK; KOLAC, 2020).

Geurts e Sonnentag (2006) afirmam que o indivíduo que possui uma rotina extenuante de trabalho e não reserva algum tempo para sua recuperação acaba prejudicando e muito sua saúde a longo prazo, o que pode levar a um quadro de deficiência de saúde crônica. Isso ocorre porque "ele deteriora gradualmente a saúde das pessoas, causando problemas de saúde mental e física, como doenças coronárias, ansiedade e estresse relacionado ao trabalho" (ORNEK; KOLAC, 2020, p. 2), podendo inclusive levar à acidentes de trabalho ou morte em decorrência dessas condições extremas, como é o caso dos EUA e Japão (ISMA, 2019).

Pode-se ressaltar que os problemas não se restringem somente ao indivíduo *workaholic*, sua família também é gravemente afetada - as crianças têm maior propensão a desenvolverem problemas psicológicos e os cônjuges sofrem com tratamentos mais rígidos (ORNEK; KOLAC, 2020).

2.1.4 Tratamentos para os *workaholics*

O primeiro passo para qualquer tratamento é o diagnóstico e para tal existe a escala de Bergen (FORBES, 2016). Ela é composta por sete critérios básicos de identificação do vício no trabalho, mensurados em uma escala de cinco pontos - nunca, raramente, às vezes, frequentemente e sempre. Se a pessoa marcar

frequentemente ou sempre em pelo menos quatro das sete situações, pode ser classificada como *workaholic*:

1. Pensa em como pode conseguir mais tempo para trabalhar;
2. Passa muito mais tempo trabalhando do que pretendia originalmente;
3. Trabalha para reduzir sentimento de culpa, ansiedade, desespero e depressão;
4. Já ouviu de outros para diminuir a carga de trabalho;
5. Fica estressado se não consegue trabalhar;
6. Sacrifica hobbies, lazer e exercício por causa do trabalho;
7. Trabalha tanto que isso afeta sua saúde.

Ressalta-se que trabalhar exaustivamente em si não constitui um problema, a verdadeira questão é se o indivíduo é capaz de se recuperar do esforço empregado, sendo este o fator chave para o seu bem estar (SLUITER; FRINGS-DRESEN; VAN DER BEEK; MEIJMAN, 2001; SONNENTAG; BINNEWIES; MOJZA, 2010). Sonnentag e Bayer (2005) corroboram ao afirmarem que uma boa recuperação sempre consegue restaurar toda a energia gasta no trabalho, o que se traduz em melhor humor e maior disposição.

Para a correta recuperação do indivíduo, três fatores são necessários: (i) desapego psicológico do trabalho - capacidade do indivíduo de não ter pensamentos relacionados ao trabalho fora do local e horário de trabalho (SONNENTAG; BAYER, 2005); (ii) relaxamento - estado físico e mental caracterizado por uma calma e sensação de paz, geralmente relacionado com o estado de relaxamento muscular decorrente da redução da atividade física e/ou frequência do cardíaca (SMITH, 2005); (iii) experiência de domínio e controle nos momentos de lazer (SONNENTAG; FRITZ, 2007).

Outras formas de tratamento incluem terapias, como a “Terapia Cognitivo-Comportamental [...] ajuda os *workaholics* estabelecendo limites, por exemplo, princípios de gerenciamento de tempo podem ser usados” (ORNEK; KOLAC, 2020, p. 9). Wijhe et al. (2012, p. 488) complementam ao afirmar que “permite ganhar controle consciente sobre sua programação de tempo, definir metas realistas e priorizar tarefas, para que eles possam decidir melhor quando é hora de parar de trabalhar no final da jornada de trabalho”.

Outro método de tratamento alternativo bastante eficaz é o treino de relaxamento, sendo um método cognitivo-comportamental bastante eficiente para *workaholics*. Este método, basicamente, os torna mais conscientes da tensão em seu corpo e busca ajudá-los a lidarem com ela ao mesmo tempo que busca ajudá-los a lidarem com as emoções negativas e tentarem ter mais emoções positivas (CHEN, 2006). Esta última tem grande relevância, uma vez que as emoções negativas exercem forte impacto na qualidade de vida das pessoas (BRIEF; WEISS, 2002).

Por fim, existe o *anonymous workaholic*, que consiste em um “programa de 12 etapas. Este método pode ser encontrado mundialmente na internet, e as pessoas podem se beneficiar participando de reuniões *online* e *offline*” (ORNEK; KOLAC, 2020, p. 9), sendo a grande vantagem o anonimato oferecido, garantindo a privacidade dos indivíduos.

2.2 QUALIDADE DE VIDA

A expressão qualidade de vida teve grande repercussão em 1964, quando o presidente norteamericano Lyndon Johnson declarou que “os objetivos não podem ser medidos através do balanço dos bancos. Eles só podem ser medidos através da qualidade de vida que proporcionam às pessoas” (MONTEIRO et al., 2010, p. 568).

Inicialmente, o termo era empregado para se referir a “melhorias no padrão de vida, sobretudo ligado a bens materiais adquiridos. Posteriormente, a qualidade de vida passou a incorporar sensação de bem-estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde e lazer, enfim, aspectos psicológicos, físicos e sociais, além dos econômicos” (MONTEIRO et al., 2010, p. 568). Essas mudanças podem ser observadas na Figura 2.

Essa mudança do paradigma, do que poderia ser considerado melhoria da qualidade de vida, passou a ser questionado e posteriormente alterado, visto que, segundo Minayo et al. (2000, p. 9)

a partir do crescimento do movimento ambientalista na década de 1970, o questionamento dos modelos de bem-estar predatórios, agregaram, à noção de conforto, bem-estar e qualidade de vida, a perspectiva da ecologia humana – que trata do ambiente biogeoquímico, no qual vivem o indivíduo e a população; e o conjunto das relações que os seres humanos estabelecem entre si e com a própria natureza.

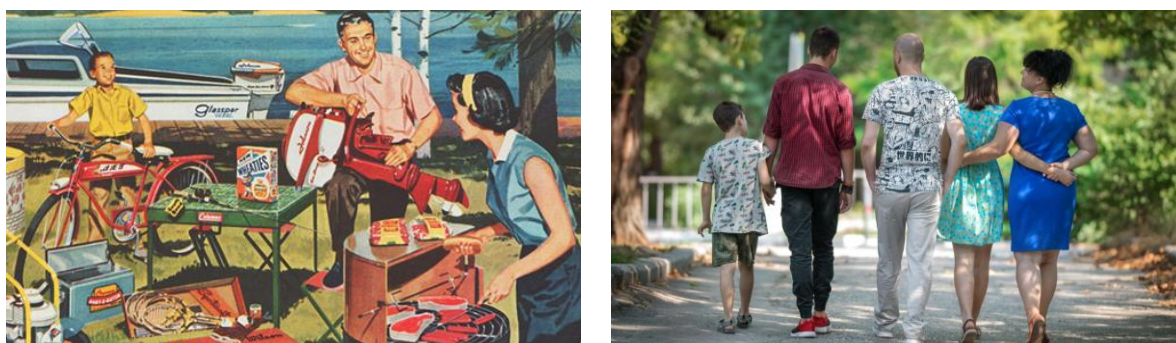


Figura 2 - Evolução da qualidade de vida
Fonte: Sites Toda Matéria (2018) e Medium (2020).

Deste modo, pode-se perceber que o conceito, bem como sua definição, passou por diversas mudanças decorrente de fatores sociais e culturais. Assim, é seguro afirmar que a cultura e a sociedade são fatores de grande influência na definição da qualidade de vida, nas formas como esta pode ser melhorada e, também, nas barreiras para a melhoria da mesma.

Outra definição importante vem do Grupo de Qualidade de Vida da Divisão de Saúde Mental da OMS que definiu qualidade de vida como “a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (MONTEIRO et al., 2010, p. 568). Esta definição pode ser sintetizada por Martin e Stockler (1998) que definem o termo como sendo a diferença entre a expectativa do indivíduo em relação a realidade e a própria realidade em si, sendo que quanto menor a diferença melhor será sua qualidade de vida.

Em relação a qualidade de vida, questões subjetivas tem grande relevância tanto quanto às questões objetivas, conseqüentemente, para se avaliar a qualidade de vida e realizar propostas de melhorias é necessário considerar ambos os fatores objetivos e subjetivos. Esta afirmação é apoiada por Minayo et al. (2000, p. 8) ao afirmarem que a qualidade de vida está ligada “ao grau de satisfação encontrado na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial”.

A partir das ponderações anteriores, é possível perceber que o “termo abrange muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reportam em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural” (MINAYO et al., 2000, p. 8).

2.2.1 Qualidade de vida no trabalho

A qualidade de vida no trabalho (QVT) pode ser definida como “aplicação concreta de uma filosofia humanista pela introdução de métodos participativos, visando a modificar um ou vários aspectos do meio ambiente de trabalho, a fim de criar uma nova situação mais favorável à satisfação dos empregados e à produtividade da empresa” (KANESIRO, 2004, p. 22). Esta definição é apoiada por Fernandes (1996), que a define como o alinhamento entre os interesses do trabalhador e da empresa, em outras palavras, simultaneamente melhora a satisfação do indivíduo e por consequência a produtividade e lucro da empresa.

De acordo com Walton (1973), a QVT está atrelada ao atendimento das necessidades e desejos dos sujeitos, tendo como ponto de partida a humanização do trabalho e a responsabilidade da empresa para com a sociedade. Em outras palavras, a QVT busca mudar a postura das empresas em relação a ‘como’ elas enxergam e tratam seus funcionários (Figura 3).

Outra definição importante é dada por Albuquerque e França (1998), onde “qualidade de vida no trabalho é um conjunto de ações de uma empresa que envolve diagnóstico e implantação de melhorias e inovações gerenciais, tecnológicas e estruturais dentro e fora do ambiente de trabalho, visando a propiciar condições plenas de desenvolvimento humano durante a realização do trabalho”.



Figura 3 - Local de trabalho
Fonte: Site Medium (2017) adaptada pelo autor (2022).

Diante disso, pode-se afirmar que a qualidade de vida no trabalho está intimamente ligada às questões de gestão de pessoal dentro da empresa, a forma como a empresa enxerga seus funcionários e que a melhoria da QVT está ligada a mudanças da própria empresa em sua postura. Limongi-França (1997, p. 80) corroboram ao afirmar que “o conjunto das ações de uma empresa que envolve a implantação de melhorias e inovações gerenciais e tecnológicas no ambiente de trabalho”.

Percebe-se como fator decisivo para a QVT o alinhamento entre os desejos e necessidades do trabalhador e a empresa deste modo criando uma relação em que ao se atender às necessidades dos trabalhadores pode-se implementar a produtividade e conseqüentemente os lucros da empresa, sendo possível medir a QVT, segundo Kaneshiro (2004, p. 29)

A QVT pode ser avaliada em uma determinada organização, à medida que essa organização tem condições de satisfazer as necessidades de seus membros, adotando medidas que permitam aos mesmos, bom lugar para trabalhar, ou seja, ambiente seguro, limpo, funcional, bem dimensionado e arrumado. Deve ser adotada, também, uma política justa de salários e promoção, respeitando os direitos trabalhistas, além de uma política de investimentos em programas de treinamento, criando oportunidades para o desenvolvimento das capacidades e dos talentos.

2.2.2 Histórico da qualidade de vida no trabalho

Segundo Kaneshiro (2004, p. 18), “a preocupação com Qualidade de Vida no Trabalho (QVT) existe desde o começo da humanidade” e que os ensinamentos de Euclides de Alexandria (300 a.C.) sobre os princípios da geometria foram utilizados como base para a melhoria do método de trabalho empregado pelos agricultores à margem do Nilo, da mesma forma como a Lei das Alavancas, de Arquimedes, elaborada em 287 a.C., reduziu drasticamente o esforço dos trabalhadores braçais (RODRIGUES, 1999 apud VASCONCELOS, 2001).

Importante ressaltar que “o início da década Tavistock Institute de 1950 constitui o marco dos estudos sobre QVT, principalmente no que se refere à satisfação do trabalhador com a organização e com a tarefa executada” (KANESIRO 2004, p. 18). Segundo Fernandes (1996) e Rodrigues (1999), o termo foi utilizado propriamente na Inglaterra, quando Eric Trist e colaboradores do realizaram uma série de estudos

das relações existentes na tríade indivíduo-trabalho-organização, desenvolvendo uma abordagem sociotécnica da organização do trabalho que tinha por objetivo aliviar as dores dos trabalhadores, reestruturando as atividades.

A QVT “apresenta-se como uma proposta de humanização do trabalho, que visa a tratar de aspectos do ambiente ocupacional, com o intuito de valorizar o potencial humano dos empregados e, conseqüentemente, aumentar a produtividade da empresa, ou seja, alcançar produtividade e competitividade, proporcionando melhor qualidade de vida no trabalho” (KANESIRO 2004, p. 17).

Portanto, pode-se afirmar que a QVT foi objeto de interesse do meio empresarial por mais de meio século, entretanto foi só a partir dos anos 70 que ela passou a ser mais considerada e a receber maiores investimentos, especialmente das grandes corporações. Nesse período os fordista já estavam em decadência e necessitava-se assim de um novo modelo de produção (FERREIRA; ALVES; TOSTES, 2009).

No Quadro 6 pode-se visualizar o desenvolvimento do conceito de QVT durante o tempo.

Período	Foco principal	Definição
1959/ 1972	Variável	A QVT foi tratada como reação individual ao trabalho ou às conseqüências pessoais de experiência do trabalho.
1969/ 1975	Abordagem	A QVT dava ênfase ao indivíduo antes de dar ênfase aos resultados organizacionais, mas ao mesmo tempo era vista como um elo dos projetos cooperativos do trabalho gerencial.
1972/ 1975	Método	A QVT foi o meio para o engrandecimento do ambiente de trabalho e para a execução de maior produtividade e satisfação.
1975/ 1980	Movimento	A QVT, como movimento, visa a utilização dos termos 'gerenciamento participativo' e 'democracia industrial' com bastante frequência, invocados como ideias do movimento.
1979/ 1983	Geral	A QVT é vista como um conceito global e como uma forma de enfrentar os problemas de qualidade e de produtividade.
Previsão Futura	-	A globalização da definição trará como conseqüência inevitável a descrença de alguns setores sobre o termo QVT. E para estes, a QVT nada representará.

Quadro 6 - Evolução do conceito de QVT
Fonte: Forno e Finger (2015, p.106).

Trazendo para o cenário brasileiro foi somente a partir da década de 1980, que várias pesquisas foram realizadas abordando o tema Qualidade de Vida no Trabalho. Sendo destacados os pesquisadores Quirino e Xavier (1987) pesquisadores

brasileiros que consideram que a abordagem da “QVT tem representado, na literatura de organizações e de recursos humanos, o aspecto globalizante do que antes era abordado através de estudos de motivação, de fatores ambientais, ergonômicos e de satisfação no trabalho” (KANESIRO, 2004, p. 20).

Em síntese, “a QVT teve sua origem na esfera privada, no ambiente empresarial que, histórica e progressivamente, tem se tornado mais competitivo” (FORNO; FINGER, p. 104), surgindo como resultado de um questionamento bem como a busca de novos meios de administração para “planejar, implantar e avaliar alternativas de produção que permitam maior satisfação, bem-estar e saúde aos seus colaboradores, vislumbrando, dentre outras consequências, melhorias na produtividade, nas entregas e na rentabilidade” (FORNO; FINGER, p. 104).

2.3 UX/UI

A experiência do usuário/interface do usuário ou *user experience/user interface* (UX/UI) podem ser definidas como “um conjunto de conceitos, diretrizes e fluxos de trabalho para pensar criticamente sobre o design e o uso de um produto” (ROTH, 2017, p. 1).

Ao analisar de forma separada, o UX tem como foco projetar de forma a permitir uma interação com mais conforto e segurança e criar uma experiência afetiva com o objeto (ABRO et al., 2015). Já o UI é “uma ferramenta que permite ao usuário manipular um objeto digital” (ROTH, 2017, p. 1).

Assim sendo, UX e UI se complementam na medida em que um trabalha em aspectos mais gerais e o outro em aspectos mais específicos (Figura 4), sendo que ambos têm a mesma função que é a interação do usuário com o produto. Portanto, “os humanos usam interfaces, mas eles experimentam interações, e é a experiência que determina o sucesso de um produto interativo” (NORMAN, 1988 apud ROTH, 2017, p. 2).



Figura 4 - UX/UI
Fonte: Site Medium (2019).

2.3.1 UX

O UX pode ser definido como “ato de projetar os objetos de modo que estes possam ser utilizados de maneira eficiente e prazerosa, sem a necessidade de recorrer a ajuda de terceiros” (NORMAN, 2018, p. 1). Esta definição é apoiada por Roth (2017, p. 6) ao descrever UX “como um processo de design que inclui múltiplas avaliações centradas no usuário, fazendo uso de métodos e medidas estabelecidas na Engenharia de Usabilidade”.

Entretanto, vale ressaltar que o UX não é uma área exclusiva do design. Para Garret (2000, p. 24), o UX é definido de forma mais ampla, como “a experiência que o produto cria para as pessoas que o usam no mundo real quando um produto está sendo desenvolvido, as pessoas prestam muita atenção ao que ele faz, a experiência do usuário é o outro lado frequentemente esquecido da equação, o “como” funciona”.

Outra definição interessante vem de Abro et al. (2015, p. 18176), onde o termo é definido como “projetar e desenvolver sistemas que devem oferecer suporte à usabilidade e às necessidades do usuário e objetivos afetivos [...] Os estudos de UX não se concentram apenas na tarefa e aspectos relacionados, mas também em qualidades afetivas, sensação, significado e valor de sistemas interativos, produtos e serviços”. Nesta definição apresentada são acrescentadas outras dimensões que aprofundam o termo, pois este não se restringe somente a bom uso, embora seja seu

principal propósito como foi observado até agora, mas engloba também a experiência afetiva e o vínculo com o produto.

Em conformidade, Greunen et al. (2010, p. 47), definem UX como “complemento da maneira como os usuários pensam e aprendem, acomoda suas necessidades físicas e atende às suas expectativas de conforto e conveniência, e a interação do homem e da máquina torna-se mais produtivo”. Deste modo, o UX é o “conjunto iterativo de decisões que levam a um resultado bem-sucedido com uma ferramenta interativa, bem como um processo produtivo e satisfatório para chegar a este resultado” (ROTH, 2017, p. 2).

Desta maneira após as explicações dadas anteriormente pode-se inferir seguramente que o UX é “fortemente influenciado por fatores como o usuário, aspectos do sistema, contexto e tempo. O desenvolvimento de UX para um sistema interativo é formulado pelos perfis de usuários, características, habilidades e as técnicas de interação fornecido pelo sistema interativo” (ALAM 2019, p. 1358). A partir desta afirmativa, já é possível perceber o princípio fundamental do UX que é a inclusão das necessidades reais dos indivíduos na concepção do projeto.

O que é apoiado por Norman (2018, p. 5) que afirma que “o design é na verdade um ato de comunicação, o que significa ter um profundo conhecimento e compreensão da pessoa com quem o designer está se comunicando”. Sendo assim, pode-se listar alguns princípios importantes de UX:

- Erros: de acordo com Resnick (2013, p. 1011) “as ações também devem ser reversíveis se interpretar incorretamente a intenções ou desejos” e “os erros deveriam ser fáceis de detectar, deveriam ter consequências mínimas e, se possível, seus efeitos deveriam ser reversíveis” (NORMAN, 2018, p. 63). Nessa afirmação percebe-se que o fator de detecção dos erros é fundamental - por meio do *feedback* -, entretanto somente a detecção dos erros se torna insuficiente, é necessário oferecer meios para reverter às consequências dos erros cometidos pelos usuário ou então minimizá-las, sendo necessário “transmitir a presença e a natureza de um erro sem ser excessivamente intrusivo ou perturbar o usuário” (RESNICK 2013, p. 1010).
- *Feedback*: é o “sinal para o usuário sobre o que aconteceu como resultado da interação” (ROTH 2017, p. 1). O “retorno de informações sobre a ação que foi, de fato, executada, o resultado obtido” (NORMAN, 2018, p. 51). É um dos

princípios mais importantes, pois segundo Resnick (2013, p. 1011) “ao executar uma ação, é importante que quaisquer efeitos que o usuário precise estar ciente sejam transparentes”. Portanto, o *feedback* torna-se essencial para dar ao usuário a certeza de que executou o comando apropriadamente ou não resultando em maior confiança no manuseio de um objeto e conseqüentemente melhorando sua experiência.

- Mapeamentos: “é possível determinar os relacionamentos entre as ações e os resultados, entre os controles e seus efeitos, entre o estado do sistema e o que é visível” (NORMAN 2018, p. 85).
- Modelo conceitual: “um designer fornece um bom modelo conceitual para o usuário, com consistência na apresentação de operações e resultados, e um sistema coerente e consistente de imagens” (NORMAN 2018, p. 85).
- Visibilidade: “ao olhar, o usuário pode definir o estado do artefato e as alternativas de ação” (NORMAN 2018, p. 85).

2.3.2 UX em aplicativos

Ao abordar o UX em dispositivos móveis, torna-se necessário a utilização dos meta-princípios de linguagem visual proposto por Schlatter e Levinson (2013): (i) consistência a linguagem visual, sendo essencial a definição de convenções e utilização consistente para ser compreensível; (ii) hierarquia, definida como a percepção e interpretação da aparente importância dos elementos na tela; (iii) personalidade, onde o recurso afeta a percepção de uso da personalidade de um aplicativo, ajuda a construir expectativas sobre o que o aplicativo faz e para quem se destina. Em suma, estes princípios foram elaborados de forma a trabalharem em conjunto com os elementos da interface de dispositivos móveis.

Paralelamente, pode-se citar Shneiderman (2010, apud PEIXOTO et al., 2017, p. 2220) que faz a proposição de oito princípios que tornam uma interface eficiente – as oito regras de ouro de design de interface: (i) esforço pela consistência, ou seja, padronização de elementos de design em situações semelhantes; (ii) reconhecer às necessidades de diferentes usuários em seus diferentes níveis de experiência; (iii) oferecer *feedback* informativo; (iv) planejar diálogos para encerrar ações; (v) prevenir erros; (vi) permitir fácil reversão de ações; (vii) permitir que os usuários se sintam no

controle do comando de ações; (viii) evitar que o usuário precise memorizar muitas informações.

Por fim, Nielsen (2012) aborda o UX com base na usabilidade, definindo cinco componentes: (i) aprendizagem – quão fácil é para os usuários realizarem tarefas básicas na primeira vez que encontram o design? (ii) eficiência – depois que os usuários aprenderem o design, com que rapidez eles podem executar as tarefas? (iii) memorabilidade – quando os usuários retornam ao design após um período sem usá-lo, com que facilidade eles podem restabelecer a proficiência? (iv) erros – quantos erros os usuários cometem, qual a gravidade desses erros e com que facilidade eles podem se recuperar dos erros? (v) satisfação – quão agradável é usar o design?

Mediante o exposto, o UX em aplicativos aborda os mais diferentes parâmetros, sendo o principal a usabilidade que garante que o manejo do aplicativo seja o mais confortável e seguro possível, se traduzindo em uma boa experiência de usuário.

2.3.3 UI

Segundo Rocha (2014, p.05), “composto pelo prefixo latino inter – entre, no meio de – e pelo radical latino face – superfície, face –, o termo interface, tomado pela sua origem etimológica, diz daquilo que está entre duas faces, duas superfícies. Ela é, neste contexto, um terceiro elemento que se coloca entre dois outros, sem qualquer relação de pertencimento a uma ou outra extremidade, mas de mediação”.

Tendo por base essa definição baseada na etimologia da palavra é possível considerar vários exemplos que poderiam ser consideradas interfaces, como por exemplo uma ponte que conecta duas partes, mas não pertence a nenhum dos dois pois faz a mediação entre ambas.

Outra definição bastante similar é dada por Hackos e Redish (1998, p. 5) que definem interfaces como “o meio pelo qual os usuários interagem com o produto para atingir seus objetivos”. Ressalta-se a interface como o meio que permite a interação com objetos, sendo possível aplicar esta definição nos mais diversos casos.

Entre as mais diversas áreas, a que será abordada neste estudo é a da computação, deste modo, define-se interface como “uma ferramenta que permite ao usuário manipular um objeto digital” (ROTH, 2017, p. 1). Em contraste com a definição anterior, percebe-se uma relação com o campo das tecnologias digitais.

Complementada por Johnson (2001, p. 17), “a palavra (interface) se refere a *softwares* que dão forma à interação entre usuário e computador. A interface atua como uma espécie de tradutor, mediando entre as duas partes, tornando uma sensível para a outra”. Essa definição faz um cruzamento das definições dadas pelos dois autores anteriores, pois relaciona-se com o campo das mídias digitais por meio dos *softwares* e ressalta a interface como um ponto de mediação entre duas partes. É possível visualizar estes elementos na Figura 5.

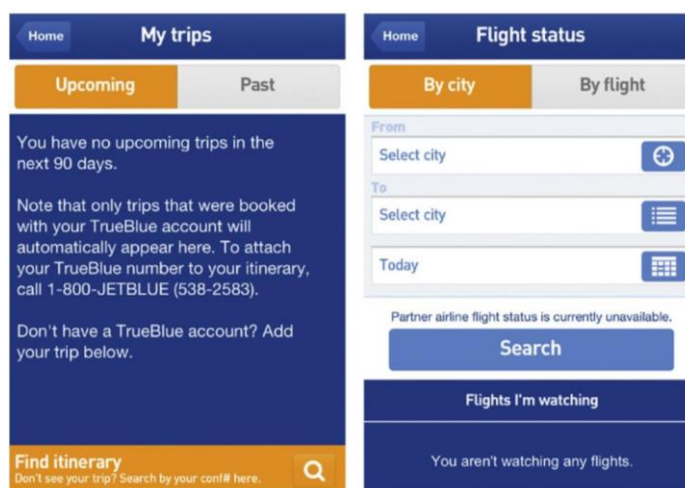


Figura 5 - Interface do aplicativo Jetblue
Fonte: Schlatter e Levinson (2013, p. 13).

Segundo Santaella (2003, p. 92), “interfaces são as zonas fronteiriças sensíveis de negociação entre o humano e o maquínico, assim como o pivô de um novo conjunto emergente de relações homem-máquina”. Conseqüentemente, observa-se a relação da interface como terceiro elemento, uma relação explícita com a computação, uma vez que especifica interface como o ponto de mediação na relação homem-máquina.

Tal relação entre homem-máquina também é observada por Lévy (1999), onde as interfaces fazem a criação de pontos de interconexão entre sujeito e máquina, permitindo a correta interação homem-máquina.

A partir dessas definições dadas pode-se observar alguns princípios que regem uma interface o que é exemplificado de acordo com Rocha (2014, p. 11), onde “há de se observar que a interface de usuário é um meio para a interação entre usuário e sistema e é também uma ferramenta que oferece os instrumentos para o processo comunicativo, fazendo com que a interface seja um sistema de comunicação”.

A partir desta afirmação pode-se assegurar que a interface possui como características principais a interação entre dois sistemas/meios. Não somente a interação, mas também a comunicação entre ambas as partes que conecta.

Ressaltando-se que “uma interação requer que o usuário empregue habilidades perceptivas, motoras e cognitivas enquanto vê, manipula e interpreta” (ROTH, 2017, p. 3), percebe-se que a “aceitação e adaptação de uma interface depende da natureza intuitiva dessa interface” (ALAM et al., 2019, p. 1358). Percebe-se que uma interface é profundamente influenciada pelas capacidades dos usuários e, conseqüentemente, ela deve permitir que os usuários possam interagir e se comunicar com o outro sistema, usando plenamente suas capacidades.

De forma mais completa, segundo Rocha (2014, p.12), as interfaces têm três características principais: (i) vínculo a sistemas computacionais, podendo ocorrer entre dois ou mais sistemas e/ou entre homem e sistema; (ii) pertencimento a um dos sistemas – uma interface pertence a um sistema, é parte dele, é a superfície de contato/fluxo de informações do sistema, tornando-o passível de contato; (iii) pressupõe o tratamento lógico de informações, em um processo de tradução/conversão de dados, entre homem e sistema.

Para exemplificar essas características usa-se a analogia empregada por Lèvy (1999) que compara a interface com a pele humana. Ela é a base pelo qual o ser humano interage com o mundo natural, contemplando o requisito de conexão entre dois meios. Entretanto, a pele pertence ao sistema do corpo humano, atendendo o segundo requisito de pertencimento a um dos sistemas. Por fim, ela faz a tradução de estímulos externos, como temperatura ambiente, sensação de toque etc. em uma linguagem que o cérebro possa processar, no caso impulsos nervosos. Da mesma forma em que ela traduz os impulsos nervosos em reações corporais, por exemplo o suor, aumento da temperatura corporal etc., desse modo satisfazendo o último requisito que é a tradução/conversão de dados entre diferentes sistemas.

Transportando essas características para o ambiente digital, Rocha (2014, p. 12) traz essas questões para o ambiente da computação pois:

Neste aspecto, a interface possui componentes de *software*, responsáveis pela parte lógica da operação, que implementam os processos computacionais para: controle dos dispositivos de *hardware*; os dispositivos gráficos e de interação; geração de símbolos e mensagens que representam as informações do sistema e interpretação dos comandos do usuário; e de *hardware*, elementos físicos que respondem pelo contato físico com o

humano e servem de continente para o aspecto lógico, como a tela, o teclado e o *mouse*.

Os elementos demonstrados anteriormente podem ser melhor observados na Figura 6.

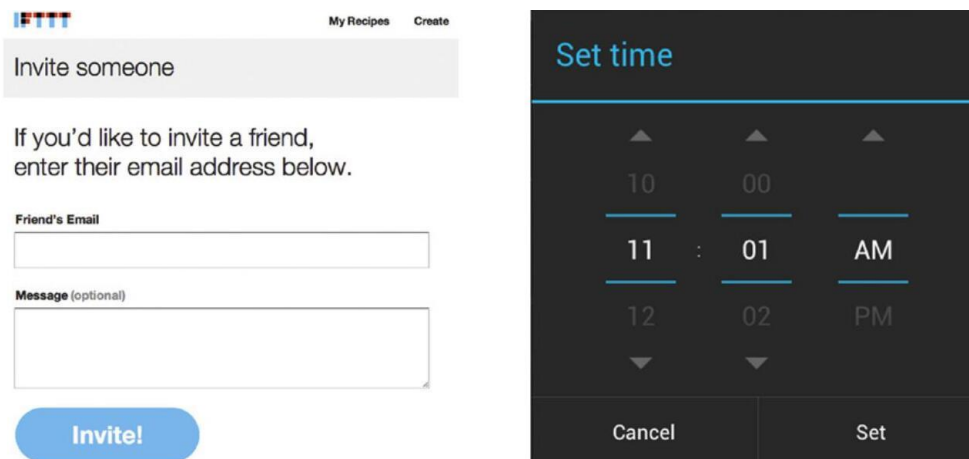


Figura 6 - Formulário ifttt.com e padrão do ajuste de horário do android
Fonte: Schlatter e Levinson (2013, p. 276).

2.3.4 UI em aplicativos

Para Rocha (2014, p.11), “há de se observar que a interface de usuário é um meio para a interação entre usuário e sistema e é também uma ferramenta que oferece os instrumentos para o processo comunicativo, fazendo com que a interface seja um sistema de comunicação”. Compreende-se, então, que as interfaces digitais têm como função permitir tanto a interação bem como a comunicação usuário-sistema, oferecendo instrumentos para que isso ocorra. Deste modo, estabelecendo critérios para que uma ferramenta seja considerada como elemento de uma interface.

Assim sendo, de acordo com Schlatter e Levinson (2013), os elementos da interface de aplicativos que permitem a interação e a comunicação do usuário com o sistema são a tipografia, cor, imagem e *layout*.

Tipografia

De acordo com Schlatter e Levinson (2013, p. 141), “designers e tipógrafos discutem há anos se as fontes *serif* ou *sans serif* são mais legíveis na impressão ou na tela, mas a pesquisa é tão inconclusiva que recomendamos simplesmente usar

qualquer tipo de fonte que pareça mais apropriado para a aplicação que você está projetando”. Em outras palavras, pode-se quebrar uma antiga crença em design de interfaces sobre fontes sem serifa serem ideais para dispositivos digitais ficando a critério do desenvolvedor a escolha da fonte que melhor lhe convém.

Outra consideração importante, quando se define uma fonte, é que os *smartphones* em contrapartida ao *desktops*, possuem telas com dimensões bem inferiores, sendo necessária uma precaução extra com o tamanho das fontes utilizadas. Estas devem possibilitar uma leitura agradável e sem a necessidade de aplicação de zoom, pois inevitavelmente deixaria algum conteúdo de fora, causando a quebra do ritmo de leitura e interferindo na experiência (FERREIRA et al., 2019, p. 794).

Importante ressaltar que “os textos para interfaces devem ser escritos de modo claro e simplificado, já que a leitura de itens na tela do computador ou de um dispositivo móvel é mais cansativa do que no papel” (DAMASCENO, 2003, p. 1).

Com relação aos tipos de fontes, será empregada a classificação utilizada por Schlatter e Levinson (2013), onde “para fins de design de aplicativo, é mais útil para classificar o tipo em um nível muito alto: fontes do corpo, fontes de exibição, fontes monoespaçadas e fontes de ornamento/ ícone” (Quadro 7).

Fontes de corpo	Projetadas especificamente para a composição do conteúdo do corpo. Ideal para grandes manchas de texto.
Fontes de exibição	Projetadas para chamar a atenção por meio de um design exclusivo, pode dar personalidade se usado direito.
Fontes monoespaçadas	Usam a mesma quantidade de espaçamento entre todas as formas de letras, não é ideal para grandes textos.
Fontes de ornamento/ícones	Contém ilustrações em vez de letras, eles têm suas próprias personalidades únicas.

Quadro 7 - Classificação dos tipos de fontes
 Fonte: Schlatter e Levinson (2013, p. 144).

Por fim, para auxiliar na escolha de uma fonte para aplicativos pode-se recorrer ao sistema de avaliação proposto por Lupton (2015, apud WOLOSZYN E GONÇALVES, 2017, p. 6) que consiste na avaliação dos seguintes critérios:

Legibilidade: diz respeito à clareza dos caracteres; Leitura: está ligada a leiturabilidade, se a fonte e o tamanho empregado possibilitam uma leitura confortável; Flexibilidade: e trata da versatilidade da fonte, se ela se adapta bem à diversos tamanho de letra e à diversas funções; Carisma: a fonte é memorável? seus detalhes são únicos? está relacionado ao desenho das

letras; Elegância: diz respeito sobre o desenho das letras, e da sua integração com o produto.

É importante ressaltar que Schlatter e Levinson (2013, p. 166) recomendam que se “use o tipo de forma consistente. Depois que as pessoas aprenderem o vernáculo específico de seu aplicativo, eles vão esperar que o aplicativo “fale” com eles no da mesma forma em todos os lugares”.

Cor

A cor é uma das ferramentas mais incompreendidas que os designers de IU possuem (PEIXOTO et al., 2017). É uma ferramenta poderosa para atrair a atenção, bem como para ajudar as pessoas a saber o que fazer quando você tiver sua atenção (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 171). Deste modo, percebe-se a importância da cor no design de aplicativos e ressalta-se a grande dificuldade de usá-la corretamente. Esta afirmação pode ser melhor compreendida na Figura 7.



Figura 7 - Interface do aplicativo dos jogos olímpicos de 2012
Fonte: Schlatter e Levinson (2013, p. 172).

Neste caso, a melhor estratégia é recorrer a simplicidade pois “a simplicidade pode ser uma grande aliada na hora de escolher as cores e o formato do design do aplicativo, pois, além de evitar a poluição visual, é uma forma de melhorar a visualização da marca” (FERREIRA et al., 2019, p. 790).

É importante ponderar que “percepções, sensações e sentimentos gerados por cores devem ser levados em consideração no seu uso de acordo com a intenção que se deseja transmitir, portanto o uso de cores não deve ser feito de forma aleatória” (PEIXOTO et al., 2017, p. 2219). Portanto, o uso de cores se torna mais lógico e, conseqüentemente, mais agradável para o usuário, pois quando “usada com conhecimento e compreensão, a cor é um parceiro estratégico que ajuda sua interface a guiar e direcionar” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 171).

Segundo Peixoto et al. (2017, p. 2219), “o uso de cores atua como mecanismo de separação de grupos e categorias, e ainda, existem algumas questões que devem ser consideradas quando do seu uso em interfaces, tais como: sua aplicação deve ter um propósito e ser consistente, considerando o contexto de projeto para a escolha”.

Tal afirmação é apoiada por Ferreira et al. (2019, p. 794).

Dentro da composição de um elemento, as cores possuem funções, por isso, deve-se utilizar a hierarquia e organizar os elementos. Então, se for preciso destacar algo no aplicativo, é importante utilizar tonalidades [...] para hierarquizar os elementos, é fundamental colocar as cores nos lugares certos e de acordo com a importância de cada informação. É natural que o usuário fixe o olhar primeiro nos tons mais fortes, para depois observar os mais claros.

Entretanto, de acordo com Schlatter e Levinson (2013, p. 209) “depende apenas da cor para diferenciar não ajudará daltônicos ou usuários com deficiência visual”. Assim sendo, compreende-se que a cor não deve ser o único fator para criar hierarquia e sim um complemento. Ela possui grande influência na qualidade de uma interface para dispositivos móveis e o seu uso, muitas vezes, é feito sem grande planejamento, ocorrendo o desperdício de potencial desta ferramenta. Conseqüentemente, seu uso deve ter um objetivo claro, um cuidado, um planejamento e uma aplicação consistente para poder agregar valor ao aplicativo.

Imagem

Sagin e Gomes (2011, p. 100) afirmam que “desde os primórdios da humanidade, antes mesmo da palavra escrita ser desenvolvida, o ser humano se comunicava por imagens, através de superfícies”, sendo o uso de imagens uma parte essencial da cultura humana, no que tange a comunicação.

Isso ocorre uma vez que as imagens “chamam a atenção por vários motivos. Uma é a velocidade de compreensão: nós rapidamente derivamos significado de

imagens se o que eles mostram que é facilmente reconhecível” (SCHLATTER; LEVINSON 2013, p. 217). Por isso, destaca-se a grande vantagem do uso da imagem na comunicação, pois segundo as autoras, as imagens têm a capacidade de facilitar a compreensão acerca de uma informação complexa.

Entretanto, ressalta-se um paradoxo das imagens: “quando uma imagem é complexa, ela se torna mais interessante e completa de significados, porém, quando uma imagem é mais simples, ela é facilmente incorporada pela mente das pessoas e se torna mais familiar e confortável para as mesmas” (SAGIN; GOMES, 2011, p. 101). A simplicidade torna-se imprescindível para a assimilação de uma imagem pelo usuário, pois torna mais simples seu processo de compreensão por possuir menos elementos para identificar e interpretar.

Desta maneira, a simplicidade “está preocupada em alcançar o máximo de impacto visual com o mínimo de elementos gráficos, eliminando o não essencial” (HENAO 2012, p. 175), tornando-se uma característica importante no design de aplicativos, uma vez que o espaço é limitado e também é necessário diminuir ao máximo o esforço cognitivo dos mesmos.

O conceito de simplicidade aplicada às imagens encontra apoio em Schlatter e Levinson (2013, p. 263) que recomendam “não usar imagens sem sentido: todas as imagens devem ter um propósito e desempenhar uma função que você possa articular e defender”.

Outro motivo para o uso de imagens mais simples em aplicativos deve-se não somente a questão do usuário, mas também do *hardware*, pois existe o problema da velocidade e qualidade do carregamento de uma imagem – quanto menor a qualidade, mais rápido é o seu carregamento e vice-versa. Desta forma, pode haver uma frustração da experiência do usuário com imagens que demoram muito para aparecer ou com baixa qualidade, sendo recomendado eliminar as não essenciais e comprimir as outras a uma qualidade razoável para cada plataforma, facilitando a adaptação de um *layout* para outros (FERREIRA et al., 2019, p. 793).

Para Schlatter e Levinson (2013) as imagens em aplicativos se comunicam de três maneiras: (i) por meio de seu uso, ou sua função na interface; (ii) através do assunto do que é retratado; (iii) através das qualidades de representação.

Entre os principais tipos de imagens em aplicativos pode-se citar:

- Fotografia: permite representar um objeto de forma mais realística (DUARTE, 2008 apud HENAO, 2012). Entretanto, existem algumas ressalvas quanto ao seu uso: “fotos que mostram detalhes, mas são muito pequenas são frustrantes. Fotos muito grandes podem desviar a atenção do conteúdo” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 224). Portanto, o uso de fotografias deve ser feito considerando seu tamanho, sua necessidade e, se for necessário, representar um objeto de forma realística para reforçar uma mensagem;
- Diagrama: representa conceitos e metáforas usando formas geométricas simples – triângulos, círculos, retângulos, setas e linhas –, cuja organização transmite um significado (ZELANZNY, 2001 apud HENAO, 2012);
- Ilustração: pode mostrar coisas que são conhecidas, mas difíceis de ver, como comportamentos científicos. É a principal ferramenta para descrever ideias e conceitos, e é uma ótima ferramenta para persuasão (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 226);
- Desenho animado: “são desenhos que permitem acrescentar o humor. A essência do desenho animado é exagerar, então isso pode ser muito útil para enfatizar as ideias, porém, devem ser usadas com cuidado” (HENAO, 2012, p. 180);
- Vídeo: “pode ajudar as pessoas a entender processos, situações e conceitos mais rapidamente do que descrições de texto e imagens estáticas” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 225);
- Gráfico: “expressa de forma visual dados ou valores numéricos, de formas variadas, deste modo facilitando a sua compreensão sendo que para sua construção recomenda-se que: sempre diga a verdade. Vá direto ao ponto. Escolha o tipo de gráfico correto. Destaque o que é importante. Mantenha a simplicidade” (DUARTE, 2008 apud HENAO, 2012, p. 180);
- Ícone: “imagem simplificada de uma coisa. Isto precisa se parecer o suficiente com o que representa para ser compreensível e para ser usado no lugar de uma palavra ou imagem mais detalhada” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 231). No design de aplicativos, ao trabalhar com ícones é necessário considerar alguns fatores, como (i) qual dedo o usuário irá utilizar, sendo recomendado 72px para os ícones que serão tocados com os polegares e 57px para os indicadores, evitando ícones muito pequenos e cliques acidentais (FERREIRA

et al., 2019, p. 792); (ii) memoráveis e únicos, pois “ícones para uso em aplicativos devem ser familiares e óbvio. Antes de projetar um ícone de aplicativo, certifique-se de verificar padrões do dispositivo” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 231). Os ícones devem ser diferentes o bastante para se destacarem, mas ao mesmo tempo devem seguir padrões familiares para o usuário para que este possam compreender e conseqüentemente conseguir utilizá-lo sem problemas.

Layout

O *layout* “envolve o posicionamento de elementos para formar relações perceptíveis e úteis. Uma parte importante é analisar o conteúdo dos elementos com os quais você tem que trabalhar, e pensar em como eles ajudam uns aos outros fazem sentido” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 104).

No design de interfaces utiliza-se “o termo *wireframe* com papel equivalente ao do grid: indicar o local de conteúdo em uma interface, colaborando em suas relações” (PASSOS, 2014 apud PEIXOTO et al., 2017, p. 1). Assim sendo, ao elaborar um projeto de interfaces voltado para dispositivos móveis, algumas importantes considerações devem ser tomadas.

Em primeiro lugar, “saber os tamanhos de tela e o comportamento para os quais você está projetando (por exemplo, se as telas girarem e precisarem oferecer suporte a mais de um formato) é o primeiro passo no *layout*” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 104). A Figura 8 exemplifica esta consideração.



Figura 8 - Variação de tamanhos de tela
Fonte: Schlatter e Levinson (2013, p. 104).

Peixoto et al. (2017, p. 2219) acrescenta que “assim como o *grid*, o *wireframe* é um “esqueleto” do projeto de design, cuja construção também é baseada em linhas,

colunas e formas geométricas e, além disso, é elaborado para organizar os elementos visuais e textuais do artefato final”.

Em segundo lugar, em “vez de considerar um *layout* como algo completamente estático, considere-o como um posicionamento pensativo e mutável de módulos que corresponde a como os usuários esperam interagir com um aplicativo e uma plataforma de entrega” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 104).

A importância de um bom *layout* deve-se ao fato de que o “*layout* e a aparência de uma tela e a navegação de um sistema afetam uma pessoa em um variedade de maneiras. Se eles forem confusos e ineficientes, as pessoas terão maior dificuldade fazendo seu trabalho e cometendo mais erros” (GALITZ, 2002, p. 37). Conseqüentemente, o *layout* desempenha um papel fundamental tanto na interação do usuário com o aplicativo como na experiência do mesmo.

Ao se elaborar um *layout*, segundo Schlatter e Levinson (2013, p. 117), deve-se “considerar como fazer o *layout* de um aplicativo, você deve abordar consistência interna - como o *layout* se aplica a todas as telas e *widgets*, bem como a consistência externa, como o *layout* de aplicativos semelhantes definem expectativas para este”.

Em terceiro lugar, o “usuário pode nunca ver algumas partes da página porque sua existência não é conhecida ou requer rolagem para ser vista deste modo o topo de uma página é seu elemento mais importante e deve sinalizar que há partes de uma página que estão abaixo da superfície para o usuário” (GALITZ, 2002, p. 37). Dessa forma, no *layout* a visibilidade é um fator importante, pois o designer deve deixar claro para o usuário todos os conteúdos que existem na página.

Por fim, em “aplicativos simples, ou aqueles para telas pequenas, podem depender de margens em vez de uma *grid* para ajudar a definir a estrutura, pois não há opções de posicionamento suficiente para que uma *grid* seja útil” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 114), tornando o *layout* mais agradável e funcional para dispositivos móveis do que um *grid*.

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo será apresentado o delineamento da pesquisa, suas etapas e os instrumentos de coleta que foram utilizados no decorrer do TCC.

3.1 Delineamento da pesquisa

Tendo como intuito a realização de um estudo abrangente e fundamentado, optou-se pela combinação de um método de pesquisa – *Design Science Research (DSR)* – com um método projetual – Duplo diamante.

Desta forma, o delineamento da pesquisa (Figura 9) tem como principais elementos as quatro etapas da DSR propostas por Cole et al. (2005) apud Dresch; Lacerda; Antunes Jr (2015) – (i) identificação do problema; (ii) intervenção; (iii) avaliação; (iv) reflexão e aprendizagem – juntamente com as quatro etapas do Duplo diamante propostas pelo UK Design Council (2005) – (i) descobrir; (ii) definir; (iii) desenvolver; (iv) entregar.

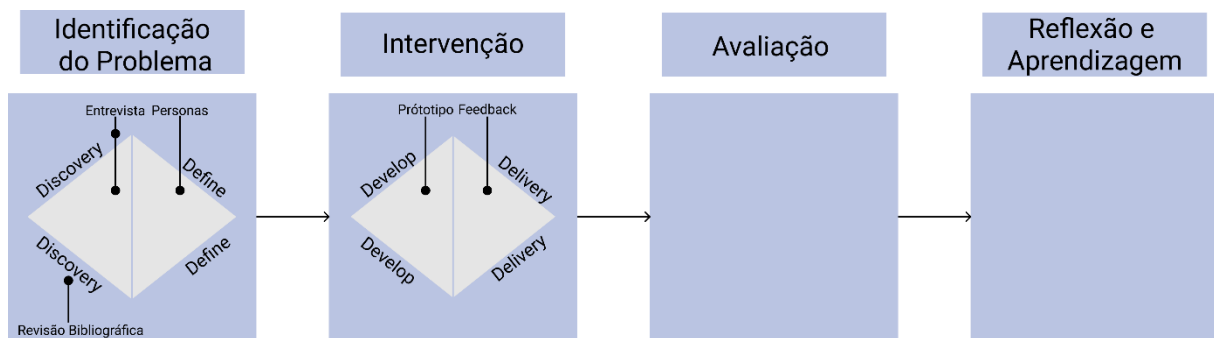


Figura 9 - Delineamento da pesquisa
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

3.1.1 *Design Science Research*

A DSR constitui de um “paradigma de resolução de problemas que busca aprimorar o conhecimento humano por meio da criação de artefatos inovadores” (BROCKE; HEVNER; MAEDCHE, 2020, p. 1). Foi necessário ao estudo, pois “as disciplinas de design têm uma longa história de construir sua base de conhecimento por meio da fabricação – a construção (criação) de artefatos e avaliação do

desempenho dos artefatos seguida de reflexão e abstração” (VAISHNAVI; KUECHLER; PETTER, 2019, p. 5).

Importante ressaltar que “diversos métodos de pesquisa são aplicados, incluindo aqueles bem estabelecidos na área de pesquisa social e científica, como entrevistas, pesquisas, revisões de literatura ou grupos de foco” (BROCKE; HEVNER; MAEDCHE, 2020, p. 3) o que garante seu rigor e a validade dos resultados, uma vez que utiliza as mesmas ferramentas aplicadas em áreas de pesquisa social e científica.

Deste modo, a aplicação da DSR reduz a lacuna entre teoria e prática uma vez que “este método não é apenas orientado para a resolução de problemas, mas também produz conhecimento que pode servir de referência para o aprimoramento de teorias” (DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR, 2015, p. 67), sendo “a forma desejada de contribuição de conhecimento de um projeto” (VAISHNAVI; KUECHLER; PETTER 2019, p. 20).

A seguir, são apresentadas e esclarecidas as quatro etapas da DSR, sugeridas por Cole et al. (2005) apud Dresch; Lacerda; Antunes Jr (2015), que nortearão o desenvolvimento deste TCC.

3.1.1.1 Etapa Identificação do problema

Durante esta primeira etapa, dois aspectos centrais são considerados: compreender o problema e compreender os interesses das pessoas envolvidas na resolução deste problema, ponderando a relevância prática do problema para todos os envolvidos (COLE et al., 2005 apud DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR, 2015, p. 82).

Foram utilizadas algumas ferramentas tanto de coleta quanto de análise de dados para obter-se uma maior compreensão acerca do *workaholism*, qualidade de vida e criação de um aplicativo para *smartphone* que possa contribuir para a melhora da qualidade de vida dos *workaholics*.

Revisão Bibliográfica

Uma revisão bibliográfica é um relato do que foi publicado sobre um tópico por acadêmicos e pesquisadores credenciados (TAYLOR; PROCTER, 2001) podendo ser classificada em quatro tipos segundo Moreira (2017, p. 25):

- Expositiva: expõe um tema a partir de análise e síntese de várias pesquisas e requer para isso maturidade intelectual;
- Questionadora: objetiva identificar quais as perspectivas para o futuro imediato da pesquisa;
- Histórica: documenta o desenvolvimento da pesquisa em determinada área;
- Opinativa: esclarece a respeito de um determinado tema e, a partir da assunção de que há um conjunto de opiniões formadas, pretende mudá-las.

Em síntese, foi realizada uma revisão da literatura, em publicações científicas, para uma maior compreensão do tema e construção do capítulo 2 – referencial teórico.

Entrevista

A entrevista é um procedimento frequentemente utilizado para coletar dados qualitativos e seu objetivo é investigar uma determinada situação ou diagnosticar determinados problemas (DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR, 2015).

Sua principal vantagem “é que é um instrumento flexível por meio do qual as perguntas podem ser reformuladas para proporcionar maior compreensão dos dados recolhidos” (SAUNDERS et al., 2012). Segundo DiccicoBloom e Crabtree (2006), é possível classificá-las, com base em sua estrutura, em:

- Padronizado/ estruturado: o entrevistador define e segue um *script* pré-estabelecido. O entrevistador não pode adaptar/ modificar as perguntas em resposta à situação;
- Não padronizado/ não estruturado: o entrevistador pode desenvolver as situações como ele vê o ajuste. Assim, os assuntos podem ser explorados de forma mais ampla. Perguntas são abertas e podem ser respondidas em uma conversa informal;
- Semiestruturada ou semiaberta: o interlocutor vale-se de uma lista de tópicos ou aspectos derivados do qual o informante está envolvido, ou mesmo cuja percepção e interpretação orientam o acesso a outras fontes.

Utilizando um roteiro semiestruturado (roteiros no APÊNDICE A), a entrevista foi realizada com duas pessoas (Quadro 8): (i) um(a) psicólogo(a) para identificar os principais elementos que compõem o *workaholism* e compreender quais as medidas que um indivíduo deve adotar para melhorar sua qualidade de vida; (ii) um UX/UI designer para identificar os principais componentes do UX/UI que devem ser utilizados

em um aplicativo de *smartphone* (termos de consentimento livre e esclarecido - TCLE no APÊNDICE B).

Entrevistado	Formação	Cargo	Experiência
EnPsi	Psicologia	Psicólogo(a) hospitalar, psicólogo(a) clínico(a) e professor(a) de psicologia	12 anos
EnDes	Desenho industrial	UI Designer pleno na TIVIT e analista pleno de UX/UI - Product Designer no Grupo TTX	19 anos

Quadro 8 - Perfil dos entrevistados
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

3.1.1.2 Etapa Intervenção

A segunda etapa da DSR corresponde a construção de um artefato para resolver o problema e a intervenção para proporcionar mudanças na organização (COLE et al., 2005 apud DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR, 2015, p. 82).

Esta etapa ocorreu simultaneamente a etapa Desenvolver do Duplo diamante, onde foi realizada a confecção de protótipos baseados nos dados obtidos na pesquisa.

3.1.1.3 Etapa Avaliação

Nesta etapa, o pesquisador determina se o artefato e a intervenção satisfazem os objetivos (COLE et al., 2005 apud DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR, 2015, p. 82). Constitui em duas atividades sequenciais, realizadas com base nas informações obtidas por meio dos instrumentos de coleta de dados: (i) processamento dos dados coletados; (ii) análise e interpretação dos dados coletados.

Durante a etapa Avaliação, foi realizada a comparação dos objetivos do projeto com o resultado do artefato produzido para certificar-se que, por exemplo, é um artefato intuitivo e agradável esteticamente, que satisfaz às necessidades do usuário e contribui para a melhora da sua qualidade de vida.

A relação dos objetivos específicos e dos instrumentos de coleta utilizados está exposta no Quadro 9.

	Objetivo Específico	Instrumento de coleta (DSR)	Ferramenta (Duplo diamante)
a)	Identificar os principais componentes e as atividades de melhora da qualidade de vida dos <i>workaholics</i>	Revisão bibliográfica	
		Entrevista com psicólogo(a)	
b)	identificar os principais componentes do UX/UI para aplicativos de <i>smartphone</i>	Revisão bibliográfica	
		Entrevista com UX/UI designer	
c)	avaliar os componentes de <i>workaholism</i> e UX/UI do artefato		<i>Feedback com workaholic</i>

Quadro 9 - Objetivos, resultados esperados e instrumentos de coleta
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

3.1.1.4 Etapa Reflexão e aprendizagem

A última etapa da DSR teve como intuito garantir que a pesquisa sirva de base para a geração de conhecimento em campos práticos e teóricos. As contribuições desse estudo devem ser “consistentes com as expectativas da pesquisa, na qual o objetivo é reduzir o distanciamento existente entre a teoria e a prática” (COLE et al., 2005 apud DRESCH, LACERDA, ANTUNES JR, 2015, p. 82).

Foi redigido o relatório da pesquisa com a finalidade de documentar todo o processo, onde foram registradas todas as aprendizagens, conclusões e generalizações (VERGARA, 2004). O relatório narrou o motivo da pesquisa, o seu desenvolvimento, os resultados decorrentes e documentou as sugestões e recomendações. Sendo o momento de “historiar seu desenvolvimento, no sentido de apresentar os caminhos percorridos, de descrever as atividades realizadas e de apreciar os resultados – parciais ou finais – obtidos” (PRODANOV; FREITAS, 2013, p. 157).

Importante ressaltar que o relatório seguiu algumas diretrizes como: “obedecer às normas prescritas pela Associação Brasileira de Normas Técnicas-ABNT” (VERGARA, 2004, p. 16), utilizar uma linguagem acadêmica coerente e coesa (PRODANOV; FREITAS, 2013) e respeitar as normas éticas de pesquisa, como “respeitar a privacidade e o anonimato dos participantes e não falsificar autoria, evidências, dados, descobertas e conclusões” (CRESWELL, 2009 p. 127), permitindo que os dados obtidos possam ser aceitos pela comunidade acadêmica e que os resultados – tanto teóricos quanto práticos – possam ser generalizados para uma

classe específica de problemas, contribuindo para construção do conhecimento em design (DRESCH; LACERDA; ANTUNES JR., 2015).

3.1.2 Duplo Diamante

O diagrama de diamante duplo “foi desenvolvido por meio de pesquisa interna no Design Council em 2005 como uma forma gráfica simples de descrever o processo de design. Dividido em quatro fases distintas, descobrir, definir, desenvolver e entregar, ele mapeia as etapas divergentes e convergentes do processo de design, mostrando os diferentes modos de pensar que os designers usam” (UK DESIGN COUNCIL, 2007, p. 6)

O método projetual do Duplo diamante é caracterizado por “pontos onde pensamento e possibilidades são tão amplos quanto possível para situações onde eles são deliberadamente reduzidos e focados em objetivos distintos” (UK DESIGN COUNCIL, 2015, p. 6).

Esse método projetual foi criado a partir da observação de que “cada designer tem uma abordagem ligeiramente diferente e diferentes especialidades de design também têm seus próprios caminhos de trabalho, mas existem algumas atividades gerais comuns para todos os designers” (UK DESIGN COUNCIL, 2015, p. 6) surgindo assim o método do Duplo diamante.

3.1.2.1 Etapa Descobrir

A primeira etapa do Duplo Diamante “envolve pesquisa pela equipe de design com as partes interessadas e usuários relevantes para explorar o problema de vários pontos de vista diferentes” (WEST et al., 2017, p. 311).

Como esta etapa ocorreu simultaneamente a etapa Identificação do problema, foi utilizado o mesmo instrumento de coleta de dados – entrevista – para a DSR e para o Duplo Diamante.

3.1.2.2 Etapa Definir

Durante a etapa Definir “o material do estágio anterior é analisado e sintetizado em uma série de tarefas acionáveis relacionadas a desenvolvimento de novos produtos ou de serviços existentes” (UK DESIGN COUNCIL, 2007 apud GUSTAFSSON, 2019, p. 12).

Nesta etapa, os dados obtidos na etapa Descobrir foram filtrados de forma que eles puderam ser sintetizados, permitindo definir quais ações a serem realizadas na etapa seguinte – Desenvolver.

Ferramenta Personas

A ferramenta escolhida para esta etapa é a Persona, pois visa sintetizar um “personagem que incorpora a pesquisa do usuário de uma forma facilmente identificável e de forma compreensível. Reúne muitas informações sobre pessoas semelhantes para criar um único personagem que representa o grupo. Uma Persona pode cobrir informações como nome, idade, ocupação, onde moram, família, hobbies e interesses, gostos e desgostos e, mais importante, necessidades” (UK DESIGN COUNCIL, 2015, p. 16).

Utilizando como base para a formatação das personas o exemplo desenvolvido pelo UK Design Council (ANEXO A), as personas foram criadas com base nos dados coletados e serviram de norteador para a criação das possíveis soluções.

Sendo a função destas personas sintetizar os dados referentes aos *workaholics* (tipos, características, consequências) para poder-se visualizar os diferentes perfis destacados, e assim identificar suas características principais bem como suas necessidades, deste modo permitindo visualizar os principais dados referentes a *workaholics* sem a necessidade de revisar toda a literatura. Deste modo permitindo definir funções e atividades principais a serem oferecidas para cada tipo de perfil de usuário.

3.1.2.3 Etapa Desenvolver

A etapa Desenvolver é caracterizada como “uma fase de pensamento divergente, em que os principais conceitos previamente definidos são testados,

avaliados e refinados com os clientes” (UK DESIGN COUNCIL, 2011 apud CAULLIRAUX; BASTOS; ARAUJO; COSTA, 2020, p. 3).

Nesta etapa foram criados os protótipos, inicialmente mais simples, que foram posteriormente avaliados para se averiguar quais conseguem atender de forma satisfatória os objetivos propostos. Desta forma, os avaliados como satisfatórios foram cada vez mais detalhados até chegarem a um elevado nível de fidelidade para a próxima etapa – Entrega.

Ferramenta Protótipo

É uma forma de “testar novas ideias ou projetos de serviço para pontos de contato específicos. Protótipos não precisam ser refinados ou levar muito tempo para fazer, é mais importante criar algo rapidamente, testá-lo e, em seguida, itere o design. Eles podem variar de esboços de papel, para um modelo físico, para um serviço totalmente representado” (UK DESIGN COUNCIL, 2015, p. 20).

Com esta ferramenta foram criados protótipos de baixa fidelidade, para testar as ideias e, após, estes mesmos foram refinados para média fidelidade, até chegarem na fase de alta fidelidade.

3.1.2.4 Etapa Entregar

A última etapa do Duplo Diamante consiste na “finalização do produto ou serviço, a produção e o lançamento pertencem a esta fase final do processo de design. Embora a avaliação seja parte integrante do desenvolvimento de um serviço ou produto, ela é especialmente observada na fase de Entrega” (GUSTAFSSON, 2019, p. 16).

Nesta etapa foi avaliado se o artefato proposto conseguiu satisfazer às necessidades dos usuários, ocorrendo também alguns ajustes finais para a entrega do protótipo. A avaliação foi realizada através de testes com usuários por meio do qual se disponibilizou o protótipo para os mesmos, assim ao final foi conduzida uma pequena entrevista para colher informações acerca da usabilidade, estética e por fim da capacidade de suprir suas necessidades.

Ferramenta *Feedback*

Feedback é uma ferramenta que consiste na coleta de relatos, por meio de vários canais, de problemas com um produto ou serviço, sugestões de melhorias e geração de novos projetos (UK DESIGN COUNCIL, 2007).

Foi realizada uma entrevista semiestruturada (roteiro no APÊNDICE C e TCLE no APÊNDICE D) com um usuário (Quadro 10) para validar o artefato produzido e ver se este atendia ou não os objetivos propostos no projeto. Logo após a coleta e análise desses dados foram realizadas as devidas ações baseadas nesse *feedback*.

Entrevistado	Formação	Cargo	Experiência
EnUsu	Não possui	Proprietário de uma microempresa	2 anos

Quadro 10 - Perfil do entrevistado no *feedback*
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

4 RESULTADOS


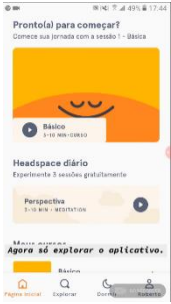
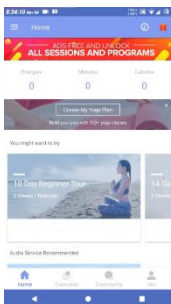

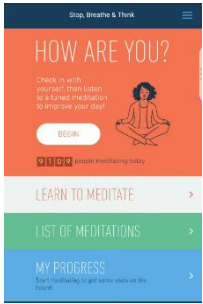
Nesta etapa são apresentados os resultados do estudo, utilizando como base os dados obtidos nas etapas e ferramentas da DSR e do duplo diamante.

4.1 Etapa Identificação do problema (DSR)

Para compreender melhor os usuários, o conteúdo do artefato e a forma de desenvolvê-lo corretamente, utilizou-se a triangulação dos dados pertencentes a revisão bibliográfica, entrevista com psicólogo(a) e entrevista com UX/UI designer.

4.1.1 Etapa Descobrir (Duplo diamante)

Apesar dos resultados serem focados em dados primários, foi também realizada uma análise de similares para auxiliar na identificação do problema. Foram escolhidos cinco aplicativos – com propósitos similares ao deste estudo – com maior número de *downloads* na loja Playstore e analisados os componentes de UX – funções, navegação, *feedback*, mapeamentos – e de UI – cores, tipografia, *layout*. O resumo da análise está demonstrado no Quadro 11 e a análise na íntegra encontra-se no APÊNDICE E.

Nome	Tela principal	Análise
Samsung Health		<ul style="list-style-type: none"> • UX: conexão com <i>smartwatch</i> para monitoramento de atividades, acesso as principais funções na tela inicial, uso de sombreado para <i>feedback</i>, botões de fácil localização e com textos embaixo. • UI: fundo na cor branca, cores frias, uma cor para cada seção, fonte <i>bold</i> para títulos e regular para textos de ícones como apoio visual e uso de gráficos.
Headspace		<ul style="list-style-type: none"> • UX: definir o foco das meditações, acesso as principais funções na tela inicial, uso de sombreado para <i>feedback</i>, botões com localização fácil e com textos. • UI: fundo na cor branca, uso de cor da identidade visual, fonte <i>bold</i> para títulos e regular para textos, uso de ilustrações.
Daily Yoga		<ul style="list-style-type: none"> • UX: videoaulas de Yoga, fácil acesso as principais funções na tela inicial, uso de sombreado para <i>feedback</i>, botões de fácil localização e com textos embaixo. • UI: fundo branco, cores frias, uso exclusivo de fonte regular, variação de tamanho para criar hierarquia, uso de fotografias.
Runtastic Sleep Better		<ul style="list-style-type: none"> • UX: alarme inteligente, acesso as principais funções na tela inicial, uso de cores para <i>feedback</i>, botões fáceis de localizar e com textos embaixo. • UI: uso de cor escura como fundo, cores frias e quentes, fonte <i>bold</i> para títulos e regular para textos.
Stop, Breath & Think		<ul style="list-style-type: none"> • UX: diagnostico rápido com foco nas meditações, acesso as principais funções na tela inicial, uso de sombreado para <i>feedback</i>, botões um pouco difíceis de encontrar e sem textos embaixo. • UI: fundo com cores variadas, cor de fundo varia de acordo com a seção, uma cor por seção, uso exclusivo de fonte regular variando de tamanho para criar hierarquia, uso de ilustrações.

Quadro 11 - Análise dos similares
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Primeiramente, são apresentados os dados referentes ao conteúdo do aplicativo, obtidos na revisão bibliográfica e na entrevista com o EnPsi (todas as respostas estão no APÊNDICE F).

Foram identificadas como o conteúdo principal do aplicativo, três tipos de atividades: (i) físicas, que envolvem exercícios físicos, como caminhadas, corridas e esportes; (ii) mentais, que envolvem exercícios de meditação, como meditações guiadas, *mindfulness* e exercícios de respiração; (iii) de relacionamento, feitas em grupo, como assistir filmes, jogos e roda de conversa.

Primeiramente, as atividades físicas estão resumidas no Quadro 12 e detalhadas logo após.

	Literatura	Entrevista	No aplicativo
Atividades físicas	Debilitação da saúde física, saúde emocional/mental (APA, 2016).	“A prática da atividade física, produz uma descarga de hormônios de bem-estar” (EnPsi).	Foi criada uma seção atividades físicas contendo diferentes atividades físicas.
Relaxamento físico	Relaxamento - estado caracterizado por uma calma e sensação de paz (Smith, 2005).	“A yoga, costuma trazer resultados positivos no relaxamento” (EnPsi).	Foi criado uma seção de vídeos contendo as sessões de Yoga e também um player de vídeo.
Qualidade do sono	Problemas de sono (por exemplo, insônia ou sono fraco), sofrimento psicológico (Ornek e Kolac, 2020).	“Atividade física vai regular o ciclo circadiano. Melhoria do bem-estar, da satisfação pessoal, do sono” (EnPsi).	Foi criado uma função e seção de alarme inteligente.

Quadro 12 - Resultados sobre atividades físicas
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Atividades físicas: o EnPsi respondeu que “ela é sempre uma das principais atividades recomendadas porque a gente já tem evidências suficientes que demonstram que a prática da atividade física, produz uma descarga hormonal onde ela começa a liberar hormônios de bem-estar e a partir disso, ela tem uma sensação de melhora”. Sendo que esta afirmação anterior é apoiada pela APA (2016) pois o indivíduo *workaholic* sofre com: baixa satisfação com o trabalho, baixa satisfação com a vida, debilitação da saúde física, e também da saúde emocional/mental.

Sendo assim, foi criado uma seção exclusiva para atividades físicas contendo atividades como: corrida, caminhada e Yoga sendo que cada uma oferece uma pontuação diferente ao ser concluída ou realizada, sendo importante observar que

serão criados cardápios de atividades para que o usuário tenha liberdade de escolher a atividade que mais lhe agrada.

Relaxamento físico: ao ser questionado sobre, o EnPsi afirmou que “práticas como a yoga, costumam trazer resultados positivos no relaxamento. É indicado principalmente para pacientes ansiosos, muito acelerados, que têm uma vida com excesso de trabalho, mas isso normalmente, concomitante a outros tratamentos”.

Essa afirmação encontra apoio em Smith (2005) onde relaxamento – estado físico e mental caracterizado por uma calma e sensação de paz, geralmente relacionado com o estado de relaxamento muscular decorrente da redução da atividade física e/ou frequência do cardíaca.

Deste modo foi criada uma seção específica para esta atividade onde o usuário pode acessar as seções de Yoga que forma divididas em lições de 10 minutos cada, a necessidade de criação desta tela se deveu ao fato de a Yoga ser uma atividade que não se pode explicar apenas com áudio ou imagens, sendo necessário a utilização de vídeos, portanto foi criado também uma seção de player de vídeo para as lições.

Qualidade do sono: o EnPsi respondeu que a “atividade física vai regular o ciclo circadiano. E ela vai impactar, obviamente, na melhoria do bem-estar, da satisfação pessoal, do sono”. Então, ela regula de forma mais ampla o nosso sistema (Ornek e Kolac, 2020). O *workaholic* sofre de “alto estresse, baixa autoestima, baixa autoeficácia, baixa satisfação com a vida, problemas de sono (por exemplo, insônia ou sono fraco), sofrimento psicológico, insatisfação com a carreira, baixo desempenho no trabalho, esgotamento e maior quantidade de conflito trabalho-família” (EnPsi), porém não foi possível definir uma atividade pois estaria fora de sua área de especialidade. Entretanto, ele ressalta que “atividade física, não de uma forma exacerbada, não de uma forma exaustiva, e sim de uma forma regular, e com equilíbrio (EnPsi).

Assim sendo, foi criada uma função de alarme inteligente, pois como a prática de atividades físicas contribui para a melhora da qualidade de sono, esta função serviu de complemento para a manutenção de uma boa higiene do sono. O alarme acordaria o usuário no melhor momento, dentro dos parâmetros estabelecidos, sendo possível também informar condições do dia como práticas de atividades físicas, consumo de álcool, cafeína etc. Para saber o momento adequado para acordar, o usuário utilizaria

o giroscópio do *smartphone*, que deve estar na cama para funcionar ou através de um *smartwatch* que confere maior precisão.

Em segundo lugar, as atividades mentais estão resumidas no Quadro 13 e explicadas a seguir.

	Literatura	Entrevista	No aplicativo
Atividades mentais	Treino de relaxamento, conscientes da tensão em seu corpo e busca ajudá-los a lidarem (Chen, 2006).	“ <i>Mindfulness</i> trabalha a mente para aceitar o momento presente” (EnPsi).	Foi criado no aplicativo uma seção para atividades mentais onde se encontram diversos exercícios de <i>Mindfulness</i> e também uma seção de vídeos.
Recreação	“Deterioração das necessidades recreativas” (Ornek e Kolac, 2020, p. 4).	“Incluir atividades prazerosas. Incluir a partir do comportamento” (EnPsi).	Foi criada uma função de proposição de atividades de final de semana.
<i>Hobbies</i>	“A ética do <i>workaholic</i> é viver para trabalhar” (Caldas, 1988, p. 33).	“Uma das orientações, pra quem não tem um equilíbrio na vida” (EnPsi).	Já está contemplada nas atividades de relacionamento.
Desenvolvimento pessoal	“Desenvolvimento de nossas potencialidades, o tempo para reflexão” (Vasconcelos, 2001, p. 33).	“Autoconhecimento, saber gerir de uma maneira equilibrada as suas emoções, as suas reações” (EnPsi).	Foi contemplada nas atividades físicas, mentais e de relacionamento.
Desapego mental do trabalho	Não ter pensamentos relacionados ao trabalho fora do local e horário de trabalho (Sonnentag e Bayer, 2005).	“A gente não tem controle sobre os nossos pensamentos, pensamentos são passageiros” (EnPsi).	Já foi contemplada através da função de sugestões de atividades de finais de semana.
Gerenciamento de tempo	Ganhar controle sua programação de tempo, definir metas realistas e priorizar tarefas (Wijhe et al., 2012, p. 488).	“Avaliar as prioridades, organização, estabelecimento de metas, pessoas não ter definido o que é importante” (EnPsi).	Foi criada uma seção trabalho onde o usuário informa seu expediente.
Satisfação com o trabalho	Bom lugar para trabalhar, ou seja, ambiente seguro, limpo, funcional (Kanesiro, 2004, p. 29).	“Depende da motivação, ambiente problemático, é muito difícil se manter motivado, o que eu busco?” (EnPsi).	Não foi possível abordar este tópico pois depende de fatores muito complexos.

Quadro 13 - Resultados sobre atividades mentais
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Atividades mentais: neste quesito, a “prática que mais traz resultado nesse sentido é a prática do *mindfulness*, que é, algo que se baseia na meditação guiada,

então trabalha muito com a aceitação do aqui agora, trabalhar a mente para aceitar o momento presente” (EnPsi).

Essa afirmação encontra apoio em Chen (2006) onde ele considera o treino de relaxamento, como sendo um método cognitivo-comportamental bastante eficiente para *workaholics*. Este método, basicamente, os torna mais conscientes da tensão em seu corpo e busca ajudá-los a lidarem com ela ao mesmo tempo que busca ajudá-los a lidarem com as emoções negativas e tentarem ter mais emoções positivas

Sendo assim, foi criada uma seção de atividades mentais compostas por exercícios de *mindfulness*, uma seção para acessar os vídeos – lições de 10 minutos cada para não ocupar muito o tempo do usuário.

Recreação: segundo EnPsi “uma das técnicas que a gente usa com o paciente em depressão, é conseguir incluir atividades prazerosas. Mas aí a gente inclui, a partir do comportamento”. Ornek e Kolac (2020, p. 4) corroboram ao afirmar que “*workaholism*: pessoa que passa uma quantidade excessiva de tempo no trabalho, resultando em uma deterioração da família, das relações sociais e das necessidades recreativas”.

Entretanto o EnPsi não pode assegurar quais atividades de recreação são mais indicadas, pois isto varia de indivíduo para indivíduo. Desta maneira foi criada uma função de proposição de atividades de finais de semana, juntamente com um sistema de *learning machine*, onde nas sextas-feiras será proposta uma atividade em grupo para o usuário realizar. Caso ele recuse, o aplicativo entenderá que este tipo de atividade não o agrada e assim irá propor outra atividade. Em caso de aceite, o aplicativo entenderá que este tipo de atividade agrada o usuário e irá propor mais atividades semelhantes ou iguais.

Hobbies: segundo o EnPsi “a prática de *hobbies*, ela é inclusive uma das orientações de forma geral, para pessoas que tendem a não ter um equilíbrio na vida, na relação da vida com o trabalho”. Essa afirmação encontra apoio em Caldas (1988, p. 33), onde “a ética do workaholic não é a de trabalhar para viver, mas viver para trabalhar”. Consequentemente, este tópico já foi contemplado pelas atividades de relacionamento, uma vez que são atividades prazerosas que o indivíduo pode fazer em grupo, unindo os benefícios de duas atividades em uma só.

Desenvolvimento pessoal: neste tópico o EnPsi afirmou que não existe um atividade específica, pois “o desenvolvimento pessoal na verdade está mais

direcionado ao autoconhecimento. A busca por esse autoconhecimento e quanto mais a pessoa conhece sobre si e sabe gerir de uma maneira equilibrada as suas emoções, as suas reações, aquilo que a gente chamaria de uma inteligência emocional”. Segundo Vasconcelos (2001, p. 33), “o convívio familiar, o desenvolvimento de nossas potencialidades, o relaxamento físico e mental, o envolvimento com os problemas dos filhos, o tempo para reflexão, o bem-estar no sentido mais amplo, enfim, não fazem parte de seus universos”.

Assim sendo, este tópico já foi contemplado nas três categorias de atividades, pois através da prática de atividades físicas o usuário desenvolverá uma maior ciência e preocupação com sua saúde física. Através da prática de meditação ele também poderá ter momentos de autorreflexão essenciais para o autoconhecimento. Por fim, com as atividades de relacionamento ele melhorará sua capacidade de interação social.

Desapego mental do trabalho: a primeira afirmação do EnPsi é que “a gente não tem controle sobre os nossos pensamentos, e tentar controlar, pensamento é uma coisa que não funciona muito bem, mas pensamentos são coisas muito passageira. E conforme a nossa atenção estiver direcionada, vai ser o tipo de conteúdo de pensamento que vai estar mais presente na nossa mente”. Essa afirmação ajuda a aprofundar os autores Sonnentag e Bayer (2005) onde o desapego psicológico do trabalho – capacidade do indivíduo de não ter pensamentos relacionados ao trabalho fora do local e horário de trabalho – se torna essencial para a recuperação do indivíduo.

Sendo que este tópico já foi abordado através da função de atividades de finais de semana, nas sextas-feiras o aplicativo irá fazer sugestões de atividades para o final de semana. Deste modo, o usuário terá um incentivo para desapegar do trabalho durante o sábado e domingo.

Gerenciamento de tempo: nesta parte, o EnPsi afirma que “há a questão de avaliar as prioridades, questão de organização, estabelecimento de metas, Isso tudo auxilia no gerenciamento de tempo, porque uma das coisas que acontece muito são as pessoas não terem claro isso, não ter definido o que é importante e acaba fazendo muita coisa”. Para Wijhe et al. (2012, p. 488) a Terapia Cognitivo-Comportamental “permite ganhar controle consciente sobre sua programação de

tempo, definir metas realistas e priorizar tarefas, para que eles possam decidir melhor quando é hora de parar de trabalhar no final da jornada de trabalho”.

Deste modo, foi criada uma seção de trabalho onde o usuário informa ao aplicativo seu expediente – dias e horário de trabalho – e essas informações são utilizadas para a inclusão de pausas durante o expediente. O propósito é propiciar momentos de descanso através de exercícios de relaxamento, sendo empregado o mesmo sistema de *learning machine*.

Satisfação com o trabalho: o EnPsi não pode dar uma resposta exata pois “a satisfação com o trabalho depende da motivação, algo intrínseco, ou seja, está dentro da pessoa. Obviamente, se a pessoa está diante de um ambiente onde é muito problemático, é muito difícil se manter motivado e, conseqüentemente, satisfeito com o trabalho, a primeira coisa é ter conhecimento sobre o que eu busco? Existem muitas pessoas preocupadas com o reconhecimento, com o clima mais amistoso, com um resultado positivo das suas atividades”.

Kanesiro (2004, p. 29) complementa ao apontar que “a QVT pode ser avaliada em uma determinada organização, à medida que essa organização tem condições de satisfazer as necessidades de seus membros, adotando medidas que permitam aos mesmos, bom lugar para trabalhar, ou seja, ambiente seguro, limpo, funcional, bem dimensionado e arrumado. Deve ser adotada, também, uma política justa de salários e promoção, respeitando os direitos trabalhistas, além de uma política de investimentos em programas de treinamento, criando oportunidades para o desenvolvimento das capacidades e dos talentos”.

Sendo assim, este tópico não foi trabalhado no aplicativo devido à grande complexidade de fatores externos, como o ambiente de trabalho. Por exemplo, para promover uma melhora do mesmo seria necessário entender primeiro a dinâmica de funcionamento do local de trabalho para depois identificar os fatores problemáticos. Desta forma, estes ambientes de trabalho podem variar muito entre si, tornando inviável, para este projeto, pois demandaria um tempo de pesquisa extremamente longo.

Por fim, as atividades de relacionamento estão resumidas no Quadro 14 e descritas logo após.

	Literatura	Entrevista	No aplicativo
Atividades de relacionamento	“Qualidade de vida, qualidade dos relacionamentos, estilo de vida” (Monteiro et al., 2010, p. 568).	“São muito positivos para a saúde mental” (EnPsi).	Foi criada uma seção exclusiva de atividades de relacionamento, contendo atividades que podem ser feitas em grupo.
Relacionamentos com a família	“Ambiente, e o conjunto das relações que os seres humanos estabelecem entre si” (Minayo et al., 2000, p. 9).	“É muito individual. O ambiente familiar pode ser um ambiente extremamente problemático” (EnPsi).	Já foi contemplada na aba de atividades de relacionamento e atividades e sugestão de atividades de final de semana.
Relacionamentos com amigos	Não encontrado	“Atividades com um sentido para a pessoa, e que não sejam atividades de risco” (EnPsi).	Já foi contemplada na aba de atividades de relacionamento e atividades e sugestão de atividades de final de semana.
Relacionamentos com colegas de trabalho	“QVT métodos participativos, visando modificar meio ambiente de trabalho” (Kanesiro, 2004, p. 22).	“Ela é sempre muito positiva, espaço para que as pessoas se conheçam” (EnPsi).	Já foi contemplada na aba de atividades de relacionamento e sugestão de atividades de final de semana.

Quadro 14 - Resultados sobre atividades de relacionamento

Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Relacionamentos: o EnPsi afirmou que “a gente sempre fala sobre relacionamentos sociais. Eles são muito positivos para a saúde mental”. De acordo com Monteiro et al. (2010, p. 568), “a qualidade de vida passou a incorporar sensação de bem-estar, realização pessoal, qualidade dos relacionamentos, educação, estilo de vida, saúde e lazer, enfim, aspectos psicológicos, físicos e sociais, além dos econômicos”. Assim sendo, foi criada uma seção de atividade de relacionamento que foca em atividades de lazer. Estas podem ser feitas em grupo, porém não são especificadas com quem o usuário deverá fazer as atividades, ficando a critério dele definir o seu parceiro, dando assim maior liberdade de escolha para o usuário.

Relacionamentos com a família: neste tópico, o EnPsi não pode dar uma resposta exata pois “isso sempre é muito individual. Eu não posso garantir, A gente fala que é importante a pessoa passar momentos significativos com pessoas significativas, mas a gente pode estar falando de uma pessoa que o ambiente familiar é um ambiente extremamente problemático. Então isso sempre é importante levar em consideração”. O que encontra apoio em Minayo et al. (2000, p. 9) onde, a partir do crescimento do

movimento ambientalista na década de 1970, o questionamento dos modelos de bem-estar predatórios, agregaram à noção de conforto, bem-estar e qualidade de vida, a perspectiva da ecologia humana – que trata do ambiente, no qual vivem o indivíduo e a população; e o conjunto das relações que os seres humanos estabelecem entre si e com a própria natureza.

Consequentemente, este tópico já está incluído na seção de atividades de relacionamento, uma vez que nesta seção não se especifica com quem o usuário deverá realizar a atividade. Deste modo, ele pode realizar estas atividades com sua família, se desejar.

Relacionamentos com amigos: o EnPsi afirmou que estas atividades “tem que ter um sentido para a pessoa, e que não sejam atividades de risco para a pessoa que não sejam atividades que tendem a causar danos na vida da pessoa ou tenha consequências negativas”. Este aspecto não foi encontrado na literatura, tratando-se portanto de uma informação nova. Portanto, este tópico já pertence às atividades de relacionamento, uma vez que podem ser realizadas com a família ou amigos. Também foram criadas diversas opções de atividades de relacionamento, dando liberdade ao usuário de escolher a atividade que mais lhe agrada.

Relacionamentos com colegas de trabalho: ao se abordar este assunto, o EnPsi afirmou que “promover práticas assim, de interação, ela é sempre muito positiva para dar esse espaço para que as pessoas se conheçam melhor”. O que está de acordo com Kaneshiro (2004, p. 22), uma vez que a QVT pode ser definida como “aplicação concreta de uma filosofia humanista pela introdução de métodos participativos, visando a modificar um ou vários aspectos do meio ambiente de trabalho, a fim de criar uma nova situação mais favorável à satisfação dos empregados e à produtividade da empresa”.

Desta forma, este assunto já foi incluído tanto na seção de atividades de relacionamento quanto na proposição de atividades de final de semana. Por exemplo, uma vez que definido com quem o usuário deve realizar estas tarefas, serão propostas atividades como jogos em grupo, roda de conversa, assistir filme em grupo etc. Portanto, não foram utilizados textos que restringiam essas atividades à família ou amigos, dando assim liberdade ao usuário de convidar um colega de trabalho.

Como última sugestão para o aplicativo, o EnPsi sugeriu “reforçar bastante a questão da atividade física. A questão do sono regulado, a higiene do sono, isso,

principalmente para o *workaholic*, é algo que traria um benefício, ter uma vida bem equilibrada nas suas várias dimensões: trabalho, família, lazer, amigos, relacionamento, enfim reforçar isso”. Em suma, foi criado um diagrama () para apresentar as informações anteriores de maneira resumida e de fácil visualização.



Quadro 15 - Diagrama das atividades físicas, mentais e de relacionamento
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Após a identificação do conteúdo do aplicativo, foram obtidos dados referentes a construção do artefato. Utilizou-se a triangulação dos dados da revisão bibliográfica e da entrevista com UX/UI designer (respostas no APÊNDICE G).

Os princípios de UX, identificados como os mais relevantes, estão expostos no Quadro 16 e detalhados a seguir.

	Literatura	Entrevista	No aplicativo
Erros	"Fáceis de detectar, consequências mínimas e efeitos deveriam ser reversíveis" (NORMAN, 2018, p. 63)	"Bom <i>writing</i> , detectar um erro na própria tela por meio de janelas <i>pop-up</i> ou similares, barrar o avanço do usuário" (EnDes).	Textos escritos de forma clara e concisa, uso da cor vermelha onde houver erro, instruções claras e concisas, barrar o avanço, uso de cor sombreada no botão de avanço.
Feedbacks	"Ao executar uma ação os efeitos sejam transparentes" (Resnick, 2013, p. 1011).	"Depende das características do público-alvo, oferece o melhor retorno é o tátil e o visual" (EnDes).	Acréscimo de sombreado nos botões, uso de janelas <i>pop-up</i> .
Mapeamentos	"Determinar os relacionamentos, entre os controles e seus efeitos" (NORMAN 2018, p. 85).	"Um botão depende de sua aparência (símbolos, cores, ícones e formas) devem ter a mesma altura e variar em largura" (EnDes).	Foram criados botões com mesma altura e largura, <i>pop-up</i> tinham mesma altura, mas largura diferente, os ícones variaram de tamanho, mas não a aparência.
Modelo conceitual	"Consistência na apresentação de operações e resultados" (NORMAN 2018, p. 85).	"A jornada deve ser feita com o menor número de cliques na tela, deixar claro para o usuário onde ele está, para onde ir, e como voltar" (EnDes).	Todas as seções tem uma cor específica, o nome da seção fica na parte superior, e todas as funções podem ser acessadas por meio do menu, ou da tela de resumo.
Visibilidade	"Pode definir o estado do artefato e as alternativas de ação" (NORMAN 2018, p. 85).	" <i>Tooltips</i> para auxiliar sobre a função de cada botão e acordeons para camuflar às informações" (EnDes).	Foi criado uma seção de resumo, todos os botões são acompanhados de seus nomes.

Quadro 16 - Resultados sobre UX
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Erros: ao ser questionado sobre "como facilitar a detecção e localização de erros e minimizar as consequências para o usuário?" o EnDes ressaltou que neste quesito para se prevenir erros e minimizar as consequências do mesmo, torna-se fundamental um bom uso de *writing*, onde os elementos devem ser escritos de forma clara e objetiva.

Durante a entrevista foi mencionado que a melhor forma de informar um erro é através da própria tela citando como exemplo o Gmail, que informa o usuário na própria tela quando coloca o e-mail de forma incorreta através de uma janela *pop-up*. Assim sendo, uma forma de complementar esse sistema é barrar o avanço do usuário caso ele preencha algum dado errado ou comente algum erro grave.

Deste modo, estando de acordo com os princípios propostos por Norman (2018, p. 63) “os erros deveriam ser fáceis de detectar, deveriam ter consequências mínimas e, se possível, seus efeitos deveriam ser reversíveis”.

Portanto, todos os textos do aplicativo foram escritos de forma clara e concisa para evitar erros, sendo também utilizada uma cor de destaque nos elementos incorretos, no caso a cor vermelha por ser um padrão comum e sendo empregado também pelo Gmail. Foram também acrescentadas instruções sobre como corrigir o erro e acrescentado um sombreado no botão de avanço para deixar claro para o usuário que ele só pode avançar quando corrigir o erro.

Feedbacks: foi mencionado que o tipo de *feedback* a ser oferecido depende das características do público-alvo. Por exemplo, “se for um público com deficiência visual, o *feedback* deverá ser sonoro ou tátil, sendo que o tipo de *feedback* que oferece o melhor retorno é o tátil e o visual” (EnDes). Estando de acordo com Resnick (2013, p. 1011) ao afirmar que “ao executar uma ação, é importante que quaisquer efeitos que o usuário precise estar ciente sejam transparentes”.

Sendo assim, foram adicionadas janelas *pop-up* seções de dispositivos e alarme inteligente que são acionados quando se clica nos botões. Outro meio são os sombreados adicionados ao se clicar nos botões para aumentar a certeza de que foram clicados.

Mapeamentos: durante a entrevista, neste ponto foi afirmado que a melhor forma de deixar claro a reação que um botão vai ter é através de sua aparência que pode ser através de símbolos, cores, ícones e formas, inclusive tamanhos diferentes, por exemplo o botão X tem tamanho Y e cor Z, e para avançar seria um botão com aparência diferente. Desta forma, os botões devem ter a mesma altura mas variar em largura dependendo do *writing* em cima dele (EnDes). Dessa forma, permite “determinar os relacionamentos entre as ações e os resultados, entre os controles e seus efeitos, entre o estado do sistema e o que é visível” (NORMAN 2018, p. 85).

Sendo assim, foram criados botões com a mesma altura e largura para padroniza-los. Entretanto, este padrão foi levemente alterado nas janelas pop-up devido ao seu espaço reduzido, sendo mantida a altura idêntica ao demais. Outro ponto relevante se refere aos ícones, onde estes variaram em tamanho. Estas variações foram necessárias por causa de suas funções e suas telas, buscando uma adequação ao layout. Por exemplo, os ícones do *player* de vídeo são maiores do que os do menu inferior, mas isso se deve a sua função e pelo *layout*. Mas, para manter a uniformidade todos os ícones possuem características semelhante como os cantos arredondados.

Modelo conceitual: ao ser questionado sobre modelos conceituais, o EnDes recomendou que “você tem que desenhar uma jornada com a menor quantidade de cliques possível para o usuário, onde na tela, deixe bem claro para ele o que ele está fazendo e para onde ele vai e também para onde ele pode voltar”. O que encontra apoio em Norman (2018, p. 85) onde “um designer fornece um bom modelo conceitual para o usuário, com consistência na apresentação de operações e resultados, e um sistema coerente e consistente de imagens”

Para facilitar a localização do usuário dentro do aplicativo foram definidas cores diferentes para cada conjunto de seções do aplicativo. Deste modo as cores agem como um lembrete para o usuário de onde ele está. Para reforçar, foi acrescentado o nome da seção na parte superior centralizada – local com boa visibilidade. Outro ponto importante, para facilitar a navegação o menu inferior está presente em todas as telas, permitindo que o usuário possa acessar qualquer seção no aplicativo rapidamente

Visibilidade: na entrevista sobre visibilidade do sistema, o EnDes sugeriu que “você pode utilizar ícones e *tooltips* caso você queira explicar alguma coisa para o teu usuário”. *Tooltips* podem ser bastante úteis para auxiliar o usuário sobre a função de cada botão, sendo mencionado que os *acordeons*, são uma forma de garantir que todas as informações estejam disponíveis mas sem sobrecarregar o usuário. São muito úteis para camuflar às informações, sendo possível acessá-las com um clique e ocultá-las da mesma forma, e “ao olhar, o usuário pode definir o estado do artefato e as alternativas de ação” (NORMAN 2018, p. 85).

Desta maneira foi criada uma aba resumo onde as informações mais importantes do aplicativo são demonstradas de forma resumida, sendo também uma forma de acessá-las por esta mesma tela. Outra garantia é que todos os ícones e

botões são acompanhados de um texto explicativo sobre sua função, exceto o *player* de vídeo por ser um elemento visual amplamente utilizado e intuitivo, considerando-se desnecessário o acréscimo de texto.

Por fim, os princípios de UI resultantes da literatura e entrevista estão resumidos no Quadro 17 e detalhados a seguir.

	Literatura	Entrevista	No aplicativo
Tipografia	Possibilitar uma leitura agradável e sem a necessidade de aplicação de zoom” (FERREIRA et al., 2019, p. 794).	“Trabalhar com uma família tipográfica, observar a fonte no <i>mobile</i> para observar se fica grande ou pequena demais”.	Foi utilizada a família Barlow com as variações regular e médium.
Cor	"simplicidade, evitar a poluição visual” (FERREIRA et al., 2019, p. 790).	“Harmonia entre elas, paleta de alto contraste para pessoas com baixa visão e outra para daltônicos”.	Foi definida como cores institucionais o azul e o branco, e cores auxiliares para cada seção.
Imagem	Eliminar as não essenciais e comprimir as outras para cada plataforma (FERREIRA et al., 2019, p. 793).	“Como vão se enquadrar no projeto a qualidade pode variar de 72dpi ou 300dpi, deve-se trabalhar com famílias de ícones”.	Foram utilizadas fotografias para ilustrar o conteúdo, e trabalhou-se somente com uma família de ícones.
Layout	“O <i>layout</i> envolve o posicionamento de elementos para formar relações perceptíveis e úteis. Uma parte importante é analisar o conteúdo dos elementos com os quais você tem que trabalhar, e pensar em como eles ajudam uns aos outros fazem sentido” (SCHLATTER; LEVINSON, 2013, p. 104).	“Considera-se a mancha gráfica e área de segurança, e a construção de um <i>grid</i> ”.	Definiu-se uma área de segurança de 30 pixels, e margens de 20 pixels.

Quadro 17 - Resultados sobre UI
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

Tipografia: o EnDes fez a sugestão de uma matéria sobre “15 melhores Fontes do Google” sendo usada essa sugestão para a escolha das fontes usadas no aplicativo. Segundo o EnDes “é um dos princípios importantes você não ficar utilizando diversas fontes num protótipo”. A partir desta afirmação pode-se concluir que é recomendado trabalhar somente com uma família tipográfica.

Outra consideração feita foi em relação as regras fixas sobre fontes (tamanho, peso, variação, etc.), onde “não tem uma regra fixa, tem um bom senso. Eu acho que

o bom senso é uma regra fixa” (EnDes). É recomendado observar a fonte no *layout mobile* para observar se esta fica grande demais ou pequena demais. O que encontra apoio em Ferreira et al. (2019, p. 794) que afirma ser necessária uma precaução extra com o tamanho das fontes utilizadas pois estas devem possibilitar uma leitura agradável e sem a necessidade de aplicação de zoom. Outra recomendação foi usar *black* ou *bold* para títulos, *semibold* para subtítulos e regular para mancha de texto (EnDes).

Assim sendo, foi utilizada a família Barlow que possui uma boa legibilidade, sendo empregados o peso regular e médium. A escolha destes dois pesos foi para não confundir o usuário com tantas variações de peso. Neste caso foram utilizadas variações de tamanho como forma de diferenciação, por exemplo, legendas tem corpo 18 e peso regular, botões tem peso médio e corpo 24, títulos tem corpo 30 e peso médio e textos tem corpo 24 e peso regular. Houveram exceções como a informação de subida de nível e próximo nível, que tiveram pesos maiores, bem como a informação do progresso em cada atividade.

Cor: o EnDes afirmou que o mais importante ao se trabalhar com cores é a harmonia entre elas por meio de uma identidade visual, o que encontra apoio em Ferreira et al. (2019, p. 790) onde "a simplicidade pode ser uma grande aliada na hora de escolher as cores e o formato do design do aplicativo, pois, além de evitar a poluição visual, é uma forma de melhorar a visualização da marca".

Outro ponto mencionado é considerar pessoas com deficiência visual – como daltônicos e pessoas com baixa visão –, sendo importante elaborar uma paleta que possua alto contraste e que possa ser enxergada por daltônicos (EnDes).

Conseqüentemente, foram definidas como cores institucionais para o aplicativo o azul – transmite serenidade e está em concordância com a proposta do aplicativo – e o branco – oferece um excelente contraste com o azul. As cores auxiliares de seção foram definidas como verde para atividades físicas, por remeter a saúde, azul para atividades mentais, por ser associada ao intelecto, e laranja para atividades de relacionamento, por ser uma cor animada e divertida o que encaixa com a natureza dessas atividades. Foram utilizadas variações de tonalidade para criação de contraste em algumas partes.

Imagem: a primeira afirmação foi que não existem tipos mais comuns de imagens, pois elas dependem de como vão se enquadrar no projeto (EnDes). Outro

ponto importante apontado na entrevista é que a qualidade da imagem varia, podendo ter 72dpi ou 300dpi, sendo importante observar a qualidade da mesma no layout mobile (EnDes). Segundo Ferreira et al., (2019, p. 793), é “recomendado eliminar as não essenciais e comprimir as outras a uma qualidade razoável para cada plataforma, facilitando a adaptação de um layout para outros”.

Outro apontamento feito é que “é interessante você ter uma família de ícones, da mesma forma que você tem uma família de fontes, para garantir maior integração e harmonia entre os mesmos para que não se criem ruídos visuais” (EnDes).

Portanto, foram utilizadas no aplicativo imagens somente como ilustração. O conteúdo dos vídeos para meditação e yoga, bem como para as janelas *pop-up* de propostas de atividades, todas as imagens tem um propósito. Outro ponto importante é que foi utilizada uma família de ícones com os cantos arredondados, pois eles transmitem uma sensação de tranquilidade, estando de acordo com proposta do aplicativo.

Layout: nesta parte da entrevista o EnDes afirmou que ele primeiro compreende o formato do que vai fazer, “a mancha gráfica que eu vou utilizar, até onde eu posso ir? Deixar uma área de segurança”, ou seja, considera a plataforma que vai utilizar para elaborar o layout apropriado. Para ele, a construção de um *grid* se torna essencial para projeto pois “é onde ele vai te mostrar o espaçamento, onde ele vai te mostrar até onde você pode ir” (EnDes). Esta afirmação encontra apoio em Schlatter e Levinson (2013, p. 104), onde “o *layout* envolve o posicionamento de elementos para formar relações perceptíveis e úteis. Uma parte importante é analisar o conteúdo dos elementos com os quais você tem que trabalhar, e pensar em como eles ajudam uns aos outros fazem sentido”.

Uma recomendação geral do EnDes é usar como média geral de margens 25 pixels para área de segurança e 20 pixels para margens entre os elementos. Deste modo, foi definida uma margem de segurança de 30 pixels por questões matemáticas, uma vez que com 25 pixels de margem de segurança e 20 pixels de margem interna a quantidade de colunas na vertical e horizontal seria um número fracionado. Portanto, aumentou-se a margem de segurança, possibilitando um número inteiro de colunas.

Como última sugestão para o projeto, o EnDes indicou a criação de um *benchmark* em cima de *smartwatch*, e utilizar o mesmo para inserir pausa no trabalho

do usuário, sendo também indicado para oferecer atividades de final de semana para se desconectar do trabalho.

4.1.2 Etapa Definir (Duplo diamante)

Para esta etapa, foram utilizados e sintetizados os dados obtidos na etapa Descobrir. Para a criação das personas foi utilizada a literatura sobre tipos de *workaholics* dos autores Ornek e Kolac (2020), pois estes estabelecem uma correlação entre o comportamento do *workaholic* e suas consequências para o indivíduo.

Foram criadas três personas, sendo duas do sexo masculino e uma do feminino. A escolha destas criações se deve ao fato de que na literatura foi identificado que homens tem maiores chances de desenvolver o quadro de *workaholism* (HARPAZ; SNIR, 2003, p. 311). Porém, como a literatura não excluía as mulheres criou-se uma persona feminina para ampliar o público do projeto.

Todas as personas são “trabalhadores do colarinho branco”, ou seja, trabalhadores de escritório, pois na literatura foi identificado que este tipo de trabalhador tem mais propensão a desenvolver o quadro de *workaholism* do que os de “colarinho azul” que são trabalhadores braçais (ORNEK; KOLAC, 2020).

A primeira persona – *workaholic* dependente compulsivo –, ilustrada na Figura 10, tem como principal problema tratamento mais rígido com sua esposa e filha, portanto a partir deste problema foi possível determinar uma necessidade principal de melhorar seu relacionamento com a esposa e a filha, que foi o foco desta persona.



Nome: Roberto Augusto Souza

Idade: 35 anos

Ocupação: Gerente de uma firma de contabilidade

Onde vive: São Paulo (SP)

Família: Casado a sete anos com Aline Alves Gouveia e com uma filha de cinco anos chamada Fernanda, tem dois irmãos Jesse e Carlos e os pais Maria Josefina e Daniel estão vivos.

Hobbies e interesses: Tem como hobby a leitura, mais especificamente a leitura voltada para a área de economia como jornais especializados e revistas sobre economia.

Gosta: Família, ser elogiado, ler o jornal, assistir televisão, tirar um cochilo no sofá, descansar, tranquilidade.

Não gosta: Conflito com a família, ser criticado, não ter feito o suficiente, falta de rendimento no trabalho, trabalhar demais, cobrança dos outros, estar ausente na vida da filha e esposa.

Necessidades: Sofre constantemente com problemas de estresse e ansiedade, devido às **exigências de seu cargo somado às responsabilidades como provedor da família**, pois sente-se pressionado a todo instante para cumprir com os deveres de pai e gerente o que o faz **sacrificar cada vez mais o tempo que normalmente teria em casa para o descanso**, para trabalhar pois sente que não está conseguindo ser produtivo o bastante, o que aumenta sua **preocupação em conseguir sustentar a família**, e mais recentemente começou a sentir **problemas físicos como dores por todo o corpo e pressão alta, e psicológicos como depressão**, sendo que outra atitude que agravou a sua situação foi a de **fazer cada vez horas extras dentro do trabalho** de tal modo que isto começou a criar **grandes atritos entre ele e sua esposa e filha** devido a reclamações de passar muito tempo no trabalho e levando trabalho para casa de modo que **passou a tratar sua esposa e filha de forma mais rígida**, tais problemas somados com às noites mal dormidas resultaram em um mal desempenho no trabalho o que leva a piorar sua satisfação com a sua vida profissional e pessoal.

Figura 10 - Persona 1 (*workaholic* dependente compulsivo)
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

A segunda persona – *workaholic* perfeccionista (Figura 11) – tem como problema principal sua atitude perfeccionista, que acaba resultando em horas extras no trabalho mesmo sem necessidade. Portanto partir da análise de seu problema principal foi possível determinar uma necessidade ajuda-lo a relaxar mentalmente, o que foi o foco desta persona.



Nome: Fernando Melo de Abreu

Idade: 27 anos

Ocupação: Advogado

Onde vive: Goiânia (GO)

Família: Casado a dois anos com Alicia Ferreira sem filhos, tem uma irmã e seus pais Ana Carolina e Carlos Henrique ainda estão vivos

Hobbies e interesses: Tem como hobby assistir o telejornal para acompanhar notícias de casos policiais, leitura de atualizações da legislação.

Gosta: Organização, ordem, falar sobre o trabalho, ler livros relacionados ao mundo jurídico, se arrumar para trabalhar, limpeza, rapidez, opinar no trabalho dos outros

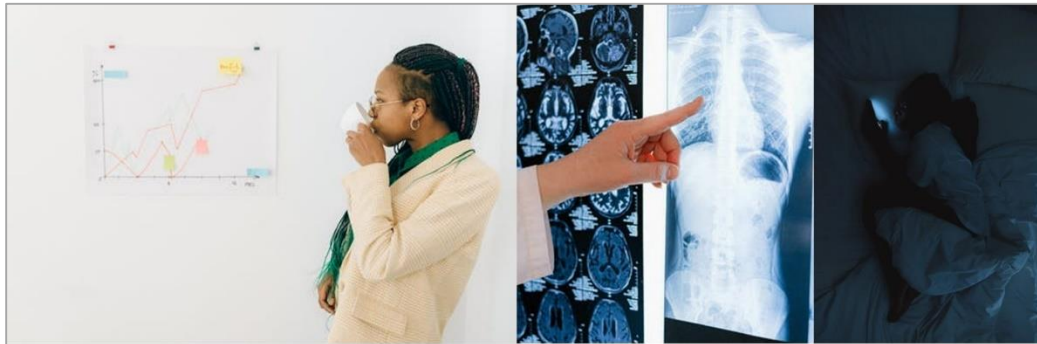
Não gosta: Imprevistos, desorganização, trabalhar em equipe, lentidão, sujeira, desleixo na aparência, ser criticado, corrigir o trabalho dos outros

Necessidades: **Passa grande parte do dia no escritório** trabalhando em seus casos, o que aliado a sua **atitude perfeccionista acaba resultando em horas extras no trabalho mesmo sem necessidade** e também, resulta em **trabalho em casa** onde revisa seus casos para ter absoluta certeza de que está tudo em ordem, o que resulta em **menos tempo para passar com sua esposa gerando assim maiores conflitos conjugais**, o que **umenta seu nível de estresse**, que resultou em um desenvolvimento de **problemas de saúde como úlcera nervosa**, que se tornou um problema de saúde crônica que resultaram assim em faltas ou atrasos no trabalho, assim aumentando às críticas por parte do chefe, sendo que outro problema recorrente de sua conduta perfeccionista são **conflitos com seus colegas de trabalho** pois sempre que encontra uma pequena falha em um documento ou se o outro funcionário trabalha em um ritmo mais lento, isso se torna motivo para sermões e brigas, o que somado aos fatores mencionados resultou em um baixo desempenho e satisfação no trabalho.

Figura 11 - Persona 2 (*workaholic* perfeccionista)

Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

A terceira persona – *workaholic* orientado para a realização (Figura 12) – tem como problema principal dores no corpo e começo de problemas de coração. Portanto a partir deste problema principal foi possível determinar uma necessidade que é a falta de exercícios físicos, o que foi o foco desta persona.



Nome: Ana Paula Soares

Idade: 30 anos

Ocupação: Trader da bolsa de valores

Onde vive: São Paulo (SP)

Família: Solteira sem filhos, e com apenas um irmão Filipe, seus pais Joana e Marcelo ainda estão vivos

Hobbies e interesses: Tem como hobby a leitura sobretudo de jornais para verificação da bolsa de valores, e revistas de economia.

Gosta: Ficar sozinha, rapidez, eficiência, obter sucesso, tomar um vinho, assistir a televisão, olhar às redes sociais

Não gosta: Desperdício de tempo, esperar, trabalhar em equipe, cobrança dos outros, socializar com os colegas de trabalho, ser criticada, fracasso.

Necessidades: Devido a **rotina extremamente conturbada**, devida às rápidas e imprevisíveis mudanças no mercado de ações ela não tem tempo para a prática de exercícios o que somado aos altos níveis de estresse decorrente da carreira e às horas extras no trabalho resultaram em **problemas de saúde como dores no corpo e começo de problemas de coração**, sendo que também desenvolveu um **quadro de insônia** devido ao hábito de continuar trabalhando em casa onde ela revisa dados da bolsa para poder se preparar para o dia seguinte, o que resultou em um baixo desempenho no trabalho devido a falta de sono decente, sendo somando os fatores mencionados anteriormente aos **diversos sacrifícios feitos como relacionamentos amorosos, tempo com a família, amizades etc.**, resultaram em um aumento da insatisfação com a vida e com o trabalho, sendo que outro fator que agrava sua situação é o hábito **não tirar férias mesmo quando previsto em lei** como em feriados e finais e começos de anos e ao hábito dela de **não se enturmar com os colegas** pois ela considera isso um desperdício de tempo e prefere focar todo o seu tempo no trabalho.

Figura 12 - Persona 3 (*workaholic* orientado para a realização)
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

4.2 Etapa Intervenção (DSR)

Para a construção do artefato, utilizou-se de forma sequencial a ferramenta protótipo seguida da ferramenta *feedback*.

4.2.1 Etapa Descobrir (Diamante duplo)

Nesta etapa foi desenvolvido um protótipo com diferentes níveis de fidelidade, iniciando com uma baixa fidelidade e finalizando em uma alta fidelidade.

No protótipo de baixa fidelidade foram feitos os rascunhos iniciais do aplicativo manualmente (exemplificado na Figura 13 e completo no APÊNDICE I) que serviram para dar forma visual as ideias geradas após a coleta e análise dos dados da literatura e entrevistas. Nestes protótipos o foco era a materialização das ideias, portanto detalhes como tamanhos, espaçamentos e ícones não faziam parte do propósito inicial.

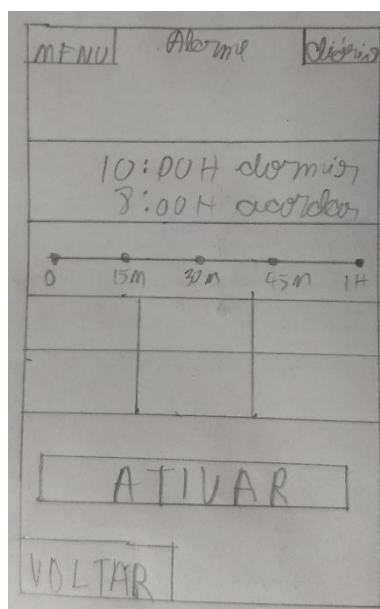


Figura 13 - Protótipo de baixa fidelidade
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

No protótipo de média fidelidade foram definidos a *grid* que seria aplicada ao protótipo. Ele foi desenvolvido no Figma⁴ (exemplificado na Figura 14 e completo no

⁴ Ferramenta colaborativa de design de interface.

APÊNDICE J), e teve como foco os detalhes estruturais que foram a base sobre o qual o aplicativo foi construído. Neste protótipo foram definidas as área de segurança, margens, tamanhos dos elementos e botões e posição específica dos mesmos. As questões de cores, tipografia e imagens ainda não foram definidas sendo o foco deste protótipo o *layout*.

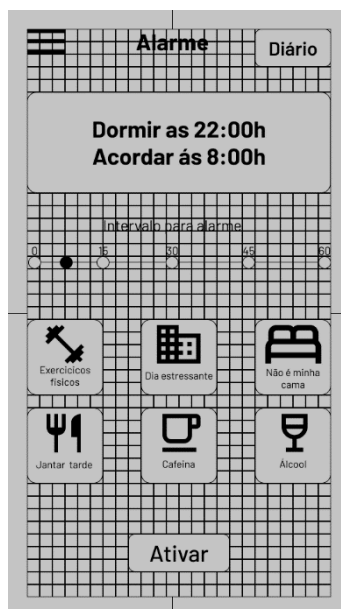


Figura 14 - Protótipo de baixa fidelidade
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Por fim temos o protótipo de alta fidelidade (exemplificado na Figura 15 e completo no APÊNDICE K), que também foi desenvolvido no Figma. Neste protótipo foram definidas a paleta de cores, a família tipográfica que seria empregada com o peso e tamanhos, família de ícones. Enfim, toda a parte estética foi definida e elaborada neste protótipo com o intuito de deixá-lo em seu estado de alta fidelidade.



Figura 15 - Protótipo de alta fidelidade
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

4.2.2 Etapa Entregar (Diamante duplo)

Nesta etapa foi avaliado o artefato, por meio da ferramenta *feedback*, para entender se as necessidades dos usuários foram atendidas e realizar possíveis ajustes finais.

Foi realizada uma entrevista com um usuário com perfil similar ao da persona 1 (respostas no APÊNDICE H). Trata-se de um pai de família, microempreendedor que tem uma rotina excessiva de trabalho, o que gera conflitos com sua esposa reclamando de um trabalho além do necessário.

O *feedback* oferecido pelo usuário foi muito positivo o que se reflete em suas respostas por exemplo para a questão sobre se ele conseguiu identificar a função de cada botão a resposta foi “no meu modo de ver, ficou bem melhor assim, bem legal, não tem muito que melhorar” (EnUsu).

Outro ponto positivo apontado foi sobre se as informações eram muito excessivas sendo que a resposta para essa pergunta foi “não o básico mesmo. As informações foram, só os básicos mesmo” (EnUsu).

Outro ponto elogiado pelo EnUsu foi a questão das margens, que segundo ele “não estava junto e nem separado. Estava no espaço adequado”.

Durante a entrevista o usuário afirmou positivamente em todas as questões propostas, porém ele afirmou que no início teve um pouco de dificuldade pois segundo ele é porque eu não sou bem acostumado nas tecnologias de hoje em dia. O motivo só foi esse que às vezes, tipo assim, eu tinha que clicar em um lugar e era em outro botão, mas aí depois que eu peguei conhecimento do aplicativo foi mais fácil (EnUsu). No começo só foi difícil para mim nessa questão.

O que pode ser constatado durante a entrevista pois ao observar ele na tela de erro de registro ao invés de clicar nos campos de preenchimento ele clicou nos botões de *login* ou cadastro, portanto para prevenir isso foram acrescentadas instruções claras e concisas nas advertências (Figura 16) para que além de saber a natureza e local do erro o usuário possa saber o que fazer para corrigir o erro sendo acrescentado também um sombreado nos botões para garantir que o usuário entenda que não pode avançar sem corrigir o erro.



Figura 16 - Correções da tela *login* após o *feedback*
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

4.3 Etapa Avaliação (DSR)

Após todo o processo de desenvolvimento do protótipo, entende-se que o artefato está de acordo com as expectativas desejadas no início, uma vez que os objetivos desta pesquisa foram alcançados de forma satisfatória. Assim sendo, os objetivos e o resultado do estudo estão resumidos no Quadro 18 e descritos a seguir.

	Objetivo geral	Resultado obtido
	Desenvolver o protótipo de um aplicativo de <i>smartphone</i> que auxilie na melhora da qualidade de vida dos <i>workaholics</i> .	Foi criado um protótipo de alta fidelidade que conseguiu satisfazer o usuário final.
	Objetivos específicos	Resultado obtido
a)	Identificar os principais componentes e as atividades de melhora da qualidade de vida dos <i>workaholics</i> .	Foram identificadas três categorias de atividades que podem melhorar a qualidade de vida do <i>workaholic</i> : atividades mentais, físicas e de relacionamentos.
b)	identificar os principais componentes do UX/UI para aplicativos de <i>smartphone</i> .	Foram identificados cinco elementos de UX: erros, <i>feedback</i> , mapeamentos, visibilidade e modelo conceitual e quatro de UI: tipografia, imagem, <i>layout</i> e cor.
c)	avaliar os componentes de <i>workaholism</i> e UX/UI do artefato.	Protótipo de alta fidelidade com estética baseada na ideia de leveza, intuitivo e que conseguiu satisfazer as necessidades do usuário.

Quadro 18 - Objetivos e resultados obtidos
Fonte: Elaborado pelo autor (2022).

4.3.1 Objetivo geral

Ao final do projeto, foi confeccionado um protótipo de alta fidelidade que conseguiu satisfazer o usuário final, por apresentar funções úteis à melhora de sua qualidade de vida. Foi apresentada também uma interface com uma estética agradável e intuitiva, uma navegação fácil e eficiente, conferindo uma ótima usabilidade e, portanto, uma boa experiência de uso.

4.3.2 Objetivos específicos

A partir da literatura foi possível determinar três categorias de atividades que poderiam melhorar a qualidade de vida do *workaholic* – atividades físicas, atividades mentais e atividades de relacionamento – e graças a entrevista com o(a) psicólogo(a) foi possível, não apenas, confirmar como também sugerir algumas atividades. Por exemplo, a Yoga para atividades físicas e o *mindfulness* para atividades mentais. Entretanto, não foi possível identificar uma atividade específica para o relacionamento, pois depende de fatores como o tipo de ambiente familiar e social.

Na revisão da literatura de UX, sobretudo de Norman (2018), foi possível identificar cinco elementos essenciais ao UX – erros, *feedback*, mapeamentos,

visibilidade, modelos conceituais – e a partir da entrevista foi possível determinar não só a importância, mas também como trabalhar com eles no aplicativo. Por exemplo, em erros teve-se que criar um sistema de advertência que não só informava a localização do erro, mas também instruções de como corrigi-lo e bloquear o avanço do usuário até a solução do mesmo.

A partir da literatura sobre UI foi possível identificar quatro elementos essenciais – tipografia, imagem, cor e *layout* – que novamente foram confirmados pela entrevista com o UX/UI designer. Permitiu, também, saber como trabalhá-los no aplicativo, visto que da mesma forma que se trabalha com uma família tipográfica no aplicativo, também deve-se trabalhar com uma família de ícones para garantir maior harmonia.

Por fim, foi confeccionado um protótipo de alta fidelidade que simula como esse aplicativo seria na realidade. Na parte visual, procurou-se trabalhar com o conceito de leveza, se adequando ao propósito do produto de proporcionar uma sensação de calma. Assim sendo, todos os elementos possuem bordas arredondadas e separação entre módulos por meio de um traço. Procurou-se deixá-lo bem intuitivo através do uso de ícones juntos com textos – escritos de maneira clara e concisa – para que todas as informações fossem compreensíveis. E através da coleta de *feedback* e literatura foi possível constatar que este protótipo conseguiu satisfazer as necessidades do usuário de forma satisfatória.

4.4 Etapa Reflexão e aprendizagem (DSR)

Como principais aprendizados pode-se ressaltar:

- Um novo conhecimento acerca do *workaholism*, suas definições, consequências e possíveis soluções;
- Aprofundamento em um tema de grande interesse atual e futuro do pesquisador: UX/UI;
- Uma imersão inédita na pesquisa científica através da criação e execução de instrumentos de coleta de dados e da redação de um estudo robusto.

5 O APLICATIVO

Neste capítulo será apresentado o resultado deste estudo, ou seja, o protótipo de alta fidelidade de um aplicativo para melhorar a qualidade de vida dos *workaholics*.

Primeiramente, o nome criado para o aplicativo foi Sussega, pois deriva da palavra sossega, sendo substituído a letra “o” por “u” para criar uma sonoridade que lembra a palavra sucesso, mantendo a ligação entre relaxar e ser bem sucedido. Para o ícone foi criado um colarinho branco – relação com as personas – com o nó da gravata sendo desfeito para representar o ato de relaxar.

Para a interface do aplicativo, decidiu-se utilizar os ícones com bordas arredondadas e linhas separando os elementos, criando um aspecto de leveza no *layout*. As cores institucionais definidas foram o azul (hex: 5CADES) e o branco (hex: FBFBBF), uma vez que o azul é uma cor que transmite calma e o branco oferece um excelente contraste com o mesmo.

Na primeira tela do aplicativo – cadastro (Figura 17) –, o usuário pode se registrar ou acessar sua conta. Esta tela foi criada devido ao sistema de níveis do aplicativo, onde o usuário ao executar os exercícios propostos ganha pontos e estes vão se acumulando até ele subir de nível. Este sistema foi criado para oferecer uma recompensa para o usuário, incentivando-o a cumprir as atividades propostas, deixando-as com um aspecto mais lúdico e menos impositivo. Deste modo, o registro permite a ele acessar seu perfil mesmo em um aparelho diferente, eliminando a necessidade de recomeçar toda vez que trocar de aparelho.



Figura 17 - Tela de cadastro do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

A seguir, tem-se a tela de diagnóstico (Figura 18), onde as perguntas da escala de Bergen foram utilizadas, permitindo ao usuário identificar qual o grau de compatibilidade com as perguntas e, assim, definir quais serão as suas atividades principais. Na tela Diagnostico, localizada na seção perfil, foi acrescentado um sistema de prevenção de erros, onde os dados preenchidos incorretamente ficam na cor vermelha (hex: FD6464) e acompanhados de uma instrução sucinta para resolver o problema. Também houve o acréscimo de sombreado no botão de avanço que estará desativado até o erro ser corrigido. Este sistema foi aplicado nas telas de registro, diagnostico parcial e completo e trabalho.



Figura 18 - Tela de diagnóstico do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Após o questionário de diagnóstico, tem-se acesso a tela inicial do aplicativo, chamada de tela de resumo (Figura 19). Nesta tela o usuário tem acesso a todas as informações essenciais do aplicativo de forma resumida, como o nível atual, diagnóstico, estado geral, alarme e dispositivos. Uma importante informação nesta tela é o estado geral do usuário – definido com base no diagnóstico –, que pode ser alterado de acordo com o número de atividades realizadas.

Por exemplo, quanto mais atividades forem realizadas melhor será o estado geral e, conseqüentemente, o *emoji* evoluirá na seguinte escala: muito ruim, ruim, melhorando, bom e excelente. Nesta mesma tela tem-se acesso ao menu inferior onde estão os ícones das principais abas do aplicativo: resumo, atividades e perfil. Este menu está presente em todas as telas para facilitar o acesso as mesmas.

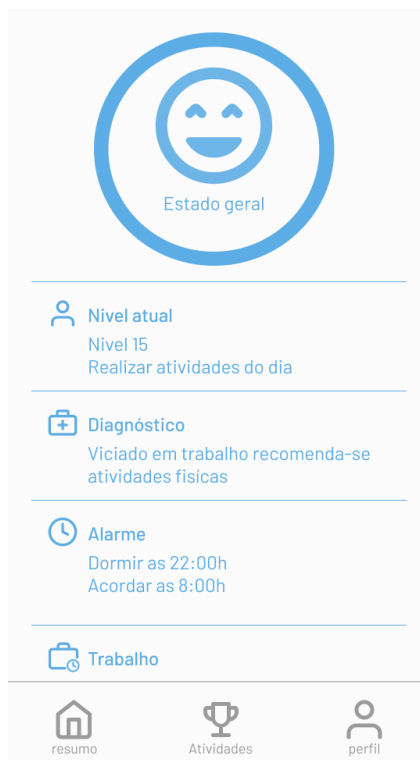


Figura 19 - Tela de resumo do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Prosseguindo, tem-se a tela de atividades (Figura 20), onde o usuário pode visualizar seu nível atual, quanto falta para atingir o próximo e as seções de atividades: atividades físicas (verde - hex: 63BE94), atividades mentais (azul - hex: 5CADES) e atividades de relacionamento (laranja - hex: F47350). É importante ressaltar que a ordem dessas atividades é definida pelo diagnóstico, ou seja, se no diagnóstico for identificado que a atividade principal é a atividade física, ela estará localizada na parte superior das demais. Nestes blocos é possível visualizar informações como a conclusão geral das atividades propostas e acessar as seções clicando sobre os mesmos.

Outro ponto relevante é que são oferecidas opções de atividades a serem realizadas, ou seja, diversas atividades dentro de cada seção, pois oferece mais liberdade para o usuário escolher as atividades que mais lhe agradam.



Figura 20 - Tela de atividades do aplicativo
 Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Na tela de atividades físicas (Figura 21), que tem como cor de fundo o verde de sua seção, foram utilizadas variações de tons (verde claro - hex: 93DFBC e verde escuro - hex: 537F6A) para criar contraste entre os elementos. Este padrão se repete nas outras telas de atividades – mentais e de relacionamento –, e são oferecidas diferentes atividades físicas, como esportes, caminhadas, corridas e relaxamento através da Yoga. Para começar a contagem da pontuação, basta o usuário clicar no botão iniciar.

Entretanto, a comprovação da execução das atividades também será realizada por meio do giroscópio do *smartphone* ou o *smartwatch*. Importante ressaltar que a Yoga, difícil de explicar através de áudio ou imagens estáticas, será acompanhada de videoaulas. Para acessá-las é necessário clicar no botão iniciar que irá redirecionar o usuário para a tela de vídeo, possuindo a mesma cor de fundo de sua seção (verde - hex: 63BE94). Esta tela apresentará as informações, como o nome do exercício, descrição breve e vídeos divididos em lições. Optou-se por dividir as aulas em sessões de no máximo 10 minutos cada para que os vídeos não ficassem muito cumpridos e sua pratica muito extensa, deixando-a mais flexível e fácil de ser executada.

Ao clicar na lição desejada, o usuário será redirecionado para o *player* de vídeo onde poderá pausar e avançar a lição, sendo utilizado uma fotografia como fundo ilustrativo.



Figura 21 - Tela de atividades físicas do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Na tela de atividades mentais (Figura 22) foram utilizadas variações de tons de azul (azul claro - hex: 8DC5EC e azul escuro - hex: 4079A0) para criar contraste entre os elementos. Quanto ao conteúdo, são disponibilizados diversos exercícios de *mindfulness*, através de áudios, uma vez que este formato é eficiente para este tipo de conteúdo.

Utilizado o mesmo padrão da yoga, ao clicar em iniciar o exercício desejado, o usuário será redirecionado a tela de seleção de lição, que utiliza a mesma cor de fundo de sua seção (azul - hex: 5CADES). Serão apresentadas informações, como o nome do exercício, descrição e áudios divididos em sessões de 10 minutos. Ao clicar nos botões de *play*, em cada lição, o usuário será redirecionado para o *player* de áudio, onde o poderá pausar e avançar a lição, sendo utilizado uma fotografia como fundo ilustrativo.



Figura 22 - Tela de atividades mentais do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Por fim, na última seção de atividades – de relacionamento (Figura 23) – foi empregado a mesma cor laranja com variações de tonalidades (laranja claro - hex: F7A994 e laranja escuro - hex: F14A10). Nesta parte do aplicativo são propostas atividades de lazer, como assistir um filme, jogar, participar de uma roda de conversa, ou seja, atividades que devem ser realizadas em grupo. Entretanto, não é especificado qual grupo, dando ao usuário total liberdade de escolha dos participantes das atividades.

Foi pensado um sistema de pausas para o expediente no trabalho, onde o usuário precisa ir até a seção trabalho (fundo azul – hex: 5CADE5), informar seu expediente (dias que trabalha e horários) e, assim, o aplicativo irá sugerir atividades a serem feitas. Estas atividades, normalmente de hora em hora, são focadas em exercícios de relaxamento mental, sendo utilizado para isso uma janela *pop-up* com um lembrete do exercício, uma breve descrição e a opção de aceitar ou não, sendo também empregado a cor azul (hex: 5CADES) de sua respectiva seção. Igualmente, foi idealizado um sistema *learning machine* onde, ao recusar a oferta, o aplicativo entende que aquele exercício não agrada o usuário, evitando de sugeri-lo novamente. Em caso contrário, irá sugerir mais atividades similares.



Figura 23 - Tela de atividades de relacionamento do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Outra função importante são as sugestões de atividade a serem feitas no final de semana, que variam de acordo com a preferência do usuário. Isto é, o mesmo sistema de *learnig machine* irá propor as atividades e a cor das janelas *pop-up* irão variar dependendo da natureza da atividade – verde para atividades físicas, azul para atividades mentais e laranja para atividades de relacionamento, sendo empregado o mesmo formato da janela de pausas no expediente, contendo uma breve descrição e a opção de aceitar ou não.

É importante mencionar que ao subir de nível o sistema informa ao usuário, por meio de uma janela *pop-up*, o seu novo nível e exibe uma mensagem de parabéns. Esta janela utiliza as cores institucionais do aplicativo (azul - hex: 5CADES; branco - hex: FBFBBF).

Como foi determinado um sistema de conexão com *smartwatch*, foi criada uma tela de dispositivos – cor de fundo branca (hex: FBFBBF) – onde o usuário pode selecionar o seu *smartwatch* e clicar em conectar. Ao fazer isso, uma pequena janela *pop-up* será mostrada na parte inferior da tela informando que aparelho selecionado está conectado.

Outra tela relevante é a do alarme inteligente (Figura 24), onde o usuário informa seus dados, como horário de dormir e acordar, intervalo para o alarme, condições do dia que são mais estressante, quantidade de exercícios físicos, consumo de álcool, consumo de cafeína, jantar tarde e utilização de cama diferente. Todos estes dados são utilizados para que o aplicativo determine qual o melhor momento para despertar o usuário.

Esta função também utiliza o giroscópio do *smartphone* – que deve estar na cama – ou através do *smartwatch* para observar os movimentos do usuário durante o sono, determinar em qual estado de sono – acordado, REM, leve e pesado – o usuário está e, assim, estabelecer o melhor momento para acordá-lo.



Figura 24 - Tela de alarme inteligente do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Por fim, na tela de perfil (Figura 25) o usuário poderá visualizar seus dados pessoais, como nome, senha, estado geral, nível atual e foto – podendo carregar uma foto do seu *smartphone* ou tirar uma com a câmera. Dentro desta seção o usuário poderá acessar as funções pertencentes ao perfil, que são os dispositivos, diagnóstico, trabalho e alarme.

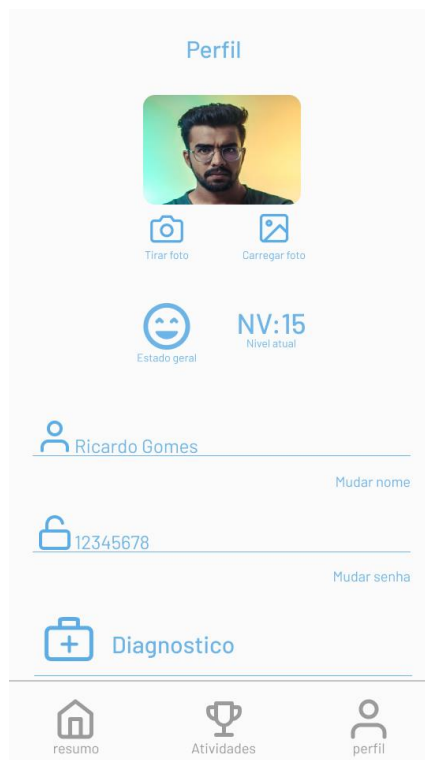


Figura 25 - Tela de perfil do aplicativo
Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Em suma, foram construídas 24 telas do aplicativo (Figura 26) de forma conjunta, pois o Figma permite uma visão geral do projeto e, conseqüentemente, de todas as telas. Desta forma, foi possível manter uma unidade visual, uma vez que era fácil replicar elementos similares.

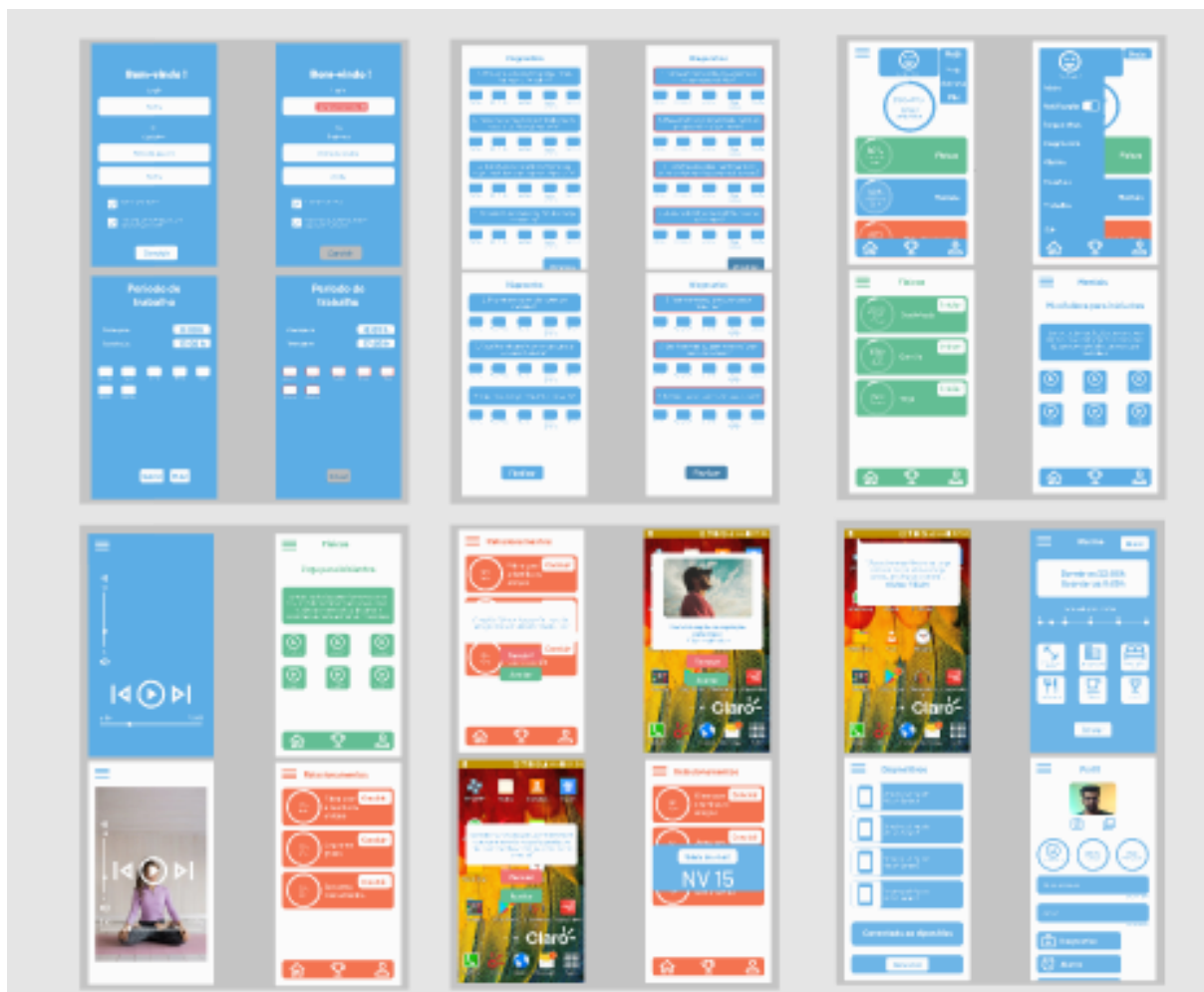


Figura 26 - Todas as telas do aplicativo
 Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

Por fim, o detalhamento das telas foi realizado por meio de fichas técnicas, exemplificadas na Figura 27 e apresentadas na íntegra no APÊNDICE L. As fichas permitem uma identificação de todos os elementos do *layout* e, conseqüentemente, uma melhor análise do protótipo.

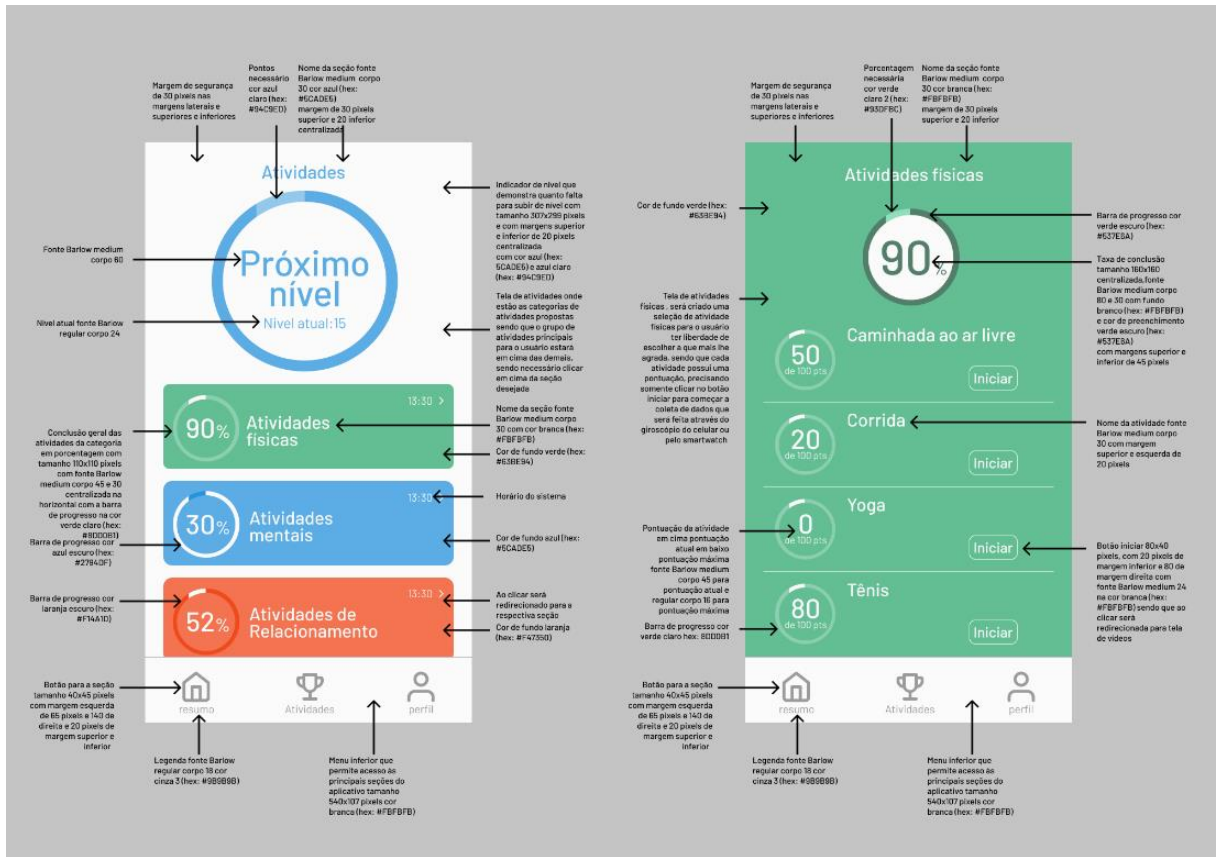


Figura 27 - Ficha técnica das telas atividades e atividades físicas do aplicativo
 Fonte: Elaborada pelo autor (2022).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta pesquisa utilizou conhecimentos em design gráfico e de outras áreas, como a psicologia, para desenvolver um protótipo de aplicativo que melhore a qualidade de vida dos *workaholics*. Como demonstrado anteriormente, entende-se que o processo de confecção do artefato final cumpriu com o propósito deste estudo. Assim sendo, espera-se que tanto a sua parte teórica quanto prática sirva como referência para pesquisadores e praticantes do design gráfico que queiram abordar o *workaholism* e o UX/UI em aplicativos.

6.1 Limitações da pesquisa

Em relação aos fatores limitantes deste estudo, pode-se destacar que a entrega somente de um protótipo de alta fidelidade deve-se a questão do cronograma e do orçamento. Pois, não haveria tempo hábil para a realização da programação do aplicativo e seria necessária a contratação de um programador para tal tarefa, acarretando em custos muito elevados.

Outro fator que limitou a pesquisa foi a pandemia, resultando na realização *on-line* das entrevistas. Diferentemente do presencial, o ambiente digital não permite fazer a observação completamente precisa do comportamento do entrevistado, o que poderia acrescentar mais informações relevantes à pesquisa.

Por fim, é necessário ressaltar que os dados das entrevistas não podem ser considerados como parâmetros obrigatórios a serem seguidos de forma rigorosa, uma vez que não foram realizadas entrevistas em números suficientes para tal. Sendo assim, os dados obtidos devem ser entendidos como sugestões de profissionais de suas respectivas áreas de atuação.

6.2 Sugestões para trabalhos futuros

Considera-se interessante o desenvolvimento de versões para outras plataformas, como *tablets*, pois permitiria a exploração de novos aspectos para a interface de usuário bem como para a experiência do usuário, devido as suas especificidades, de interação e de *layout*.

Outra sugestão é a criação de uma pequena comunidade dentro do aplicativo, onde os usuário poderiam se comunicar uns com outros, programar atividades em conjunto, estabelecer desafios e trocar experiências. Este ponto permitiria uma interação social descontraída entre os indivíduos com quadro de *workaholism*, pois os relacionamentos sociais são muito positivos para eles.

Por fim, seria importante considerar o ambiente do trabalho no aplicativo, pois a satisfação do usuário depende, também, do tipo de ambiente em que ele está inserido. Deste modo, seria uma importante adição a possibilidade de melhorar a qualidade do ambiente de trabalho, uma vez que isto acarretaria em uma melhora do usuário com a satisfação no trabalho.

REFERÊNCIAS

ABRO, A.; MAHMOOD, A. A.; SULAIMAN, S.; KHAN, M. Understanding Factors Influencing User Experience Of Interactive Systems: A Literature Review. **ARPN Journal of Engineering and Applied Sciences**, v.10, n. 23, p. 18175-18185, 2015.

ALAM, T.; HAMID, M. M.; RABBI, M. F. An Approach to Design and Develop UX/UI for Smartphone Applications of Minority Ethnic Group. Arquivo de conferência, TENCON 2019 - 2019 IEEE Region 10 Conference (TENCON), p. 1357-1362, 2019.

ALBUQUERQUE, L. G.; FRANÇA, A.C.L. Estratégias de recursos humanos e gestão da qualidade de vida no trabalho: o stress e a expansão do conceito de qualidade total. **Revista de Administração**, v. 33, n. 2, p. 40-51, 1998.

ANAMT. **ISMA: crise do mercado de trabalho afeta a saúde dos brasileiros**. 2019. Disponível em: <<https://www.anamt.org.br/portal/2019/04/16/crise-do-mercado-de-trabalho-afeta-a-saude-dos-brasileiros/>>. Acesso em 13 de ago. de 2021.

BEEK, I. V.; HU, Q.; SCHAUFELI, W. B.; TARIS, T. W. For Fun, Love, or Money: What Drives Workaholic, Engaged, and Burned-Out Employees at Work?. **Applied Psychology**, v 61, n.1, p. 30 - 55, 2011.

BRIEF, A.P.; WEISS, H.M. Organizational behavior: affect in the workplace. **Annual Review of Psychology**, v. 53, n. 1, p. 279–307, 2002.

BROCKE, J. V.; HEVNER, A.; MAEDCHE, A. **Design Science Research: Cases**. Cham Suíça: Springer, 2020.

CALDAS, M. P. O Fascínio do Stress e a Modernidade do Workaholic. In: **Encontro Internacional de Gestão de Competências em Qualidade de Vida no Trabalho**, 1º, Anais, São Paulo: FEA/USP, FIA, PROPEG, p. 31-34, 1998.

CAULLIRAUX, A. A.; BASTOS, D. P.; ARAUJO, R.; COSTA, S. R. Organizational optimization through the double diamond - Applying Interdisciplinarity. **Revista Brasileira de Gestão de Operações e Produção**, v. 17, n. 4, p. 1–12, 2020.

CHEN, C. P. Improving work-life balance: REBT for workaholic treatment. In R. J. BURKE (Ed.). **Research companion to working time and work addiction**, Cheltenham, UK: Edward Elgar. 2006. p. 310–329.

CLARK, M. A. **Workaholism: It's not just long hours on the job**. 2016. Disponível em: <<https://www.apa.org/science/about/psa/2016/04/workaholism>>. Acesso em 27 de ago. de 2021.

COSTA, W. F.; TITO, A. L. A.; BRUMATTI, P. N. M.; ALEXANDRE, M. L. O. Uso De Instrumentos De Coleta De Dados Em Pesquisa Qualitativa: Um Estudo Em Produções Científicas De Turismo. **Revista turismo - visão e ação - eletrônica**, v. 20, n. 1, p. 1 - 28. 2018.

CRESWELL, J. W. **Research design**: Qualitative, quantitative and mixed methods approaches. 4. ed. Índia: Sage, 2009.

DAMASCENO, A. **Webdesign: Teoria e Prática**. Florianópolis: Visual Books, 2003.

DICICCO-BLOOM, B.; CRABTREE, B. F. The qualitative research interview. **Medical Education**, v. 40, n. 4, p. 314–321, 2006

DRESCH, A.; LACERDA, D. P.; ANTUNES JR, J. A. V. **Design Science Research**: A Method for Science and Technology Advancement. Alemanha: Springer, 2015.

FERNANDES, E. **Qualidade de vida no trabalho: como medir para melhorar**. 5. ed. Salvador: Casa da Qualidade, 1996.

FERREIRA, M. C.; ALVES, L.; TOSTES, N. Gestão de qualidade de vida no trabalho (QVT) no serviço público federal: o descompasso entre problemas e práticas gerenciais. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 25, n. 3, p. 319-327, 2009.

FERREIRA, M. N. F.; GONÇALVES, B. S.; DAMIANI, J. C.; WANGENHEIM, C. G. V. Elementos de interface em aplicativos para smartphone: uma oficina para estudantes do ensino fundamental II, Blucher Design Proceedings, v. 06, n. 04, p.785-796, 2019.

FORBES. **Teste: você é viciado em trabalhar?**. 2016. Disponível em: <https://forbes.com.br/outros_destaquas/2016/07/teste-voce-e-viciado-em-trabalhar/>. Acesso em 28 de ago. de 2021.

FORNO, C. D.; FINGER, I. D. R. Qualidade de vida no trabalho: conceito, histórico e relevância para a gestão de pessoas. **Revista Brasileira De Qualidade De Vida**, v. 07, n. 02, p. 103 - 112, 2015.

FRANÇA, A. C. L. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**, Rio de Janeiro, vol. 1, n. 2, p. 79 - 83, 1997.

GALITZ, W. **The Essential Guide to User Interface Design**: An Introduction to GUI Design Principles and Techniques. 2. ed. New York: John Wiley & Sons, 2002.

GARRET, J. J. **The elements of user experience**. 2000. Disponível em: <[https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=9QC6r5OzCpUC&oi=fnd&pg=PT28&dq=GARRETT,+J.+J.+\(2000\).+The+elements+of+user+experience&ots=mI13Pq6aWu&sig=RIPNZ0BKsvo1UIHLHso7oTFKqFs#v=onepage&q&f=true](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=9QC6r5OzCpUC&oi=fnd&pg=PT28&dq=GARRETT,+J.+J.+(2000).+The+elements+of+user+experience&ots=mI13Pq6aWu&sig=RIPNZ0BKsvo1UIHLHso7oTFKqFs#v=onepage&q&f=true)>. Acesso em 04 de set. de 2021.

GEURTS, S. A. E.; SONNENTAG, S. Recovery as an explanatory mechanism in the relation between acute stress reactions and chronic health impairment. **Scandinavian Journal of Work, Environment and Health**, 2006. v. 32, n. 6, p. 482–492.

GREUNEN, D. V.; MERWE, A. V. D.; KOTZE, P. Factors Influencing BPM Tools: The Influence on User Experience and User Interfaces. **International Journal of Computing and ICT Research**, 2010. Special Issue v.4, n.1, p. 47-57, 2010.

GUSTAFSSON, D. Analysing the Double diamond design process through research & implementation. 2019. 55 p. Tese (Programa de Graduação em Desenho Colaborativo e Industrial) - Aalto University, Finlândia, 2019.

HACKOS, J. T.; REDISH, J. C. **User and Task Analysis for Interface Design**. New York: Wiley Computer, 1998.

HARPAZ, I.; SNIR, R. Workaholism: Its Definition and Nature, **Sage Journal**, v. 56, n. 3, p. 291-319, 2003.

HENAO, J. D. V. Principios básicos de diseño gráfico aplicados a la preparación de ayudas visuales para presentaciones científicas y de negocios, **Estudios gerenciales**, v. 28, n. 123, p. 167-189, 2012.

JOHNSON, S. **Cultura da interface: como o computador transforma nossa maneira de criar e comunicar**. Trad. Maria Luísa X. de A. Borges. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

KANESIRO, L. A.; DURIGAN, J. A.; KANESIRO, J. C. Qualidade de vida no trabalho. **Revista Nucleus**, v. 2, n. 1, p. 17-30, 2004.

LÉVY, P. **Cibercultura**. Trad. Carlos Irineu da Costa. São Paulo: ed. 34, 1999.

MACHLOWITZ, M. **Workaholics: Living with them, working with them**. New York: Simon & Schuster, 1980.

LIMONGI-FRANÇA, A. C. Qualidade de vida no trabalho: conceitos, abordagens, inovações e desafios nas empresas brasileiras. **Revista Brasileira de Medicina Psicossomática**, v. 1, n. 2, p. 79-83, 1997.

MARTIN, A. J.; Stockler, M. Quality-of-life assessment in health care research and practice. **Eval Health Prof**, v. 21, n. 2, p.141-156, 1998.

MINAYO, M. C. D. S.; HARTZ, Z. M. D. A.; BUSS, P. M. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & Saúde Coletiva [online]**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2007.

MONTEIRO, R.; BRAILE, D. M.; BRANDAU, R.; JATENE, F. B. Qualidade de vida em foco. **Brazilian Journal of Cardiovascular Surgery [online]**, v. 25, n. 4, p. 568-574, 2010.

MOREIRA, W. Revisão de Literatura e Desenvolvimento Científico: conceitos e estratégias para confecção. **Janus revista de pesquisa científica-UNIFATEA**, v. 1, n. 1, p. 21-30, 2017.

MOSIER, S. K. **Workaholics**: An analysis of their stress, success and priorities. Unpublished MA thesis, University of Texas at Austin, 1983.

NIELSEN, J. **Usability 101: Introduction to Usability**. 2012. Disponível em:<<https://www.nngroup.com/articles/usability-101-introduction-to-usability/>>. Acesso em 05 de set. de 2021.

NORMAN, D. A. **O design do dia a dia**. Tradução: Ana Deiró. 2. ed. Brasil: ANFITEATRO, 2018.

OATES, W. E. **Confessions of a workaholic: the facts about work addiction**. New York : World Pub. Co, 1971.

ORNEK, K. O.; KOLAC, N. Quality of Life in Employee with Workaholism, **Intechopen** p. 01-25, 2020.

PEIXOTO, J. A. F.; PASSOS, M. G; MENDES, G. C; PASSOS, R. Estudo De Necessidades Para o Design De Interface De Web Aplicativo Para Assistência a Animais Necessitados, p. 2219-2224. In: São Paulo: Blucher, 2017.

PRODANOV, C. C.; FREITAS, E. C. **Metodologia do trabalho científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Acadêmico**. 2. ed. Associação Pró-Ensino Superior em Novo Hamburgo - ASPEUR Universidade Feevale. Novo Hamburgo, Rio Grande do Sul, Brasil, 2013.

QUIRINO, T; XAVIER, O. Qualidade de vida no trabalho em organizações de pesquisa. **Revista de Administração**, v. 22, n. 1, p. 71-82, 1987.

RESNICK, M. L. Ubiquitous Computing: UX When There Is No UI, **Sage Journals**, v. 57, n. 01, p. 1007-1011, 2013.

ROCHA, C. 2014. **Pontes, Janelas e Peles: Cultura, Poética e Perspectivas das interfaces computacionais**. 2 ed. Coleção Invenções. Goiânia: Ciar UFG. 2014.

RODRIGUES, M. V. C. **Qualidade de vida no trabalho: evolução e análise no nível gerencial**. 6. ed. Petropolis: Vozes, 1999.

ROTH, R. E. User Interface and User Experience (UI/UX) Design. The Geographic Information. **Science & Technology Body of Knowledge** (2nd Quarter 2017 Edition), John P. Wilson (ed.), p. 01-12, 2017.

SAGIN, L. A.; GOMES, R. Z. A interdisciplinaridade entre design gráfico e comunicação, **Projética Revista Científica de Design**, v. 2, n. 1, p. 95-107, 2011.

SANTAELLA, L. **Culturas e artes do pós-humano: da cultura das mídias à cibercultura**. São Paulo: Ed. Paulus, 2003.

SAUNDERS, M.; LEWIS, P.; THORNHILL, A. **Research methods for business students** (6th ed.). London: Pearson Education Limited, 2012.

SCHLATTER, T.; LEVINSON, D. **Visual usability: Principles and practices for designing digital applications**. Países Baixos: Elsevier Science, 2013.

SLUITER, J. K.; FRINGS-DRESEN, M. H. W.; VAN DER BEEK, A. J.; MEIJMAN, T. F. The relation between work-induced neuroendocrine reactivity and recovery, subjective need for recovery, and health status. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 50, n. 01, p. 29–37, 2001.

SMITH, J. C. **Relaxation, meditation, and mindfulness: A mental health practitioner's guide to new and traditional approaches**. New York, NY: Springer Publishing Co., 2005.

SONNENTAG, S.; BAYER, U. V. Switching off mentally: Predictors and consequences of psychological detachment from work during off-job time. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 10, n 4, p. 393–414, 2005.

SONNENTAG, S.; BINNEWIES, C.; MOJZA, E. J. Staying well and engaged when demands are high: The role of psychological detachment. **Journal of Applied Psychology**, v. 95, n. 5, p. 965–976, 2010.

SONNENTAG, S.; FRITZ, C. The Recovery Experience Questionnaire: Development and validation of a measure assessing recuperation and unwinding at work. **Journal of Occupational Health Psychology**, v. 12, n. 3, p. 204–221, 2007.

SPENCE, J. T.; ROBBINS, A. S. Workaholism: Definition, Measurement, and Preliminary Results, **Journal of personality assessment**. v. 58, n. 1, p.160-178, 2010.

TAYLOR, D.; Procter M. **The Literature Review: A Few Tips On Conducting It**. 2001. Disponível em:<<https://advice.writing.utoronto.ca/types-of-writing/literature-review/>>. Acesso em 29 de set. de 2021.

TESTA, M; SIMONSON, D. Assessment Of Quality-of-life Outcomes. **The New England Journal Of Medicine**, v. 334, n. 13, p. 835-840, 1996.

UK DESIGN COUNCIL. **Eleven lessons: managing design in eleven global brands a study of the design process**. 2007. Disponível em: <<https://www.designcouncil.org.uk/resources/report/11-lessons-managing-design-global-brands>>. Acesso em 16 de out. de 2021.

UK DESIGN COUNCIL. **Methods for developing services**. 2015. Disponível em: <<https://www.designcouncil.org.uk/resources/guide/design-methods-developing-services>>. Acesso em 2 de out. de 2021.

VAISHNAVI, V.; KUECHLER, B.; PETTER, S. **Design Science Research In Information Systems**. 2019. Disponível em: <<http://desrist.org/desrist/content/design-science-research-in-information-systems.pdf>>. Acesso em 29 de set. de 2021.

VASCONCELOS, A. F. Qualidade de vida no trabalho: origem, evolução e perspectivas. **Caderno de Pesquisas em Administração**, São Paulo, v. 08, n. 1, p. 23-35, 2001.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em Administração**. São Paulo: Atlas, 2004.

WALTON, R. E. Quality of working life: what is it?. **Sloan Management Review**, v. 15, n. 1, p. 11-21, 1973.

WEST, J.; FUSARI, G.; RABY, E.; ALWANI, R.; MELDAIKYTE, G.; WOJDECKA, A.; MATTHEWS, E. Developing the Double Diamond process for implementation—insights from a decade of Inclusive Design projects. Arquivo de conferencia, Proceedings of the 4th International Conference on Design4Health Melbourne Cricket Ground, Melbourne, Australia. p. 310-356. 2017.

WIJHE, C. V.; SCHAUFELI, W. B.; OUWENEEL, E.; PEETERS, M. C. W. Rise and shine: Recovery experiences of workaholic and nonworkaholic employees,

European Journal of Work and Organizational Psychology, v. 22, n. 4, p. 476-489, 2012.

WOLOSZYN, M.; GONÇALVES, B. S. A Tipografia Em Livro Digital Com Recurso De Realidade Virtual: Análise Do Aplicativo “Perônio”. **Blucher Design Proceedings**, v. 3, n. 11, p. 1955-1965, 2017.

APÊNDICE A

Roteiro da entrevista com o(a) psicólogo(a)

Introdução

Gostaria de agradecer a sua participação e ressaltar que você pode interromper essa entrevista a qualquer momento. OK?

Antes de começarmos, queria pedir a sua autorização para gravar essa entrevista.

Workaholics

1. É possível melhorar a qualidade de vida de um workaholic?
2. Existe algum instrumento para diagnosticar o workaholism? Se sim qual?
3. Existem diferentes tipos de workaholics? Se sim quais?

Específicas

Agora eu gostaria de entender quais atividades podem melhorar a vida do workaholic. Então, agrupei as próximas perguntas em 3 categorias:

Categoria 1 – Atividades física

- Atividades físicas podem contribuir para a melhora da qualidade de vida?
- Atividades físicas podem promover um estado físico de relaxamento? Se sim quais atividades?
- Atividades físicas podem melhorar a qualidade do sono? Se sim quais atividades?
- Outras atividades físicas podem contribuir para a melhora da qualidade de vida? Se sim quais são?

Categoria 2 – Atividades mentais

- Atividades mentais podem contribuir para a melhora da qualidade de vida?
- Atividades mentais podem promover um estado mental de relaxamento? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem promover a recreação? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem estimular a prática de hobbies? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem estimular o desenvolvimento pessoal? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem estimular o indivíduo a reduzir os pensamentos relacionados a trabalho fora do expediente? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem estimular o indivíduo a gerenciar o seu tempo? Se sim quais atividades?
- Atividades mentais podem promover uma sensação de satisfação com o trabalho? Se sim quais atividades?
- Existem outras atividades mentais que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida? Se sim quais são?

Categoria 3 – Atividades de relacionamento

- Atividades de relacionamento podem contribuir para a melhora da qualidade de vida?
- Atividades de relacionamento podem melhorar o relacionamento com a família? Se sim quais atividades?
- Atividades de relacionamento podem estimular o relacionamento com os amigos? Se sim quais atividades?
- Atividades de relacionamento podem construir/melhorar os relacionamentos com os colegas de trabalho? Se sim quais atividades?
- Existem outras atividades de relacionamentos que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida? Se sim quais são?

Conclusão

Você tem mais alguma sugestão para o meu aplicativo? Atividades? Conteúdo?

Muito obrigado pela sua participação.

Qualquer dúvida, é só entrar em contato comigo pelo [e-mail:danielsassame@discente.ufg.br] ou [telefone:(62) 9 9204 - 6094].

Roteiro da entrevista com a UX/UI designer

Gostaria de agradecer a sua participação e ressaltar que você pode interromper essa entrevista a qualquer momento. OK?

Antes de começarmos, queria pedir a sua autorização para gravar essa entrevista.

UX

Quais os princípios de UX que devem ser levados em conta ao se projetar um aplicativo para smartphone?

Caso o entrevistado não defina os princípios:

- **Erros:** como facilitar a detecção e localização de erros e minimizar as consequências para o usuário?
- **Feedbacks:** quais as melhores formas de oferecer feedback das ações para o usuário (sonoro, visual, tátil etc.)?
- **Mapeamentos:** como tornar clara a relação entre a ação e seu resultado (botão e seu resultado, rolagem de tela)?
- **Modelo conceitual:** como elaborar as interações (toques e reações do sistema) de maneira que o usuário não se sinta perdido ou confuso? e como padronizar essas interações?
- **Visibilidade:** como garantir que todas as informações do sistema sejam visíveis, mas de maneira que não sobrecarregue o usuário de informações?

UI

Quais os princípios de UI que devem ser levados em conta ao se projetar um aplicativo para smartphone?

Caso o entrevistado não defina os princípios:

- **Tipografia:** quais as regras gerais para um aplicativo de smartphone (estilo, legibilidade, peso, tamanho, cor, etc.)?
- **Cor:** quais as regras gerais para um aplicativo de smartphone (paleta, sistema, hierarquia, contraste)?
- **Imagem:** quais as regras gerais para um aplicativo de smartphone (qualidade, tamanho, tipos comuns)?
- **Layout:** quais as regras gerais para um aplicativo de smartphone (flexibilidade, hierarquia, margens, alinhamentos, botões, etc.)?

Conclusão

Você tem mais alguma sugestão para o meu aplicativo?

Qualquer dúvida, é só entrar em contato comigo pelo [e-mail:danielsassame@discente.ufg.br] ou [telefone:(62) 9 9204 - 6094].

APÊNDICE B

Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) – psicólogo(a)

FAV

FACULDADE DE
ARTES VISUAIS



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa **“Take it easy: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics*”**. Trata-se de um trabalho de conclusão de curso (TCC) do Design gráfico da Faculdade de Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Pesquisador: Daniel Sassame Toledo (62 99204.6094) / **Orientador:** Prof. Dr. Daniel de Salles Canfield (55 99913.1832)

É importante que você saiba que a sua participação neste estudo é voluntária e que você pode recusar-se a participar ou a interromper a sua participação a qualquer momento sem quaisquer prejuízos, além disso, você também terá acesso ao registro do consentimento sempre que solicitado.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o nome e o telefone dos pesquisadores responsáveis, caso queira tirar dúvidas do projeto e de sua participação. Se manterá sigilo acerca de sua identidade e a sua caracterização será somente por código (ex.: P1).

	Marque uma das opções	
	Sim	Não
1 - Confirmando que li e entendi a informação acima e tive a oportunidade de fazer perguntas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Entendo que minha participação é voluntária e que sou livre para desistir a qualquer momento sem dar motivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Concordo em participar do estudo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Concordo com a gravação em áudio e/ ou vídeo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Concordo com o uso das minhas citações, por meio de publicações.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Concordo com o uso da minha imagem por meio de fotografias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nome do(a) participante:

Daniel Sassame Toledo

Data: 31 / 01 / 2022

Assinatura:

Daniel Sassame Toledo

Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) – UX/UI designer

FAV

FACULDADE DE
ARTES VISUAIS



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “**Take it easy: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics***”. Trata-se de um trabalho de conclusão de curso (TCC) do Design gráfico da Faculdade de Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Pesquisador: Daniel Sassame Toledo (62 99204.6094) / **Orientador:** Prof. Dr. Daniel de Salles Canfield (55 99913.1832)

É importante que você saiba que a sua participação neste estudo é voluntária e que você pode recusar-se a participar ou a interromper a sua participação a qualquer momento sem quaisquer prejuízos, além disso, você também terá acesso ao registro do consentimento sempre que solicitado.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o nome e o telefone dos pesquisadores responsáveis, caso queira tirar dúvidas do projeto e de sua participação. Se manterá sigilo acerca de sua identidade e a sua caracterização será somente por código (ex.: P1).

	Marque uma das opções	
	Sim	Não
1 - Confirmando que li e entendi a informação acima e tive a oportunidade de fazer perguntas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Entendo que minha participação é voluntária e que sou livre para desistir a qualquer momento sem dar motivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Concordo em participar do estudo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Concordo com a gravação em áudio e/ ou vídeo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Concordo com o uso das minhas citações, por meio de publicações.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Concordo com o uso da minha imagem por meio de fotografias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nome do(a) participante:

Data: Assinatura:

APÊNDICE C

Roteiro da entrevista com o usuário (*feedback*)

Modelo conceitual

Você conseguiu navegar perfeitamente pelo aplicativo? Ex.: saber onde estava e para onde podia ir?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Mapeamentos

Você conseguiu identificar a função de cada botão?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Erros

Foi fácil detectar os erros do aplicativo?
Foi fácil corrigir os erros do aplicativo?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Visibilidade

Você conseguiu ter acesso a todas as informações desejadas?
As informações eram excessivas?
As informações ficaram claras para você o tempo todo?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Feedback

Você conseguiu perceber que tinha clicado em um botão?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Cor

Você gostou das cores utilizadas no aplicativo?
As cores tinham um bom contraste? Uma boa harmonia?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Tipografia

Você gostou da tipografia utilizada no aplicativo?
O texto estava legível? Ex: tamanho, contraste, etc.
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Imagem

Você gostou dos ícones utilizados no aplicativo?
Você gostou das imagens utilizadas no aplicativo? Ex: qualidade, tamanho, sentido, etc.
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Layout

Você gostou do layout do aplicativo?
As informações estavam bem visíveis?
As margens estavam agradáveis (nem junto, nem separado demais)?
Os botões eram fáceis de serem vistos?
Caso responda não, o que poderia ser melhorado?

Geral

Algum outro aspecto que queira falar? Alguma sugestão de melhoria para o aplicativo?

APÊNDICE D

Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) – Usuário

FAV

FACULDADE DE
ARTES VISUAIS



TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “**Take it easy: desenvolvimento de um aplicativo de *smartphone* para *workaholics*”**”. Trata-se de um trabalho de conclusão de curso (TCC) do Design gráfico da Faculdade de Artes Visuais (FAV) da Universidade Federal de Goiás (UFG).

Pesquisador: Daniel Sassame Toledo (62 99204.6094) / **Orientador:** Prof. Dr. Daniel de Salles Canfield (55 99913.1832)

É importante que você saiba que a sua participação neste estudo é voluntária e que você pode recusar-se a participar ou a interromper a sua participação a qualquer momento sem quaisquer prejuízos, além disso, você também terá acesso ao registro do consentimento sempre que solicitado.

Você receberá uma cópia deste termo onde consta o nome e o telefone dos pesquisadores responsáveis, caso queira tirar dúvidas do projeto e de sua participação. Se manterá sigilo acerca de sua identidade e a sua caracterização será somente por código (ex.: P1).

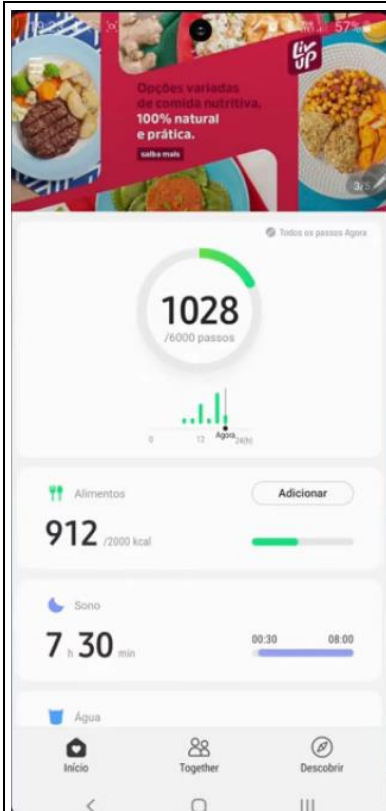
	Marque uma das opções	
	Sim	Não
1 - Confirmando que li e entendi a informação acima e tive a oportunidade de fazer perguntas.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - Entendo que minha participação é voluntária e que sou livre para desistir a qualquer momento sem dar motivo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - Concordo em participar do estudo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - Concordo com a gravação em áudio e/ ou vídeo.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - Concordo com o uso das minhas citações, por meio de publicações.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - Concordo com o uso da minha imagem por meio de fotografias.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nome do(a) participante: _____

Data: 03/03/2022 Assinatura: _____

APÊNDICE E

Similar A - Samsung Health



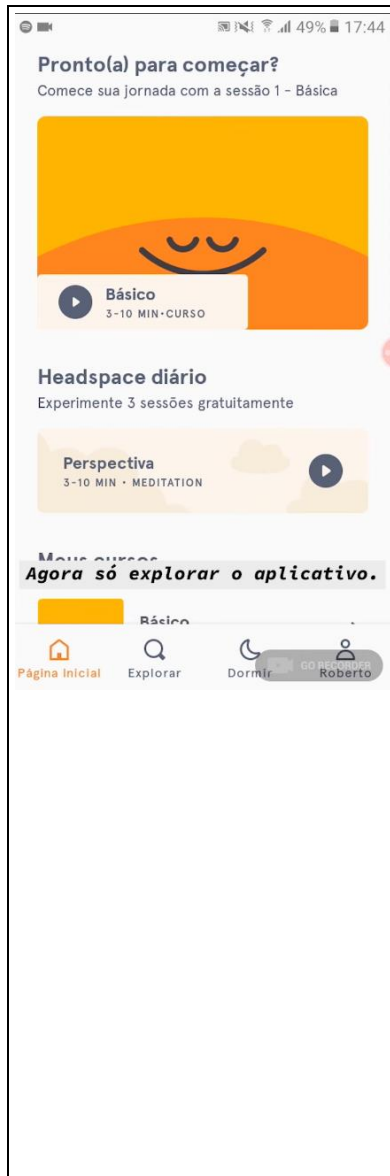
UX:

- **Funções**
Conectar com diferentes dispositivos (Smartwatch, medidores de pressão e glicose)
Alimentos: registra e monitora seu consumo de calorias
Monitoramento de sono: registra a quantidade e qualidade das horas dormidas
Definir metas diárias: permite definir suas metas para alimentação, atividade física, sono etc.
Monitoramento do consumo de água: o usuário informa seu consumo de água diário
Exercício: monitora as atividades físicas por meio do GPS e acelerômetro.
Monitoramento de peso: registra seu peso e IMC com base nos dados do perfil
Tempo ativo: monitoramento de todo movimento feito utilizando o giroscópio
Medidor de estresse: utilizável apenas com o smartwatch se o nível atingir um certo nível alto o aplicativo indica exercícios de respiração a serem feitos
Medidor de pressão sanguínea: monitora a pressão utilizando a conexão com um medidor ou pode-se inserir os dados manualmente
Andares: calcula a quantidade de esforço feito ao subir acíves
Medidor de glicose no sangue: mede a glicose utilizando a conexão com o medidor ou por meio manual
Rastreamento do ciclo menstrual: realiza previsões sobre quando ocorre o período menstrual e o fértil
Função together: convidar amigos para realizar um desafio, podendo ser adicionados pessoas de mesmo nível, ou participar do desafio global proposto pelo aplicativo
- **Navegação**
Todas as funções principais podem ser acessadas rapidamente na tela inicial, bastando usar a rolagem para navegação e toques para acessá-las
O menu é de fácil acesso pois está localizada na parte superior esquerda e inferior centralizada todas as funções podem ser acessadas com no máximo dois cliques e o retorno para tela inicial em apenas um
- **Feedback**
Acréscimo de sombreado aos botões quando clicados
Uso de animação quando clica nos botões
Campos de clique recebem uma cor de preenchimento igual a cor da seção
- **Mapeamentos**
O menu fica na parte superior esquerda
Outras funções relevantes ficam na parte inferior centralizada
Botões de retorno ficam localizados na parte superior esquerda
ao sincronizar aparelho o botão fica na parte inferior centralizada
Botão de três pontos fica na parte superior direita

UI:

- **Cores**
A paleta de cores foi composta por branco, azul, verde principalmente
Utiliza cor branca de background
Cores frias, médio brilho, e baixa saturação
Cada seção tem sua própria cor
Cores mais fortes são usadas para destacar informações importantes ou botões
Utilizam variação de tons nas barras para comparação
Foram utilizadas somente cores frias como fundo e auxiliares
Foram utilizadas cores claras como fundo e mais fortes para destaque de informações e botões
- **Tipografia**
Utilizando a classificação de Schlatter e Levinson (2013) de foram usadas fontes de corpo para os textos e de ornamentos/ícones como botões e apoio visual, e usando a classificação baseada na ausência ou presença de serifa elas são fontes sem serifa gothic com tracking pequeno e média contraforma
Uso de fonte bold para títulos e informações importantes, médio para informações complementares e regular para textos explicativos
Usam fontes maiores e pesadas para dados mais importantes e menores e leves para complementares
- **Layout**
As informações mais importantes ficam na parte superior centralizada e os textos ficam alinhados a esquerda
Criação de módulos para cada função na tela inicial onde a informação principal fica na esquerda e a complementar na direita
Módulos mais importantes ficam na parte superior e são maiores
Criação de módulos horizontais na tela inicial, e verticais dentro de cada função, gráficos e tabelas recebem módulos maiores.

Similar B – Headspace



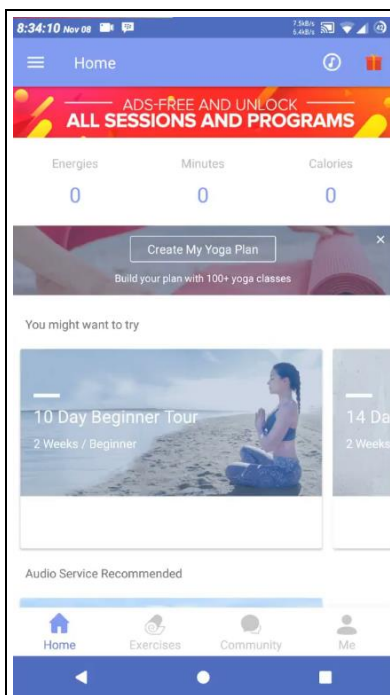
UX:

- Funções
 - Cadastro via e-mail ou facebook
 - Personalização: seleção do foco de suas meditações e nível de prática os exercícios de meditação
 - Notificações com frases motivacionais
 - Galeria de sons: onde encontra-se uma coletânea de sons de fundo para meditação
- Navegação
 - Às principais funções podem ser acessadas da tela inicial
 - E às funções secundárias podem ser acessadas no menu localizado na parte inferior centralizada
 - Às lições podem ser iniciadas com no máximo três cliques e às aulas pode ser acessada com um clique, sendo possível retornar à tela inicial com no máximo dois cliques
- Feedback
 - Uso de sombreado e animação para botões clicáveis
 - Uso de animações para telas de carregamento
 - Uso de stroke ao clicar em um botão
- Mapeamentos
 - A barra de menus fica na parte inferior centralizada
 - Na pasta do curso o botão para iniciar fica o áudio fica centralizado em todos os lados

UI:

- Cores
 - Uso da cor branca como background para a tela inicial com uso da cor da identidade visual como apoio
 - Dentro de cada aula usam a cor da identidade visual como background e usando variações para criar contraste
 - Uso de uma cor fria, médio brilho e média saturação, para o fundo com uso de uma cor quente, médio brilho e média saturação, uso de cores mais escuras para destaques de informação e botões
- Tipografia
 - Utilizando a classificação de Schlatter e Levinson (2013) de foram usadas fontes de corpo para os textos e de ornamentos/ícones como botões e apoio visual, e usando a classificação baseada na ausência ou presença de serifa elas são fontes sem serifa gothic com tracking médio e média contraforma
 - Fonte bold para títulos e informações importantes, e regular para dados complementares e textos explicativos
 - Uso de fontes maiores e mais pesadas para dados importantes e menores e leves para complementares
- Layout
 - Às informações mais importantes são colocadas na parte superior centralizada com tamanho grande, às funções complementares ficam na barra de menu na parte inferior também centralizada
 - Todos os módulos foram centralizados, sendo usados modulo retangulares horizontais, sendo alguns mais quadrados para dados importantes
 - Dentro da pasta da sessão de meditação a ilustração assumem a posição superior com o nome da seção a descrição fica logo abaixo da mesma e após às aulas
- Imagens
 - Uso de ilustrações para a pasta de exercícios junto com textos auxiliares
 - Uso de animações para telas de loading
 - Uso de ícones como botões e apoio visual de textos

Similar C - Daily yoga



UX:

- **Funções**
Biblioteca de áudios: pode-se obter músicas de fundo para prática de yoga e também áudios de meditação
Aulas de yoga: compilados de aulas de yoga para todos os níveis de praticantes
Receitas de smoothies: compilado de receitas de smoothies que podem ser feitos em casa
- **Navegação**
Às aulas são organizadas por finalidade e nível
A navegação entre às aulas é horizontal para aulas da mesma finalidade e nível e vertical para aulas diferentes
Todas as funções podem ser acessadas da tela inicial sendo necessário no máximo três cliques para iniciar uma aula e no máximo dois para retornar à tela inicial, o mesmo ocorre para as demais funções
- **Feedback**
Ao clicar em uma seção alterna imediatamente para seção em específico
Não ocorre o sombreamento dos botões quando clicados
- **Mapeamentos**
O menu fica localizado na parte inferior da tela inicial
Dentro dos vídeos o botão de play fica centralizado, e o de retorno fica na parte superior esquerda, e inferior esquerda estão controles extras como mudar o vídeo e funções extras ficam na parte inferior direita

UI:

- **Cores**
A cor branca foi utilizada como background
Uso predominante de cores frias, com baixo brilho, e saturação, uso de cores mais fortes para destaques de informação e botões
- **Tipografia**
Utilizando a classificação de Schlatter e Levinson (2013) de foram usadas fontes de corpo para os textos e de ornamentos/ícones como botões e apoio visual, e usando a classificação baseada na ausência ou presença de serifas elas são fontes sem serifa transicional
com tracking pequeno e contraforma grande
Uso de fonte regular para títulos e informações importantes e também para dados complementares e textos explicativos
Usam fontes maiores para dados importantes e menores para complementares
- **Layout**
Às informações novas são colocadas na parte superior com tamanho grande
Os nomes das seções são alinhados à esquerda os cards são módulos retangulares na posição paisagem
Layout bem geométrico
Uso principalmente de módulos retangulares nas horizontais
Dentro das aulas às informações são dispostas assim foto com nome da aula na parte superior, logo abaixo descrição técnica, nomes da aula alinhado a esquerda e botão de play a direita
- **Imagens**
Uso majoritário de fotos
Ícones são usados como botões e auxílio visual para texto
Fotografias são utilizadas nos cards
São utilizados vídeos para às aulas. Uso de ícones como botões e apoio visual de textos

Similar D - Runtastic Sleep Better



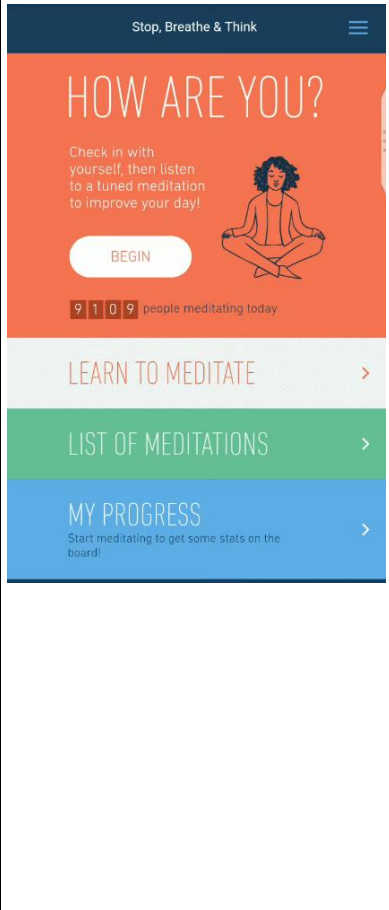
UX:

- **Funções**
 Alarme inteligente: te acorda no melhor momento possível dependendo da qualidade do seu sono usando fatores como estresse, consumo de café e álcool etc.
 Registro: registra seus ciclos de sono bem como registra o tempo que passou em cada estado de sono (acordado, leve, REM, pesado)
 Agenda de sonhos: registrar notas de seus sonhos(opcional)
 Calibração: o usuário calibra o giroscópio necessário para fazer o registro dos ciclos
- **Navegação**
 Ao entrar no aplicativo já se pode informar ao mesmo às condições (se consumiu café ou álcool, ou teve um dia estressante etc)
 Acesso rápido e fácil ao alarme inteligente que fica na tela inicial na parte superior direita
 Para pode acessar o alarme é necessário somente 1 clique e o mesmo para retornar e para acessar os registros são necessários dois cliques, sendo três para caso queira detalhes mais precisos
- **Feedback**
 Utilizam cor de preenchimento ao clicar nos botões, utilizando uma cor mais escura ou clara
 Utilizam sombreado claro para botões clicáveis
- **Mapeamentos**
 Na tela inicial os botões para acessar o side menu e o alarme ficam na parte superior esquerda e direita respectivamente
 E os botões de condição ficam na parte inferior centralizada e o botão de iniciar ficam na mesma posição logo abaixo
 Os controles deslizantes ficam na localizados na direita

UI:

- **Cores**
 O Background é uma cor escura violeta, sendo usado uma cor preta nas estatísticas como fundo
 São utilizadas cores mais claras para destaque de informações e botões
 São utilizadas cores frias, com baixo brilho, e média saturação, para o fundo e cores frias, com médio brilho, e baixa saturação para conteúdo
- **Tipografia**
 Utilizando a classificação de Schlatter e Levinson (2013) de foram usadas fontes de corpo para os textos e de ornamentos/ícones como botões e apoio visual, e usando a classificação baseada na ausência ou presença de serifas elas são fontes sem serifa gothic e com tracking pequeno e contraforma pequena
 Uso de fonte bold para títulos e informações importantes e regular para textos explicativos e dados complementares
 Usam fontes maiores e pesadas para dados importantes e menores e leves para complementares
- **Layout**
 Na tela inicial os dados relevantes (horário, condições do dia) foram dispostos centralizados e com tamanho grande
 Nas estatísticas às informações mais relevantes são mostradas na esquerda e complementares na direita
 Nestas telas de estatísticas os gráficos possuem tamanho maior
 Uso predominante de módulos retangulares horizontais
- **Imagens**
 Ícones como botões e auxílio visual para textos
 Gráficos para estatística

Similar E - Stop, Breathe & think

	<p>UX:</p> <ul style="list-style-type: none">• Funções Avaliação de estado: questionário com perguntas relacionadas a como você se sente física, mentalmente e emocionalmente para indicar os melhores exercícios de meditação• Navegação O teste pode-se facilmente ser acessado da tela inicial sendo necessário somente um clique para iniciar e para retornar à tela inicial Sendo possível acessar o side menu facilmente desta tela com um clique bem como acessar sua tela de progresso onde se visualiza seus dados com um clique e o retorno da mesma forma• Feedback Utilizam um sombreado junto com uma animação em botões clicáveis Utilizam um sistema de favorito onde ao clicar no ícone este fica preenchido com uma cor• Mapeamentos O botão de side menu fica na parte superior direita Dentro do player de áudio o botão de play fica localizado no centro da tela Os marcadores de favoritos ficam alinhados a direita <p>UI:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cores Utiliza o branco e o laranja como cores de background sendo o branco o mais usado, sendo também utilizado o azul escuro Foram utilizadas cores quentes e frias, com médio brilho e média saturação O fundo geralmente recebe uma cor mais clara e às informações importante e botões cores mais fortes• Tipografia Utilizando a classificação de Schlatter e Levinson (2013) de foram usadas fontes de corpo para os textos e de ornamentos/ícones como botões e apoio visual, e usando a classificação baseada na ausência ou presença de serifas elas são fontes sem serifa transicional, com tracking pequeno e com contraforma média Usam fontes maiores para dados importantes e menores para complementares• Layout A parte referente ao teste recebe maior destaque de tamanho e posição na parte superior e centralizado Módulos quadrados para destaque e retangulares (posição paisagem) foram utilizados utilização de módulos retangulares em paisagem para resultados• Imagens Uso de ilustrações como complemento visual Uso de ícones como botões e como complemento visual para texto
--	---

APÊNDICE F

Respostas da entrevista com psicólogo(a)

ENPSI

Pronto, essa gravação é só para fins acadêmicos.

ENTREVISTADOR

Sim pra Ir para a produção do para fazer a transcrição depois.

ENTREVISTADOR

Muito bem, é primeiramente para.

ENTREVISTADOR

Iniciar essa entrevista, eu vou fazer algumas perguntas sobre workaholic, sobre viciados em trabalho. Primeiramente a é possível melhorar a qualidade de vida de um workaholic?

ENPSI

Sim, com certeza.

ENTREVISTADOR

A agora em seguida, existe algum instrumento para diagnóstica o workaholism, ou seja, o vício em trabalho e sim qual instrumento utilizado.

ENPSI

Não? Então o que que acontece, Daniel? Na verdade, na na dentro da da psicologia e da psiquiatria a o workaholic que ele não é classificado como uma doença, e sim como um comportamento problemático. Então por isso não não existe, né? No nosso meio, algo que classifique e que um instrumento que diagnostique digamos assim, esse comportamento ele é visto sim, como o excesso de trabalho que causa, né?

ENPSI

Prejuízo na vida da pessoa.

ENPSI

EE aí é o que que a gente entende que esse comportamento.

ENPSI

Ele acaba sendo um.

ENPSI

Sintoma ou um sinal de alguns problemas, ou uma reação para lidar com alguns problemas internos em emocionais, digamos assim.

ENTREVISTADOR

Muito obrigado. Uma última pergunta é, existem diferentes tipos de a de viciados em trabalho de workaholics? Existem diferentes perfis? . Se sim, quais? Existe um diferente? Diferentes tipos?

ENPSI

Eu não, não, não sei realmente assim não sei te dizer quanto a isso, porque a gente trata isso de uma maneira muito ampla, não é?

ENPSI

Hã, tanto pensando como nesse sentido, como eu te disse, por ser um comportamento que a gente avalia Ham, a gente não existem.

ENPSI

Por exemplo, Ham traços de personalidade que vão justificar o comportamento de workaholic que, que normalmente a gente chama do neuroticismo, é um traço de personalidade que normalmente o workaholic tem ou, por exemplo, pessoas que têm um padrão de funcionamento mais rígido, uma estrutura mais rígida de vida.

ENPSI

Normalmente são vinculadas a pessoas mais workaholics, mas a gente não pode nunca generalizar. Quando a gente fala, né?

ENPSI

De de saúde mental, Ham não existe tipo workaholic e classificar. Não que eu conheça na literatura, até porque não é uma literatura que eu tenha, é isso, tem uns conhecimento para te dizer se existe, eu não vou saber de falar.

ENTREVISTADOR

Entendo, você ajudou bastante, agora vou fazer umas perguntas mais específicas, pois eu gostaria de entender agora quais atividades podem melhorar.

ENTREVISTADOR

A vida do workaholic.

ENTREVISTADOR

Olha que então eu coloquei as perguntas em 3 categorias, a categoria são atividades físicas, primeiramente, atividades físicas podem contribuir para a melhora da qualidade de.

ENTREVISTADOR

Vida sim ou não?

ENPSI

Sempre eu, eu nessa tua pergunta, eu vou classificar o que a gente entende para uma pessoa com a síndrome de burnout. Tá? Então a atividade física? Ela é sempre uma das principais atividades recomendadas.

ENPSI

Usadas tanto para o paciente que apresenta um quadro de síndrome de burnout quanto para para a paciente que apresenta, por exemplo, quadros de transtorno de humor, como o transtorno depressivo, transtorno de de ansiedade, porque a gente já tem evidência suficiente que demonstra que a prática da atividade física, mas lembrando atividade física, não de uma forma exacerbada, não de uma forma exaustiva, e sim de uma forma regular, mas com equilíbrio.

ENPSI

Isso tende a trazer resultados positivos para a saúde mental de modo geral.

ENTREVISTADOR

Bom, agora é sendo um pouco mais específico atividades ou ainda sobre atividades físicas, atividades físicas que podem promover um estado de relaxamento. Existe atividade que pode promover estados de relaxamento.

ENTREVISTADOR

Quais as atividades são as mais indicadas.

ENPSI

A gente está. A gente costuma dizer que é práticas como meditação. Hoje se fala muito. Em mindfulness Ham, em yoga Ham. Essas práticas costumam trazer resultados positivos no relaxamento.

ENPSI

Então, por exemplo, é diferente.

ENPSI

Claro, de uma corrida, ela vai te.

ENPSI

Trazer uma sensação de bem-estar.

ENPSI

Essas práticas mais Ham.

ENTREVISTADOR

Mas como o.

ENPSI

A yoga, digamos assim, não sei se conhece se tu já ouviu falar no mindfulness, ela é uma prática que vem do do conceito do budismo.

ENPSI

Ela tende a buscar esse resultado do relaxamento. Existem alguns, alguns exercícios de relaxamento que a gente faz. Ham com algum algumas partes, digamos assim, alguns grupos musculares aí são exercícios guiados que podem ser feitos, inclusive em seções psicoterápicas.

ENTREVISTADOR

E sobre esses exercícios físicos que podem, promover um estado de relaxamento é, tem mais algumas indicações além da ioga.

ENPSI

A gente sempre costuma hã.

ENPSI

É indicar, digamos assim, principalmente para pacientes ansiosos para pacientes muito acelerados, que têm uma vida com excesso de trabalho, hã? Práticas como essas não é? Mas isso normalmente, concomitante a outros tratamentos.

ENPSI

Então, aí yoga, é uma prática muito recomendada. Meditação, o mindfulness são práticas que vão trazer resultados bem um satisfatórios nesse nesse bem-estar e nessa diminuição desse. Essas atividades do paciente, a gente diz que é um desacelerar para o paciente.

ENTREVISTADOR

Agora, mais uma pergunta sobre atividades físicas, atividades físicas podem melhorar a qualidade do sono do paciente? Se sim, quais são as atividades mais indicadas?

ENPSI

Não vou saber te dizer quais são as atividades mais indicadas. Imagino que um profissional da educação física saberia responder isso melhor, mas a gente sabe que sim, que a atividade física ela, ela vai impactar. Ela vai regular o ciclo circadiano.

ENPSI

E ela vai impactar, obviamente, na melhora do bem-estar, da satisfação pessoal, do sono. Então ela regula de de forma mais ampla a nossa.

ENPSI

Sistema, digamos assim.

ENPSI

Qual, especificamente, o que eu consigo te dizer aqui é que a atividade física, de forma equilibrada, porque a gente também já sabe que, quando um exemplo, que que acho que ajuda a entender isso é aquela pessoa que, por exemplo, o atleta tá o atleta, ele tem uma carga de atividade física muito alto.

ENPSI

E os estudos mostram que atletas têm um nível de estresse muito elevado e eles apresentam índices de adoecimento mental.

ENPSI

Então é muito.

ENPSI

Comum, por exemplo, agora Gabriel Medina falou, há teve aquela menina ali nas olimpíadas que falou também que em prol da saúde mental ela não ia competir.

ENPSI

Não é só a competição, é todo o processo que eles passam até a competição, porque essa esse excesso.

ENPSI

Essa carga em excesso pode levar a esse desgaste e então, a atividade física? Ela também tem que ter um equilíbrio, porque se não, ela também pode causar mais dano, né? Se é mais nociva do que benéfica?

ENTREVISTADOR

Porque ele que.

ENTREVISTADOR

Eu penso.

ENTREVISTADOR

Oi desculpa minha internet caiu.

ENPSI

Eu passo, não teve problema.

ENTREVISTADOR

Quais são as?

ENTREVISTADOR

As outras atividades físicas do ponto de vista físico, que pode ser melhor da qualidade de vida.

ENTREVISTADOR

Se sim, quais existem outras? Além da Senhora, mencionou.

ENPSI

E é não a aí.

ENPSI

Especificamente, o tipo de atividade física, daí eu não.

ENPSI

Vou saber te responder.

ENTREVISTADOR

Entendo muito bem, agora passando para a segunda categoria, que são atividades mentais mais voltadas para a mente do indivíduo.

ENTREVISTADOR

A, primeiramente, atividades mentais podem contribuir para a qualidade de vidas sim ou não?

ENPSI

O que que tu quer dizer com atividades mentais?

ENTREVISTADOR

Por exemplo, atividades que focam no tratamento da mente. Por exemplo, uma meditação mindfulness, como a indicou essas atividades mentais, elas podem contribuir para a melhora da qualidade de vida.

ENTREVISTADOR

De forma geral.

ENPSI

Sim, de forma.

ENPSI

Geral, sim, com certeza, ahã

ENTREVISTADOR

Agora vou fazer algumas perguntas mais específicas, as atividades mentais, elas podem promover um estado mental de relaxamento e sim, quais as atividades?

ENPSI

Sim, a exatamente como a gente falou hoje, a prática que mais traz Ham resultado nesse sentido é a prática do mindfulness, que é, digamos, que há algo que se baseia né numa meditação guiada, então trabalha muito com Ham.

ENPSI

Ou a aceitação do aqui agora, digamos assim, né trabalhar a mente para aceitar o momento presente?

ENTREVISTADOR

Ok?

ENTREVISTADOR

Agora outra pergunta dessa, ainda na categoria atividades mentais

ENTREVISTADOR

A atividades mentais que podem promover a recreação e quais atividades.

ENPSI

Como assim, não entendi a tua pergunta?

ENTREVISTADOR

Quais atividades podem promover do ponto de vista mental.

ENTREVISTADOR

Um estado de recreação.

ENTREVISTADOR

Atividade só para relaxar a, por exemplo, um jogo.

ENTREVISTADOR

Coisas do tipo.

ENPSI

Recreação no sentido.

ENPSI

De bem-estar?

ENTREVISTADOR

É bem-estar, é.

ENPSI

Hã, na verdade, hã, pensando em atividade mental, a gente sempre fala num processo de reavaliação cognitiva, que seria mais ou menos.

ENPSI

Acho que isso que tu está tentando chamar de atividade mental, então é conforme a gente vai trabalhar com os nossos pensamentos e com as nossas emoções. Isso vai impactar na forma como a gente vai se sentir.

ENPSI

Então, hã. Não necessariamente vai ter. Ahn, digamos que formas específicas existem técnicas para trabalhar, ahn? Dependendo daquilo que se está vivendo, vou tentar pensar em um exemplo para ti, tá? Tu está passando por uma situação de estresse por conta do teu TCC, certo?

ENPSI

O teu TCC te gera, digamos que preocupações, então é uma atividade mental, Ham.

ENPSI

Que está impactando num no teu trabalho está, a gente vai trabalhar com o teu conteúdo mental reavaliando. Isso porque a gente sabe que todas as situações que tu vive em si, a elas vão influenciar na tua, na tua vida.

ENPSI

A partir da forma.

ENPSI

Como tu pensa, como tu sente e o que que tu.

ENPSI

Vai fazer com?

ENPSI

Isso, a forma como tu vai reagir diante.

ENPSI

Diz. Então quando tu fala na se existem atividades mentais que vão, por exemplo, trazer bem-estar existe, mas isso vai ser muito variado, porque eu não posso dizer que uma atividade que vai trazer Ham, resultado de bem-estar e satisfação para ti, pode ser a mesma para mim ou para Maria, para o João, para o Pedro.

ENTREVISTADOR

Não sei se.

ENPSI

Ficou claro, ou se faz sentido para ti?

ENTREVISTADOR

É porque pensa, me.

ENPSI

Uma coisa que a gente costuma, por exemplo, trabalhar muito e com pacientes deprimidos, está isso que tu está perguntando, é uma das uma das uma das técnicas que a gente usa é com o paciente em depressão, que é conseguir incluir atividades prazerosas.

ENPSI

Mas aí a gente inclui, a partir do comportamento, é fazer atividade. É quase um movimento contrário, não é a mente que vai, hã?

ENPSI

Não é pensar sobre algo positivo que vai me trazer uma sensação positiva, digamos assim. É a partir de coisas que eu vou fazer que vão me trazer uma sensação de bem-estar, que vão me ajudar a pensar de uma forma diferente. Por isso, a atividade física ela é tão positiva nos tratamentos em saúde mental que a pessoa começa a fazer atividade física. Ela tem uma descarga hormonal onde ela começa a liberar hormônios de bem-estar e a partir disso, ela tem uma sensação de melhora.

ENPSI

E a partir disso, ela começa a ter pensamentos.

ENPSI

É melhores, digamos assim.

ENTREVISTADOR

Entenda a ainda sobre atividades mentais essa é a.

ENTREVISTADOR

Parte que os mais.

ENTREVISTADOR

Perguntas ele, porém, mais a questão questões de atividades mentais, ela pode estimular a prática de hobbies de quais atividades são mais indicadas.

ENPSI

Ela pode não ir.

ENPSI

Se ela pode. O quê?

ENTREVISTADOR

Estimular a prática de hobbies passa tempos.

ENPSI

Sim, a prática de hobbies, ela É Ela é um um, inclusive uma das a orientações para.

ENPSI

De forma geral, mas principalmente, não é para pessoas que tendem a não ter um equilíbrio na vida, na relação da da vida com o trabalho.

ENPSI

Então, é. É quase que como eu tava dizendo.

ENPSI

É quase um.

ENPSI

Movimento contrário é a inserção dessas práticas e dessas atividades que vão há auxiliar as pessoas a terem há.

ENPSI

Significados diferentes acerca daquilo que elas estão vivendo, por exemplo, vão pensar na na na situação da pandemia.

ENPSI

Hã? A gente estava vivendo uma situação lá no início de uma mudança muito significativa de isolamento, onde ninguém nunca tinha passado por aquilo gerou, há, um estresse grande da maioria das pessoas, e as pessoas precisavam achar formas de lidar com aquilo ali que até então elas não sabiam se ia dar certo ou não. E a gente percebeu que várias pessoas começaram a fazer.

ENPSI

Várias coisas de pintar, bordar, plantar, brincar com o cachorro, descobrir às vezes até dons que nem imaginavam que tinham, não é?

ENPSI

Que que significa que há uma motivação? Então acho que quando se.

ENPSI

Fala em há.

ENPSI

Práticas mentais há uma motivação que ela.

ENPSI

Vai preceder uma ação.

ENPSI

E aí sim, incluir esse tipo de atividade, atividade física, meditação, hobby, autocuidado, tudo isso são práticas que vão manter a mente da gente mais saudável e mais equilibrada.

ENTREVISTADOR

É sobre atividades mentais ainda. Elas podem estimular o desenvolvimento pessoal e sim quais atividades?.

ENPSI

É difícil a forma como tu pergunta isso não tem atividade específica, é o desenvolvimento pessoal. Na verdade é está mais direcionado ao ao autoconhecimento, né? A busca por esse auto conhecimento e e quanto mais a pessoa conhece sobre si e sabe gerir de uma maneira há equilibrada as suas emoções, as suas reações, aquilo que a gente chamaria de uma inteligência emocional.

ENTREVISTADOR

Entendo agora as atividades mentais. Ainda neste tópico, elas podem estimular o indivíduo a reduzir seus pensamentos relacionados ao trabalho, fora do expediente e sim quais atividades.

ENPSI

A gente entende que há.

ENPSI

A gente não tem controle sobre os nossos pensamentos, tá e tentar controlar, pensamento é uma coisa que não funciona muito bem. Eu não sei se tu já já ouviu falar numa.

ENPSI

Numa história numa técnica do tolstoy que a história.

ENPSI

Do urso branco?

ENTREVISTADOR

Não, nunca ouvi falar, desculpa.

ENPSI

Tá? É bem interessante, não é? É não, não tem problema de repente, depois quiser procurar, há onde ele fala sobre isso?

ENPSI

Assim que ele pede para para a pessoa não pensar num urso branco, quando tu tenta fazer isso, com a tua mente involuntariamente.

ENPSI

Ela vai pensar.

ENPSI

Então ali está, que eu quero dizer com isso? Que as pessoas têm a falsa ideia de que a gente controla os nossos pensamentos.

ENPSI

A gente não controla os pensamentos, tentando não pensar sobre de uma forma direta assim, eu não quero pensar sobre um urso branco.

ENPSI

Eu estou pensando nisso, branco, a minha mente traz a tona o urso branco a forma que a gente tem de há.

ENPSI

Cuidar dos nossos pensamentos é aceitar que eles vão vir a nossa mente. Eles estão vendo o tempo todo, até a nossa mente. Mas que pensamentos são coisas muito passageira.

ENPSI

E que, conforme a nossa atenção estiver direcionada, vai ser o tipo de conteúdo de pensamento que vai estar mais presente na nossa mente.

ENPSI

Não sei se fica claro isso, então quando não é quando tu fala em relação a isso, há, fazer essa luta inversa vai manter esses pensamentos ali mais.

ENTREVISTADOR

Em entendi.

ENPSI

Já o objetivo é.

ENPSI

Focar em algumas outras coisas ou reavaliar o conteúdo daquilo que se está pensando para conseguir manejar de uma forma mais saudável ou adaptativa com eles.

ENTREVISTADOR

Bom, continua na ideia de atividades mentais. Ela pode estimular o indivíduo a gerenciar o seu tempo e se sim quais atividades.

ENPSI

Há a questão de avaliar o prioridades. Né questão de organização, estabelecimento de metas. Isso tudo auxilia no gerenciamento de tempo, porque uma das coisas que acontece muito é as pessoas não ter claro isso, né? Não, não ter definido. Há, o que que é importante e acaba fazendo muita coisa.

ENPSI

Talvez poderia ser delegada, poderia ser distribuída, poderia ser feito em outro momento ou nem precisaria ser feita, não é então ter clareza, disse.

ENPSI

Uma coisa que a gente fala muito em psicologia é ter, há, compreensão sobre os seus valores, que seria os seus há, não as suas metas, não os seus objetivos, mas aquilo que importa de verdade na vida.

ENPSI

Para a pessoa?

ENPSI

Né? E se as ações que a pessoa está?

ENPSI

Fazendo, está alinhada.

ENPSI

Com os valores que que a pessoa tem.

ENPSI

Na vida dela?

ENTREVISTADOR

Certo ainda continuando na parte das atividades mentais, mas já estamos finalizando essa categoria.

ENTREVISTADOR

É, acho que as mentais elas podem promover uma sensação de satisfação com o trabalho, se sim, quais atividades podem promover esse estado?

ENPSI

De satisfação com o trabalho, ou a gente costuma dizer

ENPSI

Que, há a motivação, ela é algo intrínseco, não é? Ou seja, está dentro da pessoa. Obviamente, se a pessoa está diante de um ambiente onde é muito problemático, é muito difícil se manter motivado e, conseqüentemente, satisfeito com o trabalho há?

ENPSI

Num cenário assim, então.

ENPSI

Isso vai variar de pessoa para pessoa.

ENPSI

Isso é algo.

ENPSI

Muito individual, o que que faz uma pessoa se sentir satisfeito num ambiente de trabalho?

ENPSI

É diferente do que faz outra pessoa se sentir. Então, a primeira coisa é ter conhecimento sobre isso. O que que eu busco?

ENPSI

Porque se a gente for ver, muitas vezes.

ENPSI

Até em pesquisa, a.

ENPSI

Altos salários, é o que traz satisfação da né para os funcionários? No ambiente de trabalho?

ENPSI

Não, de forma geral, não é tanto que a gente normalmente vê percentuais. Existem muitas pessoas que não estão preocupadas com os salários.

ENPSI

Existem muitas pessoas que não.

ENPSI

Preocupada com o reconhecimento, com o clima mais amistoso, com um resultado positivo das suas atividades.

ENPSI

Então a gente fala que acho que volta muito lá para para aquela resposta do autoconhecimento, é conseguir identificar a partir desse próprio autoconhecimento.

ENPSI

O que que faz sentido para a pessoa?

ENPSI

O que que na vida dela, traz satisfação naquela circunstância?

ENTREVISTADOR

Agora finalizando nessa categoria, existem outras atividades mentais que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida que a senhora não mencionou anteriormente?

ENTREVISTADOR

O que eu não mencionei aqui agora? Se sim, quais são?

ENPSI

Outras atividades mentais bom, há, coisas que.

ENPSI

Pensando, né?

ENPSI

Ham, acho que a gente já falou.

ENPSI

A questão do auto cuidado, que o autocuidado ele, ele não.

ENPSI

Ficou muito em em alta agora na pandemia, mas ele não é só um cuidado externo, né, e sim entender o que que é.

ENPSI

Importante para a pessoa.

ENPSI

Quais são os?

ENPSI

Seus limites, e.

ENPSI

Isso tende a trazer há bem-estar também para.

ENPSI

A pessoa, a questão também.

ENPSI

De ter um descanso adequado, isso que a.

ENPSI

Gente falou, não é ter.

ENPSI

Uma vida mais equilibrada, entre.

ENPSI

Hã, trabalho, há, lazer vida social.

ENPSI

E enfim, outras áreas da vida, né? Espaço para outras áreas da vida é a gente sempre.

ENPSI

Fala também envolve com um.

ENPSI

Um hobby que tu colocou ali.

ENPSI

Não lembro dessas criativas. Talvez tu falou.

ENPSI

Isso auxilia bastante e algumas hã, algumas mudanças assim nesse sentido de hã treinamentos. Como reestruturar a forma de pensar, de hã das significado para as coisas da vida? Auxiliar também?

ENPSI

Um, no sentido de melhorar a tomada de decisão das pessoas que isso tudo tem de resultar.

ENPSI

Numa melhora de de bem-estar e de qualidade.

ENTREVISTADOR

Muito bom isso.

ENTREVISTADOR

Foi muito instrutivo, agora vamos para a categoria, a última categoria, que são atividades de relacionamento voltados para a construção e melhora de relacionamento e meio de atividade de relacionamento, pode contribuir para a melhora da qualidade de vida?

ENTREVISTADOR

Sim ou não?

ENPSI

Sim, a gente sempre fala que relacionamentos né sociais. Eles são muito positivos para a saúde mental.

ENTREVISTADOR

Agora, atividade de relacionamento.

ENTREVISTADOR

Podem melhorar o relacionamento com a família, por exemplo. Algumas atividades para ser feito com a família podem melhorar o relacionamento com a família, por exemplo, fazer um uma noite de cinema com a família.

ENTREVISTADOR

Esse tipo de atividades?

ENPSI

Isso sempre é muito, muito individual. Eu não posso garantir que isso, hã, pode me.

ENPSI

É como eu coloquei ali. Não é? Por exemplo, há a gente. A gente fala sobre a pessoa buscar um equilíbrio entre o trabalho e outras áreas da vida.

ENPSI

A gente fala que é importante a pessoa passar momentos significativos com pessoas significativas, mas a gente pode estar falando de uma pessoa que o ambiente familiar é um ambiente extremamente problemático.

ENPSI

Então isso sempre é importante levar em consideração por isso que a gente nunca é muito taxativo na naquilo que a gente, hã.

ENPSI

Pensa nível de intervenção a gente pensa no resultado que a gente busca bom, é importante uma interação social, família com amigos.

ENPSI

Não sei, daqui a pouco tem algum grupo de.

ENPSI

Amigos problemático daqui.

ENPSI

A pouco tem uma família problemática e a gente?

ENPSI

Precisa estruturar com a.

ENPSI

Pessoa aquilo que vai ser mais saudável.

ENPSI

Para ela, mas sim, pensando, né, de?

ENPSI

Modo geral, hã, são coisas que podem trazer resultados positivos para as pessoas, passar tempo com amigos, passar tempo com a família, desde que isso seja significativo.

ENPSI

Para aquela pessoa?

ENTREVISTADOR

Entendo. Agora eu passei para a próxima pergunta, que é semelhante a outra, porém agora considerando amigos.

ENTREVISTADOR

Atividades de relacionamento que podem estimular o relacionamento com os amigos. Se sim quais atividades?

ENPSI

Atividades que a pessoa hã que que tem um sentido, não é que tem um propósito para a pessoa e que não sejam atividades de risco para a pessoa que não sejam atividades que tendem a causar dano na vida da pessoa? Consequências negativas.

ENPSI

Na vida, era pessoa.

ENPSI

Atividades saudáveis.

ENTREVISTADOR

Entendo

ENTREVISTADOR

A agora partindo para a próxima pergunta, atividades de relacionamento, elas podem construir ou melhorar os relacionamentos com os colegas de trabalho, se sim quais atividades?

ENPSI

Num ambiente de trabalho propriamente dito, tu diz.

ENTREVISTADOR

É, bem assim.

ENTREVISTADOR

Melhorar, com os colegas de trabalho eu acho que pode ser dentro do próprio ambiente. Eu não tinha pensado nessa questão, se era dentro ou fora.

ENPSI

Está, está é. Acho que que promover práticas assim, há, de de interação? Ela, ela é sempre muito positiva para dar esse espaço para que as pessoas se conheçam melhor.

ENPSI

Eles, há, interajam mais. Não é há a troca muitas vezes também acho que é muito positivo assim, num ambiente de trabalho, espaço para que as pessoas possam ser ouvidas. Isso possibilita que melhore o relacionamento delas nesse ambiente.

ENPSI

Então, quanto mais respeitadas as relações humanas, melhor tende a ser a resultado nessas relacionamentos.

ENTREVISTADOR

Entendo a esse. Já nessa categoria existem outras atividades, de relacionamentos que podem contribuir para a melhora da qualidade de vida.

ENTREVISTADOR

Se sim, quais são? Existem outras atividades que eu.

ENTREVISTADOR

Não mencionei a.

ENTREVISTADOR

Não foram mencionadas anteriormente por mim ou pela senhora, que só queira acrescentar agora.

ENPSI

Não me vem.

ENPSI

Nada a cabeça agora, mas toda e qualquer atividade que que faça sentido, não é? Acho que a gente aqui.

ENPSI

Fala de uma?

ENPSI

Gama, muito extensa.

ENPSI

De possibilidades e e pensando sempre nisso, assim que não gere consequências negativas. E que há não.

ENPSI

Coloque as pessoas em.

ENPSI

Risco não é pensando em relação a como elas vão se sentir também ou a um resultado daquela e e falo isso pensando muito às vezes, porque Ham, isso que tu mencionou assim, às vezes é um ambiente, há?

ENPSI

Problemático, ambiente violento.

ENPSI

Enfim, a gente não tem um sempre que considerar isso.

ENPSI

Eu nunca impor, não.

ENPSI

É saber o que?

ENPSI

Que está sentindo? O que está alinhado a coisas.

ENPSI

Significativas na vida das pessoas?

ENTREVISTADOR

Entendo agora, concluindo a entrevista, uma última pergunta, teria alguma sugestão a mais para um aplicativo? Atividades, conteúdo?

ENTREVISTADOR

Tem mais alguma sugestão para o meu aplicativo?

ENPSI

Um, eu acho que seria bem.

ENPSI

Importante assim, no aplicativo, reforçar bastante a questão da atividade física.

ENPSI

A questão é dum sono regulado, a higiene do sono, isso, principalmente para o workaholic, é algo que.

ENPSI

Traria, acho que um benefício não é fazer uma boa higiene do sono, ter uma vida bem equilibrada nas suas, há, várias dimensões, então trabalho, família, lazer, amigos, relacionamento, enfim, né há reforçar isso. A questão dessas, há, acho que eu falei, né, da atividade física, dessas práticas. há, como um um um uma, meditação, essas práticas que.

ENPSI

Levam a um relaxamento?

ENPSI

E e um bem-estar.

ENPSI

Acho que isso.

ENPSI

Também é muito positivo.

ENPSI

E trabalhar muito nessa questão do equilíbrio. Não é porque se a.

ENPSI

Gente, for pensar por isso o workaholic.

ENPSI

Nada mais é que o desequilíbrio desse desse.

ENPSI

Desse dessa relação com o trabalho, não é?

ENPSI

Ele ainda não é a doença, ele é sim, há. O desequilíbrio na forma como a pessoa está gerenciando.

APÊNDICE G

Respostas da entrevista com UX/UI designer

ENDES

Não aqui pra mim não apareceu escrito que está gravando, não. Agora apareceu a gravação foi iniciada.

ENTREVISTADOR

Ótimo, muito bem.

ENTREVISTADOR

Bom, é começando agora eu gostaria de agradecer a sua participação e ressaltar que o senhor tem a liberdade para interromper essa entrevista a qualquer momento. Tudo bem?

ENDES

Já vou começar a interromper agora pedindo para você parar de me chamar de senhor. Por favor.

ENTREVISTADOR

É tudo bem. nesse caso agora.

ENTREVISTADOR

Eu farei uma entrevista sobre UX /UI para o desenvolvimento de um aplicativo que eu estou fazendo para o meu TCC. Inicialmente Eu gostaria de fazer uma pergunta sobre o UX que é o seguinte, que é o seguinte, quais são os princípios de UX que devem ser levados em conta ao se projetar um aplicativo para smartphone, eu gostaria que o senhor me explicasse. Explicar quais são os princípios mais importantes que eu tenho que levar em conta?

ENDES

Para smartfone de UX. Cara, eu acho que, primeiramente, a pesquisa não é. Você tem que fazer uma pesquisa, fazer um research. É para identificar o público alvo, tá? Porque é em cima do.

ENDES

Em cima da da, da da.

ENDES

Como é que eu vou te.

ENDES

Explicar assim em cima do resultado dessa pesquisa.

ENDES

É que vai te direcionar melhor para que é?

ENDES

Para que caminho

ENDES

Você vai tomar no desenvolvimento de é do desde UX até começar a wireframe e a prototipação.

ENTREVISTADOR

E, por exemplo.

ENTREVISTADOR

Há, por exemplo, erros. Há como é que posso projetar meu aplicativo, considerando os erros, tipo como facilitar a sua detecção, localização e conseguir minimizar as consequências para o meu usuário?

ENDES

É a melhor forma, a melhor forma de você identificar erros não é no, no aplicativo para você, prototipando todos, ele pode ser até de o como um MVP, não é como um mínimo produto viável, você entregando para as pessoas testarem como se fosse um.

ENTREVISTADOR

Um exemplo.

ENDES

Não sei assim, você estudante ainda não é Daniel.

ENTREVISTADOR

Uhuhm sim, sou.

ENDES

Então, lá empresa que eu trabalho, cara, a gente começa quando a gente começa fazendo um aplicativo.

ENDES

A gente começa é.

ENDES

Estou fazendo uma pesquisa, não é entendendo a necessidade.

ENDES

Para a gente chegar no mínimo produto viável.

ENDES

Então a gente faz uma pesquisa.

ENDES

A gente faz toda a jornada do usuário.

ENDES

Para para o que o aplicativo vai, no que o aplicativo vai atender, não é? Então assim, é depois de toda essa jornada pronta, cara, a gente é gente faz um protótipo de baixa qualidade de.

ENDES

Não é baixa qualidade, mas um protótipo assim que a pessoa possa manuseá-lo onde é chamado de teste AB.

ENDES

Ali a gente vai ver qual caminho vai tomar e quais erros eles estão retornando.

ENDES

Está entendendo?

ENTREVISTADOR

Sim, entendo.

ENTREVISTADOR

Mas o que eu gostaria de saber é como facilitar no aplicativo, por exemplo?

ENTREVISTADOR

É, e se a pessoa.

ENTREVISTADOR

Colocar um dado errado, como avisar para ele, ó você cometeu um erro, você facilitar a detecção desse erro e ao mesmo tempo, minimizar as consequências. É isso que gostaria de saber como fazer isso no aplicativo?

ENDES

Bom para minimizar as consequências, é a melhor forma. É um writing.

ENDES

Da é é mais simples possível, entendeu? você você é é pegar uma pessoa de writing, onde ela vai montar aquilo ali, onde ela vai escrever da melhor forma possível e é assim é a forma que você.

ENDES

Mostra esse erro para o usuário, a melhor forma é na tela. Como imagina você colocando um e-mail errado, você não vai precisar, é é clicar no no botão enviar para que ele retorne um erro no momento que você digita o e-mail errado, ele pode. É, vamos supor que você coloca @ Gmail em vez de colocar @gmail.com você coloca @, e você esquece o ele do meio, entendeu? Então se você não precisa enviar.

ENDES

Para que ele possa te retornar esse erro, eu acho que ele pode identificar ali mesmo, na própria.

ENDES

Te mostrando seu daí?

ENTREVISTADOR

Hã? Entendo.

ENTREVISTADOR

Muito obrigado a sobre ainda aí em questão de UX quais são as melhores formas de oferecer feedback das ações do meu usuário para ele, como tipo, feedback sonoro, visual, tátil etc. Quais são as melhores formas de oferecer feedback para o meu usuário?

ENDES

Bom, essa pergunta pergunta muito aberta, não é porque você não sabe, é para qual é o teu público alvo. Vamos supor que você está dizendo.

ENTREVISTADOR

Eu já tenho um público alvo, sim.

ENDES

Então vamos, vamos supor que você está desenvolvendo um produto onde o teu público alvo são são. É pessoas surdas.

ENDES

Tem que ser visual. Isso foi ao contrário, vai ter que ser.

ENDES

A é auditivo, entendeu? sonoro.

ENDES

Então, assim tem oaaa forma tátil também é importante, pois você pode colocar o telefone para vibrar quando para retornar alguma coisa para te avisar alguma coisa, entendeu? Você tem que ver direitinho para quem é que você está fazendo para você poder detectar a melhor forma de de entregar isso.

ENTREVISTADOR

Entendo, mas considerando um usuário sem qualquer tipo de deficiência física ou visual, aham mental, quais seriam as melhores formas de oferecer feedback para ele?

ENTREVISTADOR

Se desconsiderando a deficiências no geral, pela experiencia do senhor, quais são as melhores formas de oferecer feedback?

ENDES

Feedback positivo do aplicativo que você tá querendo?

ENTREVISTADOR

Porque deve ter as ações do usuário, por exemplo, ele clica em um botão e ele oferece um feedback, dizendo, ó, você clicou, por exemplo, acrescentando um sombreado, esse tipo de feedback.

ENTREVISTADOR

Do retorno das informações das ações do usuário, ele clica em um botão. Esse botão vai ter um, vai ter uma reação para avisar o usuário que ele está, que ele foi clicado, por exemplo.

ENDES

É, eu acho que a melhor forma que que você quer saber se o usuário está no caminho correto das ações dele é isso.

ENTREVISTADOR

Não é o retorno. Das ações, meu usuário, para que ele

ENTREVISTADOR

Saiba um exemplo seria o.

ENTREVISTADOR

A tela de.

ENTREVISTADOR

É escrita do Android quando você clica em uma tecla.

ENTREVISTADOR

Ele faz um som quando está num volume normal, ele faz um som dizendo que você clicou naquela naquela tecla.

Seria um exemplo de feedback.

ENDES

É um pouco, foi o que eu acabei. Eu falei que eu falei para você.

ENDES

Ele pode ser.

ENDES

De uma forma é vibracional, entendeu? Do do, do próprio celular? Se você tiver utilizando ou sonoro também, ou até mesmo visual.

ENDES

Não pode ser, até mesmo.

ENDES

Visual, você daí você pode, você pode estar é é tomando decisões como se fosse um cadastro por.

ENDES

Exemplo, onde se você que ele é deixou um campo em branco, ele não avance isso daí, além de ser, é você pode colocar isso de forma sonora também, de forma e lógico, de forma visual. Mas é a melhor forma. Eu acho que a forma visual não é para para você visualizar Oo teu erro, né? oooa tua falta de de talvez de atenção. Não sei.

ENTREVISTADOR

Entendo. E em termos visuais nesse feedback visual.

ENTREVISTADOR

Tem algumas formas bem mais comuns para informar esse tipo de coisa?.

ENTREVISTADOR

Tem algum padrão que segue na no mercado?.

ENDES

Padrão, cara, eu acho que padrão não tem não.

ENTREVISTADOR

Um, entendo.

ENDES

Você escolhe em cima do que você tiver que é do produto que você estiver desenhando.

ENTREVISTADOR

Entendo.

ENTREVISTADOR

Agora, sobre questão de mapeamento, como eu posso tornar claro uma relação entre uma ação e seu resultados, por exemplo, como deixa claro que o botão botão X tem resultado Y. Como é que eu deixo claro essa relação, por exemplo?

ENTREVISTADOR

Eu tenho um botão que ele vai sair do aplicativo, como eu deixo claro que esse botão vai poder sair do aplicativo.

ENTREVISTADOR

Como torna fácil para.

ENDES

Que eu diga assim você pode utilizar uma cor, você pode utilizar um símbolo, não é um ícone e você pode utilizar, é formas diferentes. O interessante é você fazer um botão.

ENDES

É usando você definir um design system né onde você coloque botões, o botão para sair dele é do tamanho X, com a cor X, é com a cor Y. O botão, por exemplo. Para avançar, ele já é diferente desse botão.

ENDES

Está entendendo o que eu tô querendo dizer?.

ENTREVISTADOR

Diferenciar os botões por tamanho, cor, forma.

ENDES

E só você, não assim está, pode.

ENDES

Pode ser tamanhos, entendeu? Mas não, não estou falando de tamanho, é?

ENDES

De altura ou não, eu acho, eu acho interessante que todos os botões têm a mesma altura, mas ele pode variar, mas na largura está.

ENDES

E essa variação da largura também. Ele vai muito em cima do writing, nele, do que está escrito no botão.

ENDES

Entendeu? Você pode ter um botão escrito, é aguardar, é confirmação alguma coisa ou confirmação concedida e um botão simplesmente voltar o botão sair.

ENDES

Ela é bem pequeno, entendeu? Então assim, depende muito do que você está fazendo. Você tem que é, é, é como. Como eu falei, você tem que montar um design system para você manter um padrão visual até para o usuário não se perder na jornada dele.

ENTREVISTADOR

Muito obrigado agora sobre modelo conceitual, como é que eu posso elaborar as interações no meu sistema? Toques e reações.

ENTREVISTADOR

De uma forma que meu usuário não se sinta perdido ou confuso. E de que maneira eu vou padronizar essas interações?

ENDES

Eu acho que você poderia fazer isso daí com o menor. Por exemplo, se você quer desenhar uma jornada do usuário o desde o primeiro.

ENDES

Assim do.

ENDES

Dá vontade dele de utilizar esse aplicativo até o objetivo final dele. Você tem que desenhar uma jornada com menor clique possível com a menor quantidade de cliques possível para o usuário, onde na tela, deixe bem claro para ele o que que ele está fazendo e para onde ele vai e também para onde ele pode voltar.

ENDES

Respondeu a tua pergunta?.

É, na verdade.

ENTREVISTADOR

É. Conseguiu responder.

ENTREVISTADOR

Agora, a questão sobre a visibilidade do sistema, como é que eu posso garantir que todas as informações do meu sistema elas sejam visíveis que.

ENTREVISTADOR

Sejam claros para o usuário.

ENTREVISTADOR

Mas de maneira que não sobrecarregue demais com informações em excesso. E como é que eu posso elaborar a visibilidade?

ENTREVISTADOR

Meu sistema, considerando.

ENTREVISTADOR

Esses 3 pontos.

ENDES

Você pode utilizar a ícones não é e Tooltips para você colocar a caso que você queira explicar alguma coisa para o teu usuário.

ENDES

Ham, você pode.

ENDES

É, você pode usar um assim. É, é.

ENDES

Eu de novo, eu volto de novo naquele, naquela, naquela, naquela, na importância do writing para um para um produto.

ENDES

Eu, por exemplo, eu não sou. Eu não sou writing designer no caso, não é que a gente chama.

ENDES

Eu sou eu. Eu trabalho mais com a usabilidade e com o desenho da interface também. Então assim, eu às vezes eu, às vezes peço um pouco nessa parte de writing. Por isso que na equipe que eu trabalho tem uma pessoa somente para isso. Então assim é, é.

ENDES

Quanto menor é, é a quantidade de informação.

ENDES

Melhor, mas você pode. É como é que uma camuflar essas informações utilizando um Tooltip, um Acordeon um por exemplo, Ham.

ENDES

Deixa eu ver.

ENDES

Cara, tenho várias formas, por exemplo, mouse over.

ENDES

Entendeu quando é quando você está fazendo uma, um protótipo web?

ENDES

Mouse over. Ele não funciona num, num num protótipo mobile, mas num protótipo mobile, você pode utilizar um Acordeon, ou ele pode utilizar um Tooltip.

ENDES

Onde aquela informação ela fica escondida, mas ela, ela vai ser vai ser mostrada quando o usuário pressionar ali, entendeu? pode expandir, pode, pode, pode diminuir também.

ENTREVISTADOR

Um interessante, muito obrigado por essa explicação agora.

ENTREVISTADOR

Saindo da parte do UX e indo agora para a parte de UI que é a interface.

ENTREVISTADOR

É, de acordo com a experiência do senhor com todos os aplicativos, que já deve ter elaborado e trabalhado.

ENTREVISTADOR

Quais são os?

ENTREVISTADOR

Princípios de UI, que eu tenho que levar em consideração ao projetar um aplicativo para smartphone.

ENDES

Os princípios de UI, há, há.

ENDES

Primeira coisa que você tem que fazer.

ENDES

É aí que deixou, como é que eu vou te explicar isso? Daí? Você, você já. Você já trabalha com design?

ENDES

Daniel, ou você só está estudando? Você já pegou algum projeto para fazer? Não estou falando nem de design digital de produto, estou falando design gráfico também.

ENTREVISTADOR

Por enquanto, eu tenho trabalhado apenas à estou, estou apenas estudando, mas eu já.

ENTREVISTADOR

Fiz o meu estágio.

ENDES

Aham, você chegou a desenvolver alguma peça gráfica no estágio era estágio de design gráfico? você já pegou teu.

ENTREVISTADOR

Sim, dentro da reitoria digital em que eu elaborei a como é que eu posso falar?

ENTREVISTADOR

Arte, acho que para o YouTube para o Congresso que fiquei responsável por elaborar todas as telas.

ENDES

Uhm, então assim você no nos seus projetos, cara, você tem que levar em consideração, eu tenho certeza que você ouviu isso daí na tua faculdade que menos é mais um princípio do minimalismo.

ENDES

Você chegou a ouvir já?

ENDES

Sim, muito.

ENDES

Então menos é mais, então é isso que você tem que.

ENDES

Fazer No No, no nos.

ENDES

Nos seus projetos é quando você está trabalhando com somente com, com.

ENDES

UI, né? UI é praticamente a mesma coisa que você. Layoutar um poster, um cartão de visita, entendeu? Você tem que utilizar uma fonte harmônica, você tem que utilizar uma paleta de cores, você tem que é, é, você tem que saber o tamanho é interessante quando quando você pegar para Layoutar, você já vai ter o tamanho, por exemplo, de uma tela mobile ou então da tela desktop ali na área que que você vai?

ENDES

Você vai utilizar uma imagem.

ENDES

O tamanho de fonte é importante, a forma, há uma fonte legível, entendeu? Eu tenho por exemplo, é, não sei se você já viu.

ENDES

Tem um artigo das 15 melhores Fontes do Google. Você já viu isso daí para, para, para desenvolver aplicativos?

ENTREVISTADOR

Eu ainda não tinha visto ela, mas.

ENDES

Então eu vou te mandar agora aqui no chat está para você salvar salva antes, porque no momento que a gente sair eu acho que esse esse chat apaga, deixa eu pegar aqui para você um link para você dar uma olhada nessa fonte, nessa, nessas Fontes, né? eu eu particularmente, utilizo bastante.

ENDES

Entre elas

ENDES

Está, principalmente a lato.

ENDES

Vou te mandar o link aqui.

ENDES

Ó, dá uma olhadinha aí depois que ele pode te ajudar em alguma coisa. Então assim, você tem uma família só de Fontes. É um dos princípios importantes você não ficar é é, é utilizando diversas fontes num protótipo.

ENTREVISTADOR

Entendo hã.

ENDES

Qual é ainda?

ENTREVISTADOR

Ainda dentro da parte de interfaces, agora agora pegando um pequeno gancho no que o senhor falou sobre tipografia, quais são as regras gerais para para a.

ENTREVISTADOR

Para tipografia em aplicativo, smartphone tem regras sobre estilo, legibilidade, peso, tamanho, cor, etc. Quais são as regras gerais pela a experiência do senhor?

ENDES

Cara, se não tem uma regra fixa, tem um bom senso. Eu acho que o bom senso é uma regra fixa. Por exemplo, você não vai. É importante. Vamos supor que você está desenhando um aplicativo no Figma, você conhece essa ferramenta Figma, não conhece?.

ENTREVISTADOR

Sim, eu já estou utilizando inclusive para.

ENTREVISTADOR

Fazer o protótipo

ENDES

Ótimo. Você utiliza o Figma Mirror, por exemplo.

ENTREVISTADOR

A, não.

ENDES

No seu celular?

ENTREVISTADOR

Não, meu celular não.

ENTREVISTADOR

Não, não utilizei até hoje.

ENDES

Então. Então o que que você vai fazer? Qual o seu, qual o seu? O.

ENDES

Celular, Daniel, qual o modelo?.

ENTREVISTADOR

Ele é um Grand prime duos.

ENDES

Então ele tem. Eu não, eu não conheço, mas ele tem uma tela grande?.

ENTREVISTADOR

É, não é tão grande assim, mas é normal o tamanho. Acho que ele tem 15 polegadas, se não me engano.

ENDES

Não, beleza, o que que você.

ENDES

Vai fazer você baixa o Figma mirror.

ENDES

Quer ver? Eu vou escrever aqui pra você.

ENDES

Porque quando você tiver, você vai, você vai usar o mesmo login que você usa no aplicativo no na ferramenta, Figma.

ENDES

No seu computador, você vai usar o mesmo.

ENDES

Login no Figma.

ENDES

Mirror que que você vai fazer no.

ENDES

Momento que você.

ENDES

Clicar na.

ENDES

Na tela do no, na na na, na, no frame. Não é que quando você estiver trabalhando no no Figma, ele vai espelhar direto no seu celular para você ver o tamanho de fonte, entendeu? O grid que você está usando? Se ele está, se está espaçado.

ENDES

Você está entendendo o que estou querendo dizer?

ENDES

Entendo, você vai ver em tempo real isso no seu celular e isso vai fazer você é.

ENDES

É. É. É.

ENDES

Prestar atenção no tamanho da fonte se ele vai ficar grande demais, se ele vai ficar pequeno demais, isso é um dos princípios, essa harmonia entendeu você ter você ter, por exemplo, somente uma família de fonte. É importante você utilizar uma fonte bold para um tipo bold. Quer dizer, pra pra título, você pode usar um semi bold quer dizer, você pode usar um black para título e um semi bold para subtítulo. Já para corpo de texto, você pode usar uma fonte.

ENDES

Regular está você pode usar, por exemplo, para links. Você pode utilizar uma fonte regular mesmo, só que ela com uma cor diferente, sublinhada ou somente negrito.

ENDES

Isso aí é uma. É um dos princípios que você pode utilizar, tá?

ENTREVISTADOR

Hã? Entendo.

ENTREVISTADOR

OK, agora passando para a questão das cores.

ENTREVISTADOR

Isso, e quais são as regras gerais para trabalhar com as cores para smartphones? tipo paleta, sistema de cor, como trabalhar hierarquia com cores, contraste, etc.?

ENDES

Cara, é assim, é harmonia, você tem que ter harmonia. Você primeiro você tem que desenvolver um aplicativo importante, como você está desenvolvendo o aplicativo, você tem que é sempre pensar nas pessoas que podem utilizar, que são daltônicas, tá? se tem uma certa dificuldade de enxergar, então é você pode utilizar o uma paleta.

ENDES

Existem diversos sites onde eles te oferecem paletas, entendeu? para você não precisar ficar colocando um por um azul e um vermelho e um verde, tem uma paleta. Você conhece alguma alguns sites com isso?

ENTREVISTADOR

Há que está a.

ENTREVISTADOR

Você, se seleciona uma cor, e depois daí já dá a paleta de cores complementares e etc.

ENDES

Isso tem um, tem uns sites com com paletas.

ENTREVISTADOR

Há sim, conheço. Acho que alguém eu conheço um que é o da Adobe.

ENDES

Tem alguns como.

ENTREVISTADOR

Acho que é é o Kuler é o Kuler mesmo.

ENDES

Entendeu? Tem um Colors.

ENDES

Então, assim é cara pior que fugiu a.

ENDES

AA minha.

ENTREVISTADOR

Linha de raciocínio.

ENDES

Fugiu uma fugiu uma raciocínio, qual é a pergunta? a mesma, desculpa, volta tudo.

ENTREVISTADOR

Tudo bem, não tem problema sobre a cor. Quais são as regras gerais para o aplicativo smartphone paleta?

ENDES

A tá lembrei, lembrei.

ENTREVISTADOR

Não é?

ENDES

Lembrei, lembrei, então, assim você chega, você usa, por exemplo, você clica aí no Colors que ele vai te dar diversas paletas, entendeu?

ENDES

Você lógico, você tem que seguir uma identidade visual do produto que você está criando. Ele já, ele já, provavelmente ele já deve ter, por exemplo, um logotipo. E um Brand book onde você vai seguir.

ENDES

Aquilo ali, tá?

ENDES

É, e você também, quando você for desenvolver você, além de desenvolver o aplicativo, ele com as cores dele é nativas, não é a cor que você está querendo. A paleta de cor que você está criando é interessante que você crie também ele em Alto Contraste.

ENDES

Há para essas pessoas que tem essa certa deficiência enxergar cor.

ENDES

Você compreende que eu estou falando?

ENTREVISTADOR

Um, entendo trabalhar.

ENTREVISTADOR

Uma forma de, alto contraste, para pessoas com deficiência e outra normal para pessoas sem alguma deficiência.

ENDES

Isso, isso aí, é interessante isso daí.

ENDES

Mais alguma pergunta?

ENTREVISTADOR

Sim, ainda temos algumas.

ENTREVISTADOR

É com relação, por exemplo, agora sobre imagens, quais são as regras gerais?

ENTREVISTADOR

Sobre imagens para um aplicativo de smartphone, qual a qualidade mínimo e máxima, tamanho também? Tipos mais comuns de imagens em aplicativos.

ENDES

A tipo mais comum de imagem de aplicativo não tem como eu te responder, entendeu? interessante é você ver como é que ele vai se enquadrar ali.

ENDES

Não tem como, não tem como, eu eu isso é a resposta que eu posso te dar. O que eu posso te falar é, por exemplo, é em relação a.

ENDES

Ícones não é interessante você ter uma família de ícones da mesma forma.

ENDES

Você tem uma família de fontes onde eles vão?

ENDES

Se com eles vão.

ENDES

Conversar entre si por isso que a maioria dos nossos produtos, dos dos projetos que eu trabalho, eu baixo ícones no.

ENDES

Oo Material do Google.

ENDES

Um, porque são lá tem, tem bastante, eu vou te mandar.

ENDES

O link aqui também.

ENDES

Lá tem bastante os ícones que estão lá, eles são bem, é, eles estão da mesma forma, entendeu? Você pode encontrar é ícones.

ENDES

É como é que eu posso?

ENDES

Te dizer com cadê o motivo?

ENDES

Então, só um instantinho.

ENTREVISTADOR

Mas eu conheço o Material icons, eu uso bastante.

ENDES

A esse você conhece beleza, beleza lá lá, os ícones, ele, eles são como se fossem da mesma família, entendeu?

ENDES

Então é interessante você utilizar ícones assim, sim, porque às vezes você está criando, está criando o teu design system, entendeu?

ENDES

Com os ícones lá, tudo direitinho, aí chega um ícone que não tem aquela mesma forma que todos os outros ícones têm. Aí você vai buscar, por exemplo, lá no Freepik ou em algum outro site, pois só aquele ícone vai ficar diferente.

ENDES

Então vale a pena você investir um tempinho e procurar uma família onde os ícones eles conversam entre si e as imagens. Cara, não tem como eu te falar, entendeu? Não vou te falar assim, mas a gente tem que ter fundo transparente, não, não precisa ter fundo transparente, depende do que você está fazendo. Às vezes você pode mascarar a imagem. Se eu for uma imagem, por exemplo, de uma seção onde você só está ilustrando ali, Oo título dela. Entendeu?

ENDES

Entendeu? É? É, isso varia muito. É muito relativo isso daí.

ENTREVISTADOR

Entendo, mas o que eu gostaria de entender é que.

ENTREVISTADOR

É que com relação a imagens tipo uma fotografia, qual a qualidade mínima e máxima de uma fotografia, por exemplo, tem em um aplicativo para a questão de não demorar muito para carregar, não ter qualidade baixa demais, entende?

ENTREVISTADOR

Onde eu quero chegar?

ENDES

Entendo assim, você pode usar de 72. É pixels a 300 DPI, entendeu? Isso daí depende muito. Se você, se você for utilizar a imagem sem que ela expanda, ela pode estar ali bem.

ENDES

Em não em baixa qualidade, mas na mínima qualidade para um.

ENDES

Visual é, é.

ENDES

Para um, para um bom visual pro usuário.

ENDES

Não tem você, lógico, você não vai colocar uma imagem com com baixa qualidade. Por isso que estou te falando. É importante você utilizar Figma, Mirror, para você ver em tempo real como essa imagem está se comportando no no mobile.

ENTREVISTADOR

É agora sobre questão de layout, quais são as regras gerais? Pro aplicativo de smartphone em relação ao layout, questão de flexibilidade, deixá-lo flexível para diferentes tamanhos de tela, como é a maneira de trabalhar aqui no layout, margens, alinhamento, os padrões, etc.

ENTREVISTADOR

Quais são as regras gerais?

ENDES

É porque a primeira regra que eu sigo, eu. Eu venho do um, eu assim eu já trabalhei, editora, eu já trabalhei em emissoras, agência de publicidade, então assim, a primeira, a primeira coisa que eu faço, quando eu vou ler alguma coisa é entender primeiro qual é o formato da da, do que eu vou do.

ENDES

Que eu vou?

ENDES

Do que eu vou fazer?

ENDES

A mancha gráfica que eu vou utilizar, entendeu? Até onde eu posso ir? Deixar o uma área de de de segurança e isso eu estou falando não só no gráfico quanto no digital. Tá digital quando eu falo é o mobile, o desktop, eu sempre deixo a margem de segurança no no, nos meus trabalhos e eu monto um grid ali. O grid para mim ele é, ele é é o que norteia tudo, tudo para mim, para eu poder trabalhar. Então eu acho que o grid é é 50% do projeto, é o grid.

ENDES

É onde ele vai te mostrar o espaçamento, onde ele vai te mostrar até onde você pode ir.

ENTREVISTADOR

Ai, com relação às margens de um grid, tem alguma recomendação de margem mínima entre os elementos?

ENTREVISTADOR

Por exemplo.

ENDES

Cara, não, eu não utilizo isso. Eu não utilizo isso porque depende muito do do.

ENDES

Como é que eu vou?

ENDES
Te. Como é?
ENDES
Que eu posso te dizer, deixa eu ver aqui.
ENDES
Espera aí, só um instantinho pra poder te responder isso, dai a você estava quando você pergunta, aí você está falando de um desktop ou você está falando de um, de um, de um?
ENDES
Smartphone, mesmo smartphone.
ENDES
Espera aí, deixa eu. Deixa eu ver aqui, ó. Então para eu poder te.
ENDES
Responder isso daí.
ENDES
Os espaçamento mínimo?
ENDES
Deixa eu ver, eu. Eu, eu tomo, eu tomo um projeto aqui que eu que eu desenvolvia.
ENDES
Que a área alugada.
ENDES
Que ele tem 2 colunas, está?
ENDES
Deixa eu ver aqui A A distância de uma coluna para outra que eu utilizei, digo ter.
ENDES
Deu 20 pixels.
ENDES
A distância de uma coluna para outra está.
ENDES
E a a, margem de segurança.
ENDES
Deu 25 pixels.
ENTREVISTADOR
Então posso. Eu posso tomas mais como mais ou menos.
ENTREVISTADOR
Uma média geral como mínimo, por exemplo.
ENDES
Eu acho que pode. Deixa eu te mostrar que a tela cara, só para você ter uma ideia, quando você tiver vendo minha tela, você fala sim.
ENTREVISTADOR
Está aparecendo agora?
ENDES
Está vendo, está vendo aqui, isso aqui é um protótipo que eu fiz, ó.
ENDES
Mas responsivo, então, aqui, olha só o o a distância que eu estou utilizando.
ENDES
Como te disse, tem o grid aqui tem.
ENTREVISTADOR
Ai ai .
ENTREVISTADOR
Aí, aí carregou.
ENDES
Carregou, então, aqui tem 20 20 pixels e aqui tem 25 pixels, ó.
ENTREVISTADOR
Entre as margens externas.
ENDES
Hoje, margens é aqui, ó, está vendo? Eu estou.
ENDES
Utilizando tudo dentro do grid, ó.
ENDES
Aqui, ó.
ENDES
A única coisa que vaza.
ENDES
Do grid são os banners.
ENDES
Está vendo? E aqui, quando esse scrow aqui, ó.

ENDES

Não consegue enxergar consigo?

ENDES

Entendeu? Então assim.

ENDES

Tem aqui o newsletter também, mas só o box de newsletter que que vaza do grid. Oh, está tudo dentro do grid.

ENTREVISTADOR

Entendeu, um entendi.

ENDES

Não só essa quanto quanto às outras telas, também tem essa tela de login aqui, ó.

ENDES

Ó como é que eu trabalho? Dentro do grid, está vendo?

ENDES

entendeu.

ENTREVISTADOR

Obrigado. Eu aprendi bastante, agora apenas concluindo agora a minha entrevista tem mais alguma sugestão para o meu aplicativo sugestão?

ENDES

O seu aplicativo é para quê?

ENTREVISTADOR

O meu projeto, vai ser o desenvolvimento de um aplicativo para melhorar a qualidade de vida do indivíduo workaholic, que são viciados em trabalho. Aham, esse é meu TCC.

ENDES

Melhorar a qualidade de vida você está workaholic são pessoa viciada no trabalho. Você está querendo melhorar a qualidade de vida deles no trabalho, oferecer, por exemplo, é?

ENTREVISTADOR

Não a qualidade de vida fora do trabalho.

ENTREVISTADOR

É, na maioria das vezes, eu não quero dizer.

ENTREVISTADOR

É, deixa eu reformular.

ENTREVISTADOR

A minha proposta é qualidade de vida em geral.

ENDES

Assim você não vai fazer.

ENDES

Daniel, você pode, por exemplo, durante o dia, você pode seguir. É, eu acho interessante. É um se poderia ter feito um benchmark em cima de um de um smartwatch. Vamos supor, eu. Eu tenho um smartwatch quando estou trabalhando, o smartwatch de um, de um de tempo em tempo ele me diz que está na hora de levantar para me exercitar.

ENDES

Dou dá uma pausa no trabalho, entendeu?

ENDES

Então assim você poderia ver isso daí, entendeu? é, você está melhorando a qualidade de vida da pessoa. Você está ajudando a pessoa fisicamente.

ENDES

É o smartwatch, às vezes ele.

ENDES

Me avisa que eu tenho que beber água

ENDES

Você pode, por exemplo, é colocar um, um um alarme, uma notificação, entendeu? notificação por push alguma coisa assim no no. Na sexta-feira, no no final do expediente dele, "a é legal acabou. Agora, aproveite o final de semana", entendeu? E mostrar umas mostrar umas umas, sei lá, algumas coisas que ele pode fazer no final de semana para ele dar uma desopilada, entendeu? Pra Ele dar uma.

ENDES

Para ele, pra eu esquecer um pouco trabalho e poder curtir um pouco a vida.

ENTREVISTADOR

Sim, muito interessante.

ENDES

Apenas um pouquinho, acho que vale a pena você fazer um benchmark, dá uma pesquisada nesses, nessas propostas, entender o que esses que esses que esses eletrônicos estão oferecendo para a gente hoje em dia. E eu acho que você pode colocar no aplicativo, cara.

ENTREVISTADOR

Muito obrigado. Estarei encerrando agora a gravação.

ENDES

Por nada.

APÊNDICE H

Respostas da entrevista com usuário

ENTREVISTADOR

Pronto, está gravando agora é, vamos começar aqui a primeira pergunta, você conseguiu navegar perfeitamente pelo aplicativo? Por exemplo, saber onde estava e para onde podia ir.

ENUSU

Sim, consegui.

ENUSU

Ficou muito bom.

ENTREVISTADOR

Tá, você sabe, conseguiu identificar a função de cada botão tipo você olhar para um botão e saber.

ENTREVISTADOR

O que é que ele fazia?

ENUSU

No começo foi meio complicado, né? Mas a gente foi mexendo, foi divulgando assim bem mais rápido, não é?

ENTREVISTADOR

Um, entendo, é nesse caso aí tem alguma coisa às.

ENTREVISTADOR

Nesse caso, o que você acha que poderia ser melhorado? Essa questão dos botões?

ENUSU

Uai, eu, no meu modo de ver, ficou bem melhor assim, bem legal, não tem muito que melhorar, não. Às vezes alguém pode falar que tem, mas no meu ponto de vista não ficou bom, ótimo.

ENTREVISTADOR

É uma pergunta que você disse, foi difícil no começo a utilizar um aplicativo pode explicar um pouco melhor? Porque foi difícil no começo?

ENUSU

É porque eu não sou bem acostumado nas tecnologias que de hoje em dia. O motivo só foi esse que às vezes, tipo assim, eu tinha que clicar em um lugar e era em outro botão, mas aí depois que eu peguei conhecimento do aplicativo foi mais fácil. No começo só foi difícil para mim nessa questão.

ENTREVISTADOR

Entendo, só isso foi a sua maior dificuldade no aplicativo. Há entendi.

ENUSU

Isso, só isso.

ENTREVISTADOR

Muito obrigado, Já serviu.

ENTREVISTADOR

Agora uma pergunta, outra pergunta é, você acha que foi fácil detectar os erros do aplicativo, por exemplo?

ENTREVISTADOR

Um campo em que você esqueceu de preencher. Você conseguiu identificar facilmente um erro?

ENUSU

Não, eu entendi perfeitamente o jeito que você fez o aplicativo.

ENUSU

No começo, foi igual te falei, não foi fácil, mas se a gente vai mexendo, vai identificando bem fácil mesmo, ficou ótimo.

ENTREVISTADOR

Tá, foi fácil corrigir os erros quando você cometeu algum?

ENUSU

Foi, foi bem fácil.

ENTREVISTADOR

Um entendo, é outra coisa, você conseguiu ter acesso a todas as informações desejadas?

ENUSU

Sim, consegui.

ENTREVISTADOR

Entendo outra pergunta, as informações eram muito excessivas, tipo, tinha coisa demais, informações demais e você não conseguia processar?

ENUSU

Não o básico mesmo.

ENUSU

As informações foi uu, só os básicos mesmo.

ENTREVISTADOR

É? Essas informações ficaram claras para você o tempo todo?

ENUSU

Ficaram bem Claro.

ENTREVISTADOR

Tá, é outra coisa. Você conseguiu perceber claramente que tinha clicado no botão, por exemplo, ao clicar, você conseguiu ter certeza que tinha clicado?

ENUSU

Sim

ENTREVISTADOR

Uhm, entendo com relação à cor, você gostou das cores utilizadas no aplicativo?

ENUSU

Ficou ótima as cor bem divulgado.

ENTREVISTADOR

Tinham bom contraste, por exemplo.

ENTREVISTADOR

Não, não tinha bom contraste.

ENUSU

Não o contraste.

ENUSU

Eu falar a verdade para você.

ENUSU

Meu ponto de vista ficou legal. Não, não, não, não encontrei não. Dificuldade não, disso não.

ENTREVISTADOR

Então a questão das cores, eu estou querendo saber se conseguiu a separar bem o que a cor de fundo da cor das letras.

ENUSU

Assim não, isso aí consegui.

ENTREVISTADOR

Há. Tá, entendi.

ENUSU

É ficou, muito legal.

ENTREVISTADOR

A outra coisa é que você gostou da fonte utilizada, das letras, do desenho das letras você gostou delas?

ENUSU

Ficou ótima.

Outra pergunta, o texto estava bem legível, por exemplo, o tamanho estava bom, o contraste, etc.

ENUSU

Tava, tava bem legível mesmo.

ENTREVISTADOR

É outra coisa das imagens. Você gostou dos ícones utilizados no aplicativo?

ENUSU

Gostei

ENTREVISTADOR

A outra coisa, você gostou das outras imagens utilizadas no aplicativo, por exemplo? Fotografias a qualidade. Por exemplo, você gostou da qualidade dela?

ENTREVISTADOR

Estavam boa qualidade, boa o tamanho estava bom, elas tinham algum sentido, entende.

ENUSU

Entendo, não tinha sim, a qualidade ficou ótima.

ENUSU

Com a maior assim não tinha a dificuldade para divulgar nada, estava bem legível mesmo.

ENTREVISTADOR

Entendi a outra coisa. Você gostou do layout do aplicativo?

ENUSU

Gostei, ficou ótimo. Bom.

ENTREVISTADOR

As informações tavam bem visíveis?

ENUSU

Tava

ENTREVISTADOR

Outra coisa, as margens, o espaço entre os entre cada elemento entre cada.

ENTREVISTADOR

É elemento mesmo estavam agradáveis tipo, nem junto de mais nem separado demais?

ENUSU

Não tava bem, ótimo mesmo, não tava junto e nem separado. Tava no espaço adequado.

ENTREVISTADOR

Entendo, e os botões eram fáceis de serem vistos?

ENUSU

Sim, bem, bem fácil.

ENTREVISTADOR

Há agora uma última pergunta, tem alguma algum outro aspecto que queira falar? Alguma sugestão de melhoria para o aplicativo?

ENUSU

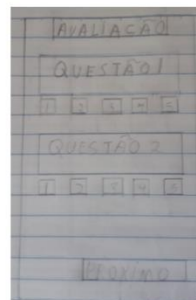
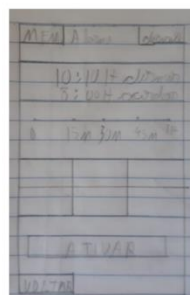
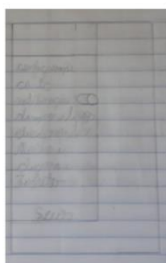
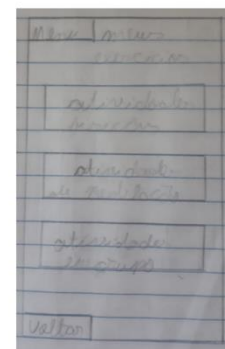
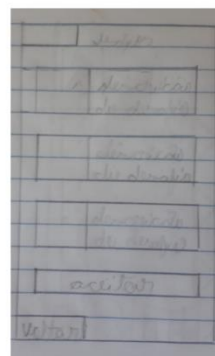
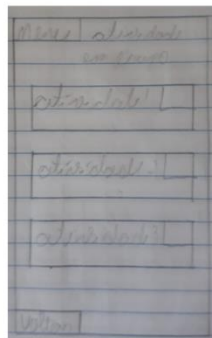
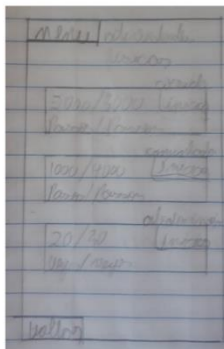
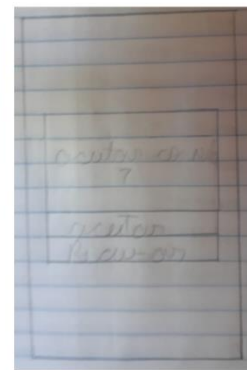
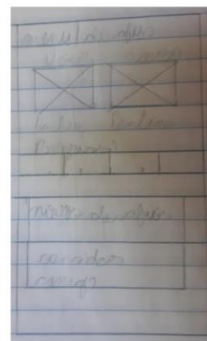
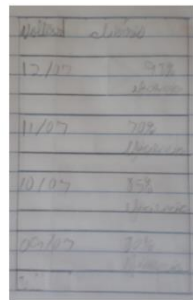
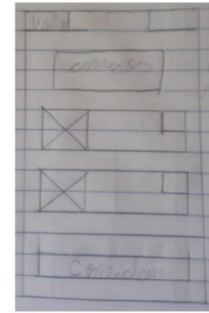
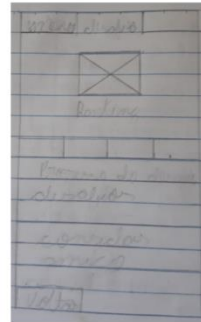
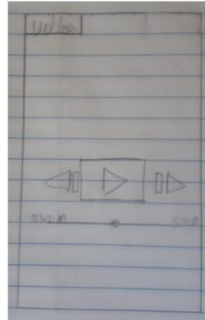
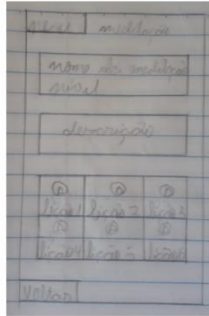
Uai no momento, não tem como eu reclamar do seu aplicativo. Para mim ficou ótimo, ficou bem legal mesmo. Às vezes a gente decorrer da gente tá usando. A gente descobre que tem alguma melhoria, mas no momento não.

ENTREVISTADOR

Bom, muito obrigado, é só isso que eu precisava que eu vou encerrar a gravação.

APÊNDICE I

Protótipo de baixa fidelidade



12/10/20 15%

grafica

38 411 20 5%




teste aplicacao

9

~~discussao~~

~~discussao~~

~~discussao~~

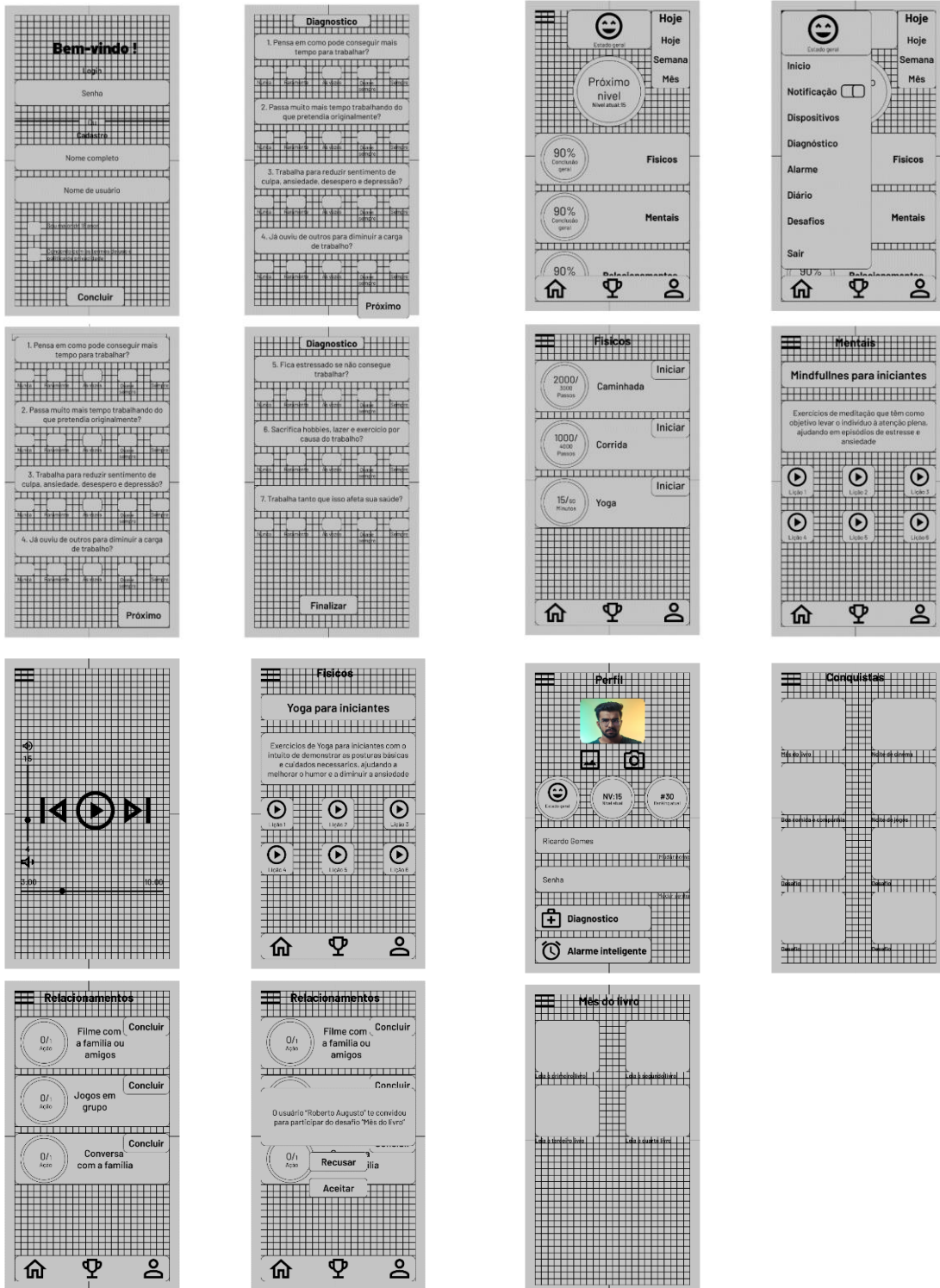
2   

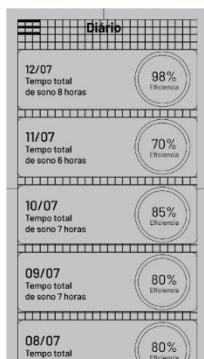
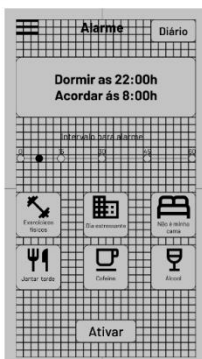
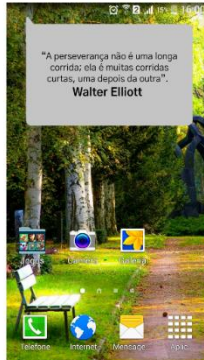
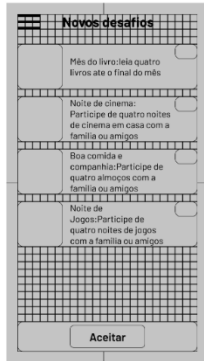
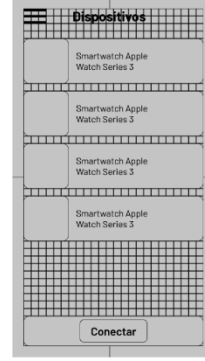
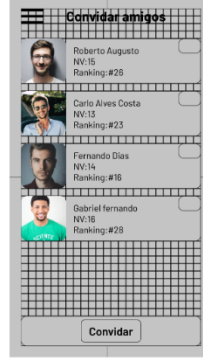
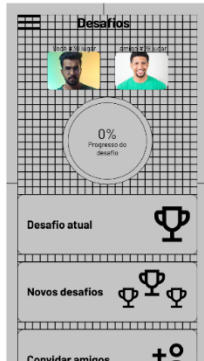
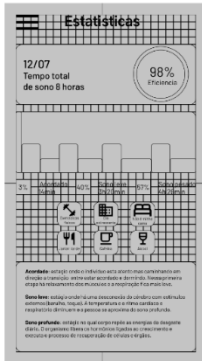
Multiplicação

\uparrow 2 \uparrow

APÊNDICE J

Protótipo de média fidelidade





APÊNDICE K

Protótipo de alta fidelidade

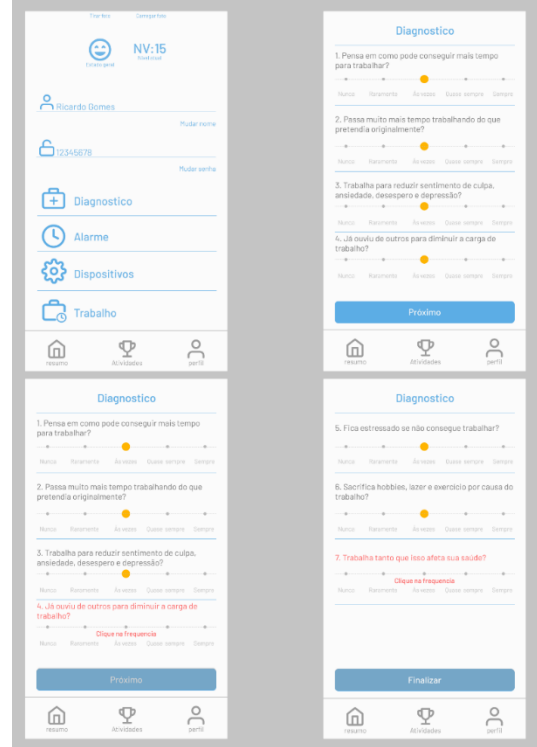
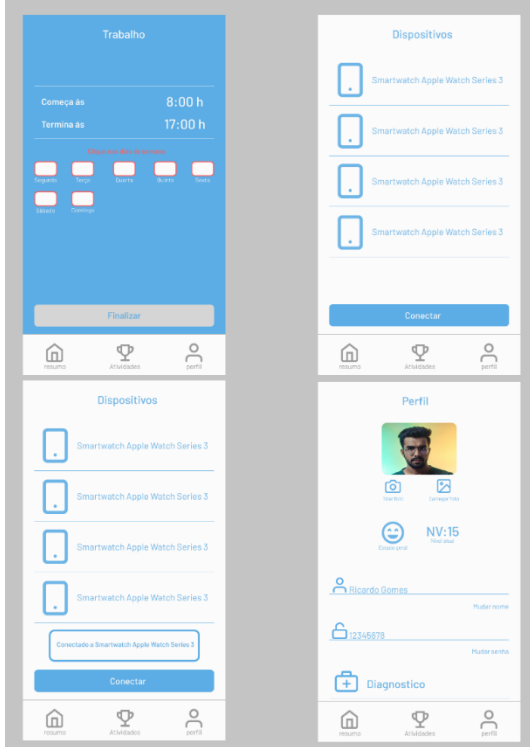
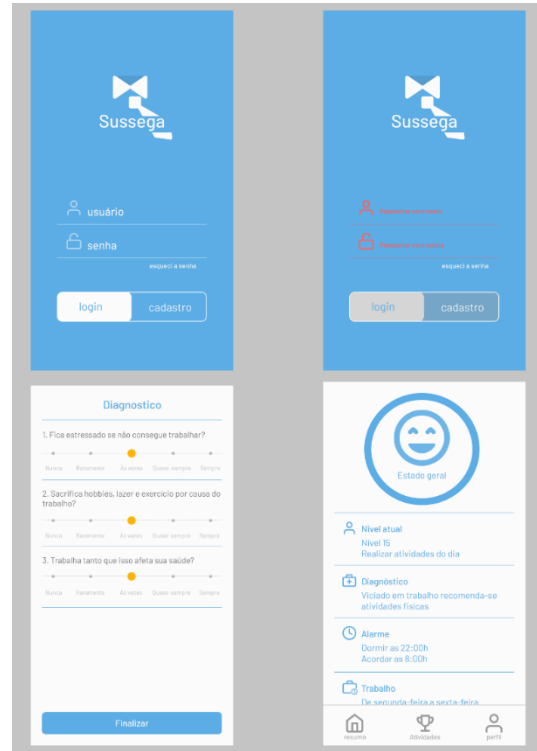
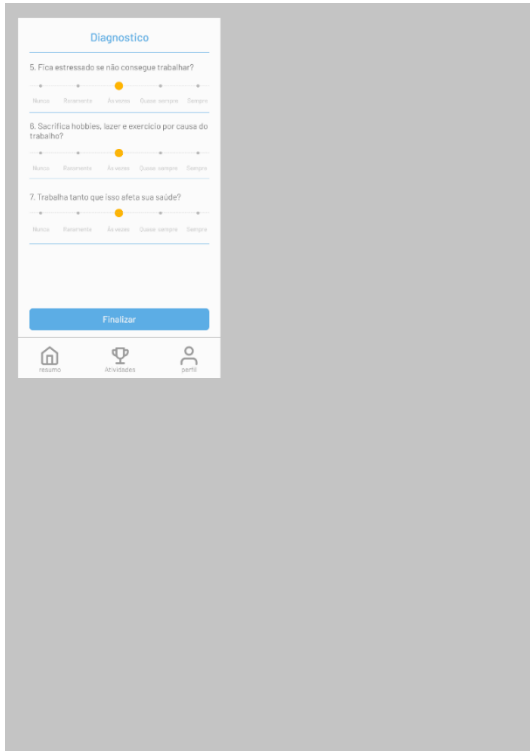
Propostas de *layout*

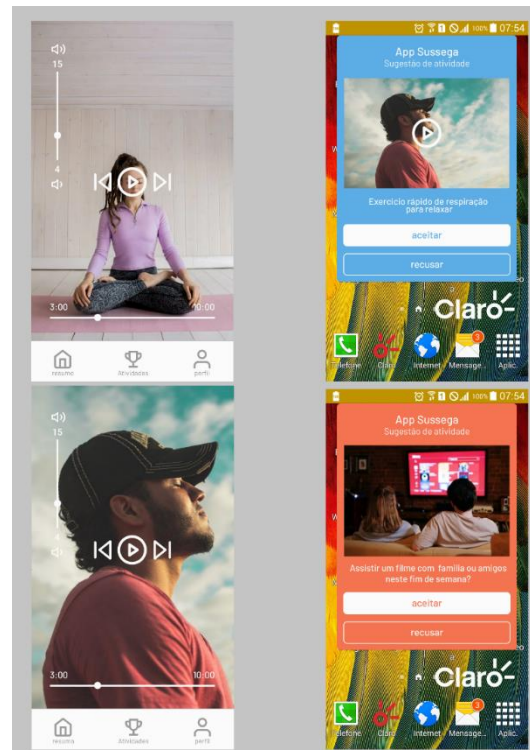
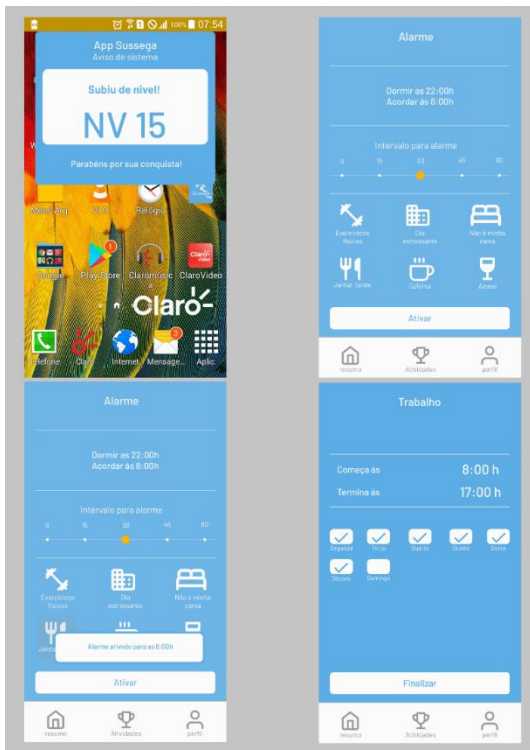
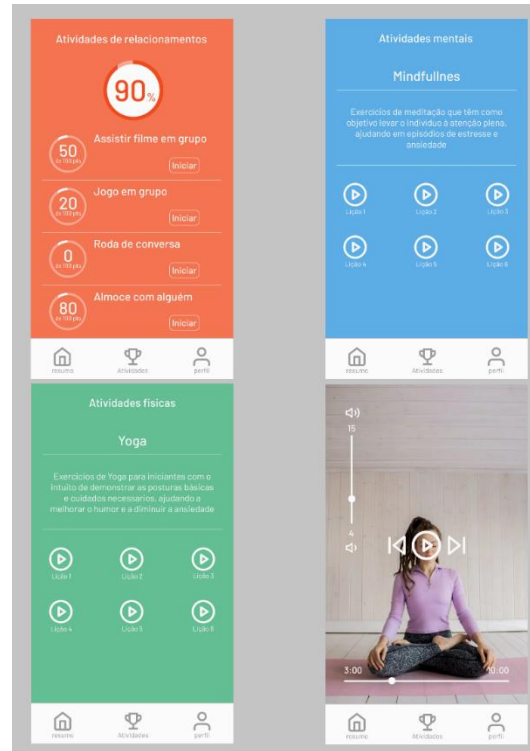


Desenvolvimento do ícone



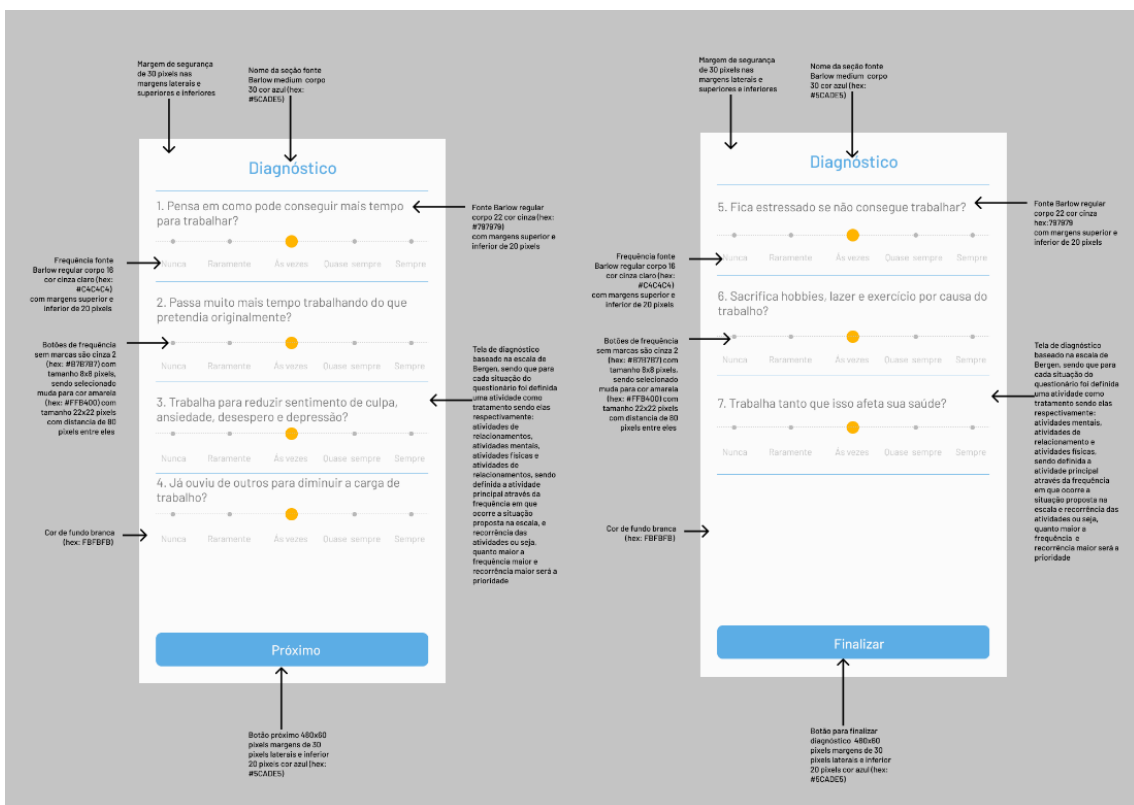
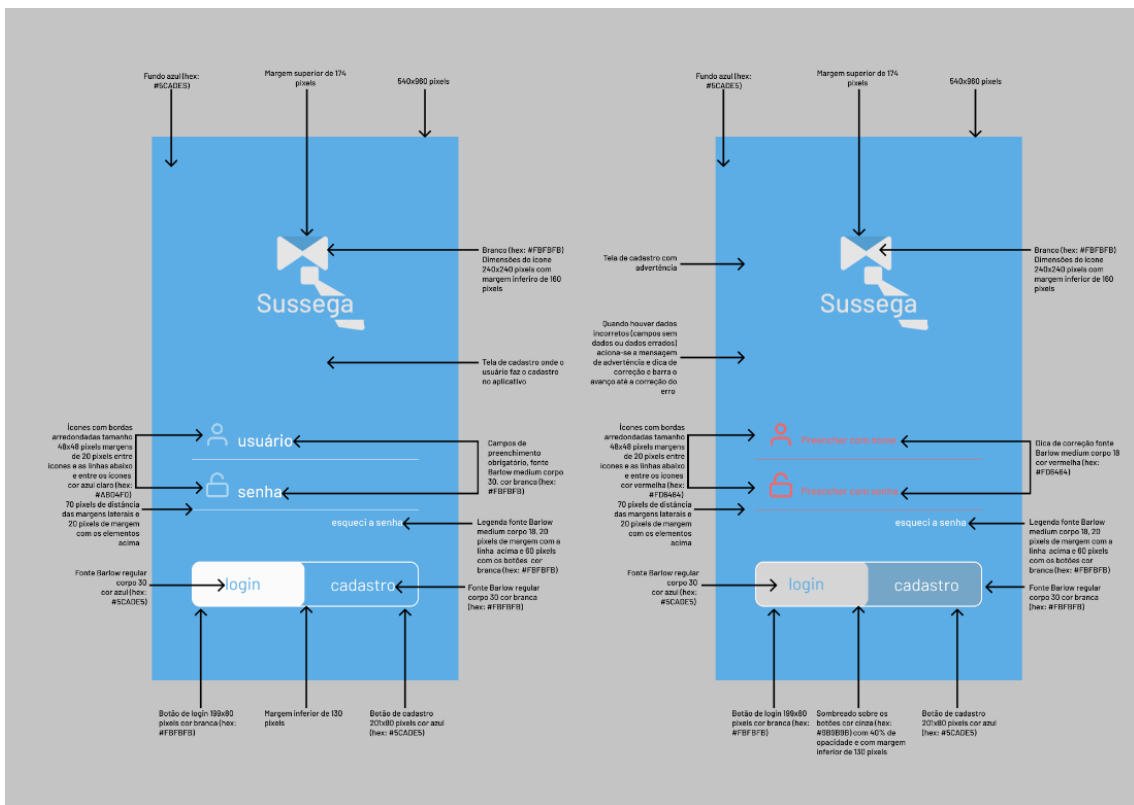
Resultado final

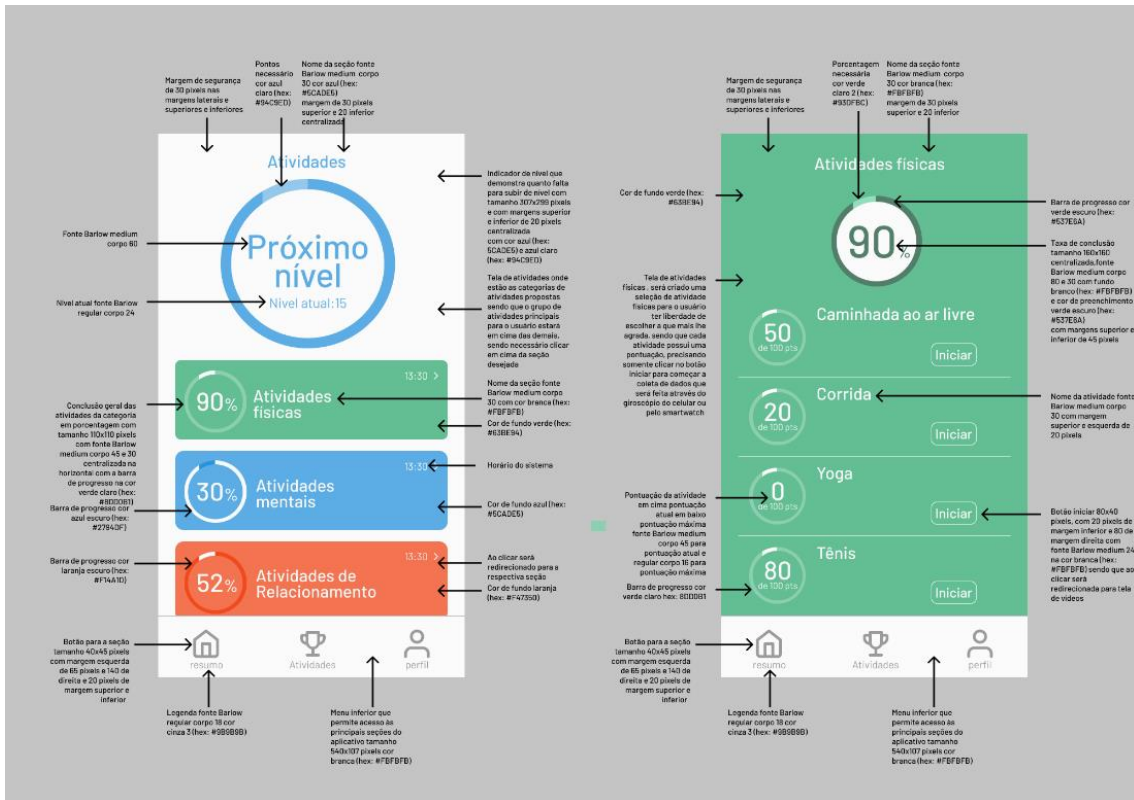
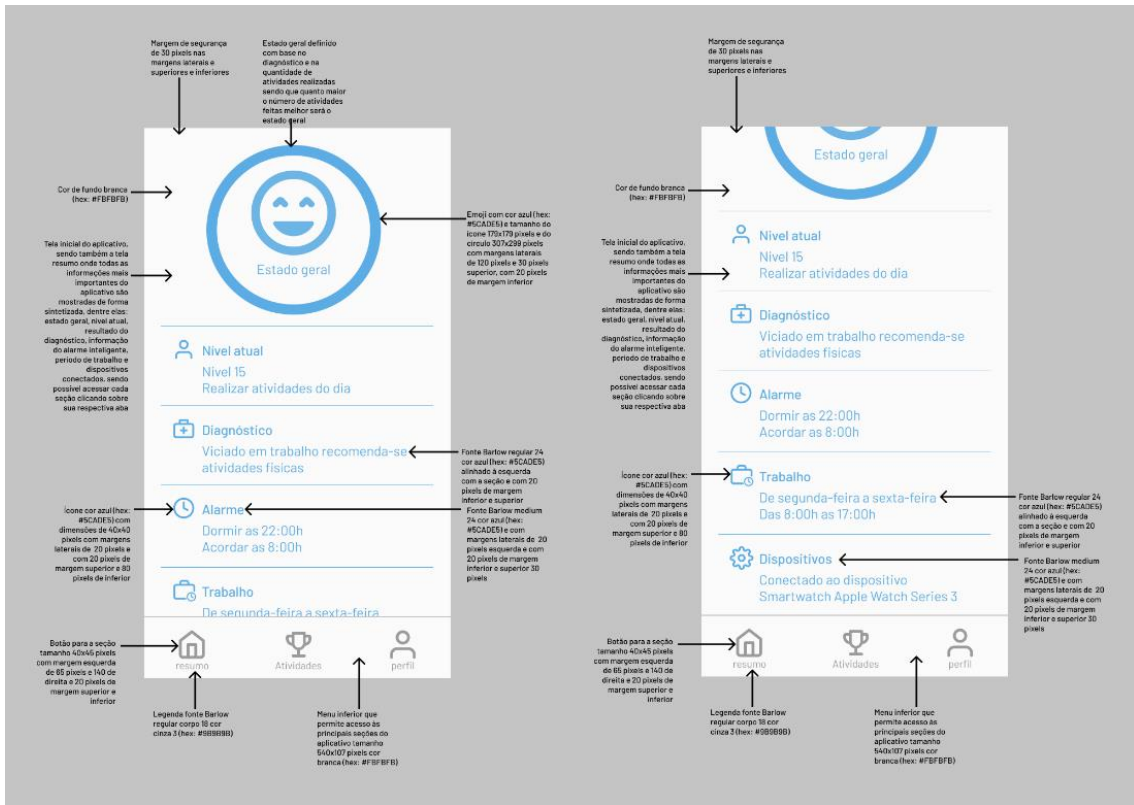


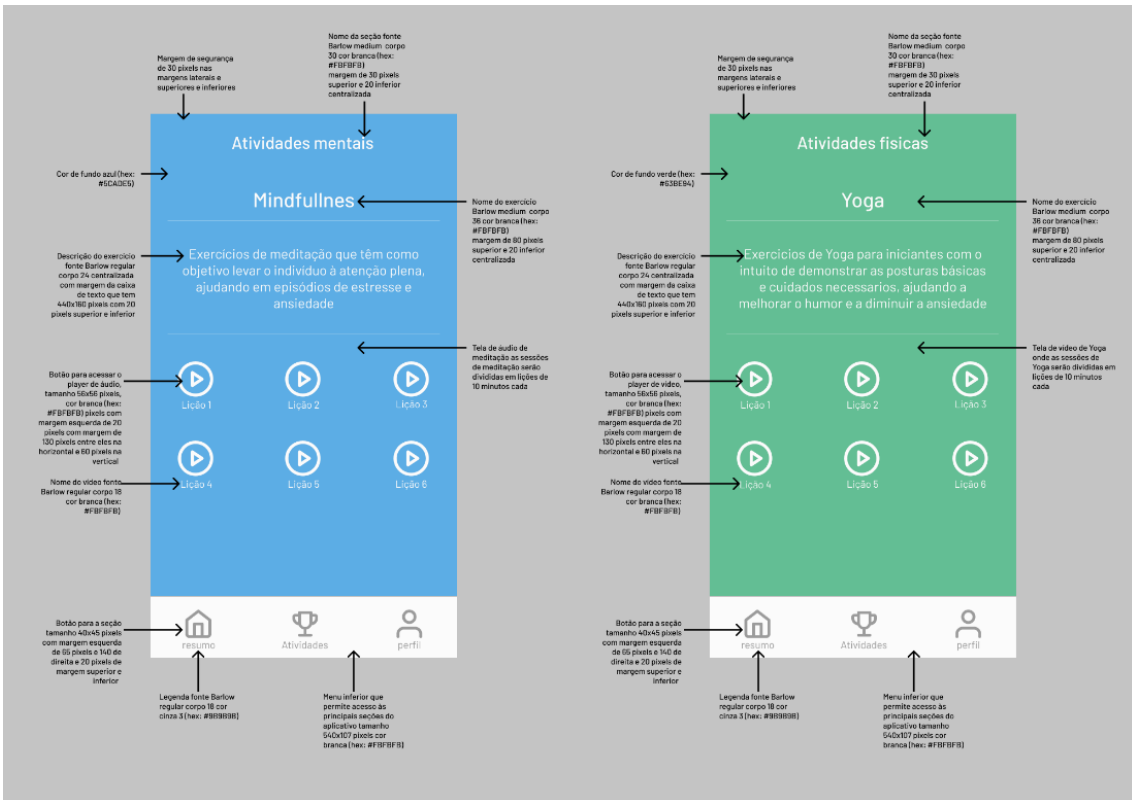
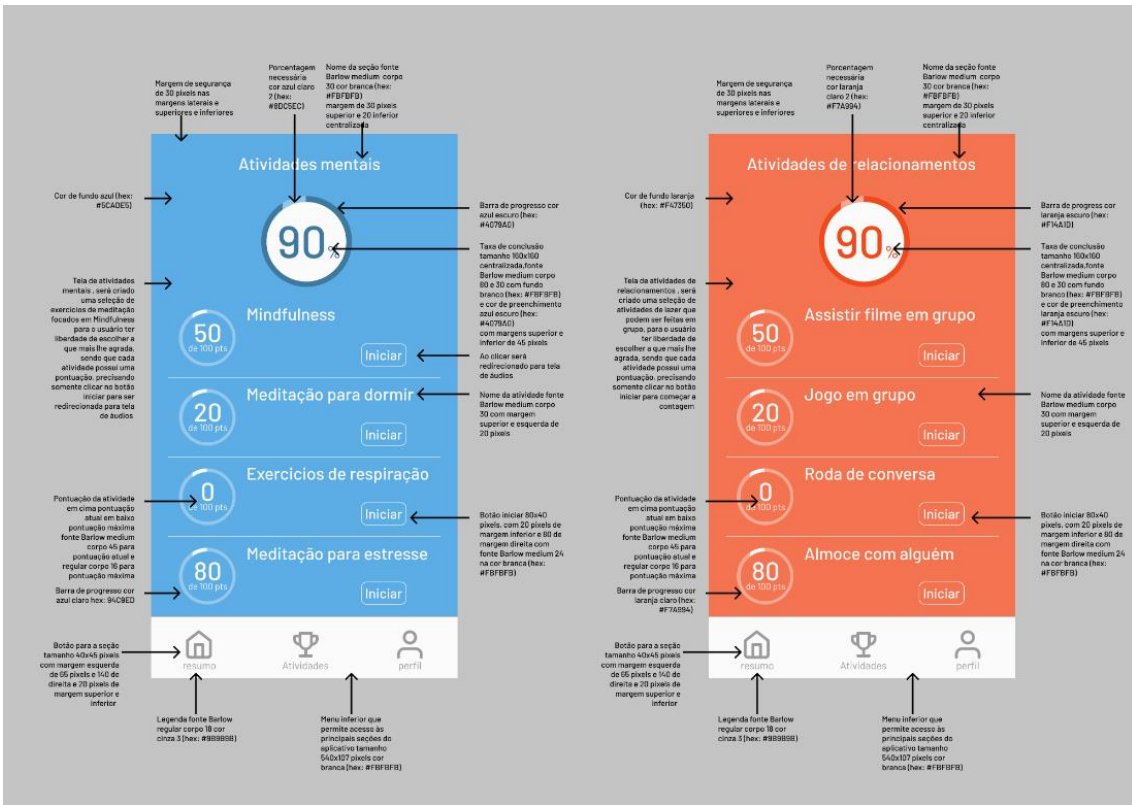


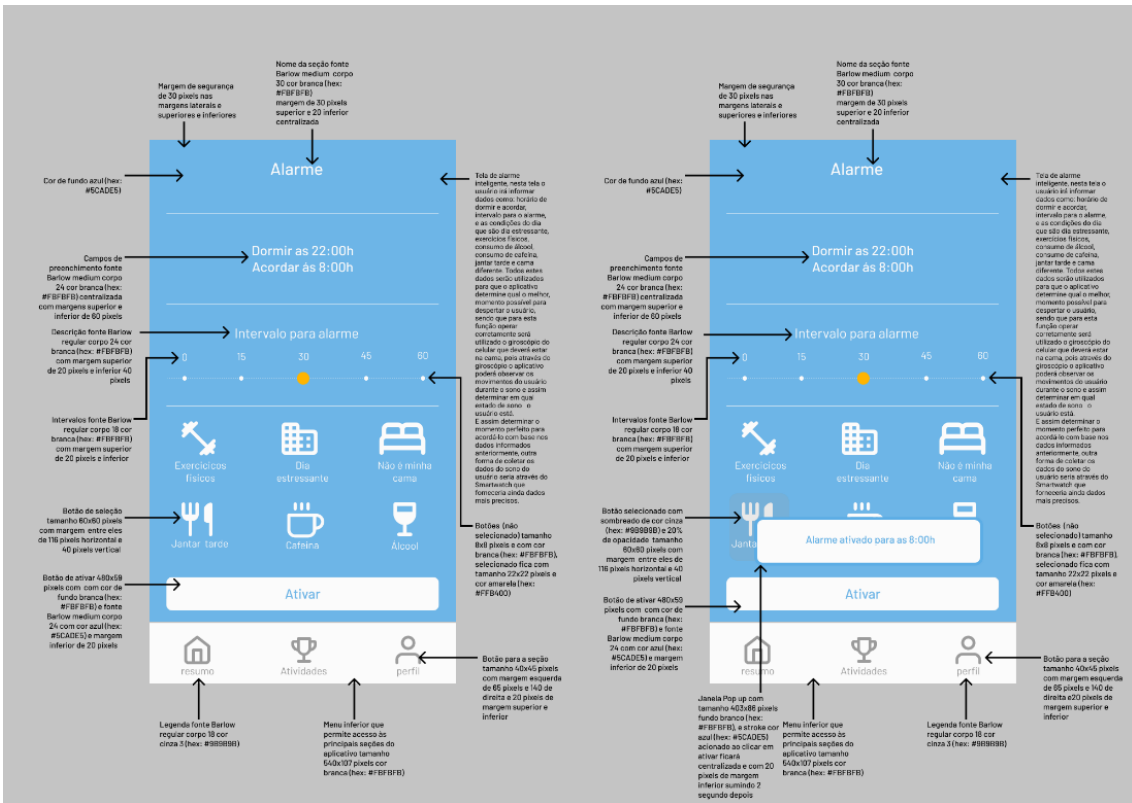
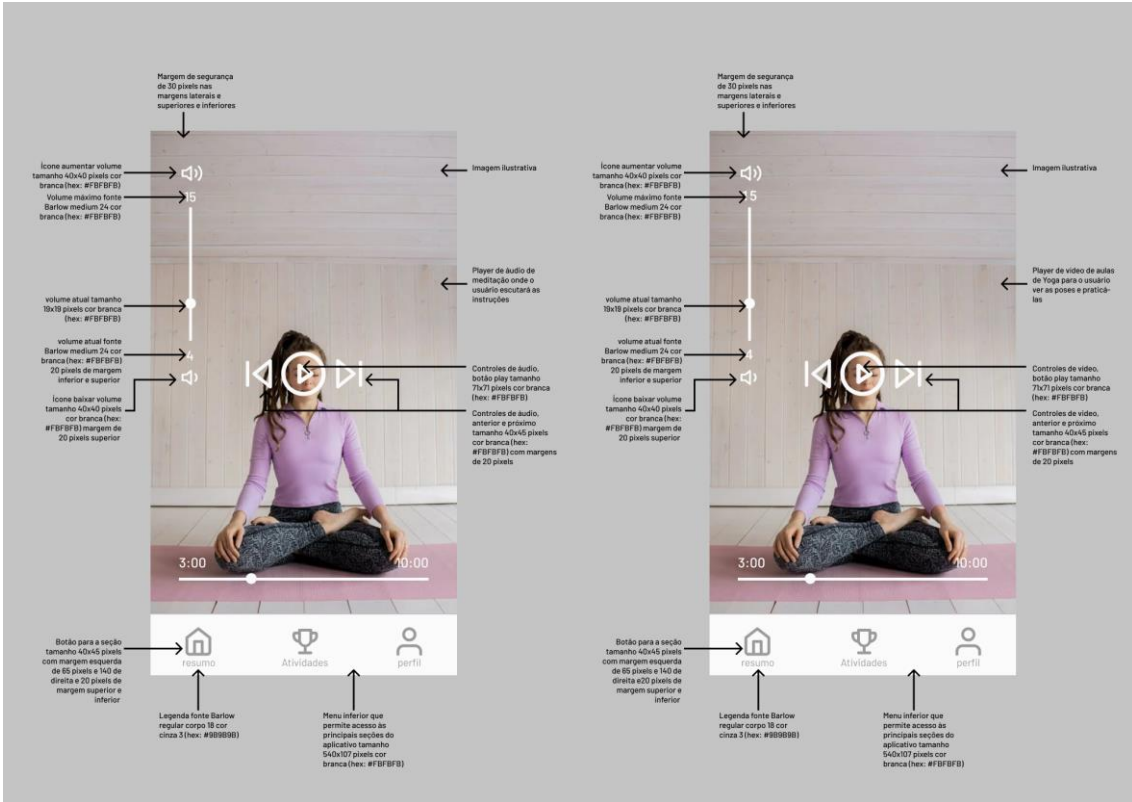
APÊNDICE L

Pranchas técnicas do aplicativo









ANEXO A

Ferramenta personas (UK Design Council, 2015)

