

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
FACULDADE DE ARQUITETURA
DEPARTAMENTO DE DESIGN E EXPRESSÃO GRÁFICA

Camila Grillo de Bermúdez

MEU POTE:
DESIGN DE PRODUTO COMO ELEMENTO FACILITADOR DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Porto Alegre
2015

Camila Grillo de Bermúdez

MEU POTE:
DESIGN DE PRODUTO COMO ELEMENTO FACILITADOR DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Trabalho de conclusão de curso I submetido ao Curso de Design de Produto, da Faculdade de Arquitetura da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Designer.

Orientadora: Profa. Dra. Jocelise Jacques de Jacques

Porto Alegre
2015

Camila Grillo de Bermúdez

MEU POTE:
**DESIGN DE PRODUTO COMO ELEMENTO FACILITADOR DA
ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

Trabalho de conclusão de curso I submetido ao Curso de Design de Produto, da Faculdade de Arquitetura da Universidade Federal do Rio Grande do Sul como requisito parcial para a obtenção do título de Designer.

Aprovado em: _____

Banca examinadora:

Clariana Brendler, UFRGS

Fábio Pinto, UFRGS

Mariana Cidade, UFRGS

Profa. Dra. Jocelise Jacques de Jacques, UFRGS

AGRADECIMENTOS

Dedico este projeto à minha família, e em especial à minha mãe, pelo apoio e incentivo. À Jocelise Jacques de Jacques pela orientação nesse projeto. Aos amigos, aos amigos ciganos e em especial: Guilherme Robaski, Alice Meditsch, Natália Blauth, Paulista, Pedro Guazzelli, Juliana Baldasso, Luisa Santos, Joana, Julio Castro, Pedro Girardi e Fernando Pires. Por ouvirem minhas lamúrias, me ajudarem quando foi preciso e compreenderem meus momentos de sumiço. Ao Muay Thai e ao Time Guazzelli que permitiu que eu desenvolvesse esse trabalho sem perder a calma. À Roberta e Gabriela que acompanharam diariamente nesse ano de TCC e me apoiaram muito nessa reta final. Ao Diogo e à Cristiane que colocaram todo seu empenho no desenvolvimento do modelo dos potes. À Kaká que colocou todo seu talento na elaboração da bolsa de transporte. À Simone que lindamente me ajudou na edição do vídeo do projeto.

RESUMO

O presente Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) teve como objetivo principal o desenvolvimento de um sistema produto-serviço com função de ferramenta para o auxílio e manutenção de uma alimentação saudável. A primeira fase do trabalho (TCC 1) corresponde às etapas de Planejamento de Projeto e Projeto Informacional. Na primeira etapa foi realizada pesquisa bibliográfica, entrevistas e observações com usuários em potencial objetivando a identificação dos fatores relacionados à manutenção de uma dieta saudável. Com isso foi possível determinar o público-alvo do projeto e as áreas de oportunidade. A segunda fase (TCC 2) equivale às etapas de Projeto Conceitual e Projeto Detalhado. As etapas desta fase envolvem a geração e seleção conceitos e alternativas, a validação e a definição do projeto final. Por fim, o sistema e seus subprodutos são apresentados de forma detalhada por meio de imagens e de desenhos técnicos.

Palavras-chave: Design de produto. Alimentação saudável. Educação.

ABSTRACT

This Final Project aims at developing a product-service system (PSS) which helps people to keep a healthy diet. The first phase of this project (TCC 1) matches with the stages of Project Planning and Informational Project. TCC 1 was carried out a bibliographic search, followed by interviews and observations with potential users aiming to identify factors related to the maintenance of a healthy diet. Then, it was possible to determine the target audience and the opportunity areas of the project. The second phase is equivalent to the Conceptual Project and Detailed Project. The steps of this phase involve generation and selection of concepts and alternatives, validation and definition of the final project. Finally, the system and its products are presented and detailed by images and technical drawings

Keywords: Product design. Healthy eating. Education.

B516m Bermúdez, Camila Grillo de

Meu pote : design de produto como elemento facilitador da alimentação saudável / Camila Grillo de Bermúdez ; orientadora Jocelise Jacques de Jacques. – Porto Alegre, 2015.

139 f. ; il. color.

Trabalho de conclusão de curso (Graduação) – Curso de Design de Produto. Faculdade de Arquitetura. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

1. Design de produto 2. Alimentação saudável I. Jacques, Jocelise Jacques de. II. Título.

CDU 745.6
CDD 658.575

Bibliotecário responsável: Fernando Pires – CRB10/2096

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	1
2	PLANEJAMENTO DE PROJETO	3
2.1	Cenário e justificativa	3
2.2	Objetivos	7
2.2.1	Objetivo geral	7
2.2.2	Objetivos secundários	7
2.3	Metodologia de projeto	7
3	PROJETO INFORMACIONAL	10
3.1	Fundamentação teórica	10
3.1.1	Trajectoria alimentar	10
3.1.2	Comer saudável	13
3.1.3	Design como elemento modificador de cultura	17
3.2	Usuário	19
3.2.1	Escolha do público alvo	20
3.2.1.1	<i>Entrevistas e observações</i>	20
3.2.1.2	<i>Conclusão das entrevistas e observações</i>	33
3.2.2	Millennials	34
3.2.3	Áreas de oportunidade	37
3.2.4	Requisitos do usuário	39
3.3	Análise de similares	41
3.3.1	Produtos físicos	41
3.3.1.1	<i>Weck Jars</i>	41
3.3.1.2	<i>Monbento modelo tradicional</i>	43
3.3.1.3	<i>Box Appetit por Black + Blum</i>	44
3.3.1.4	<i>Bandejas Kaleido</i>	45
3.3.1.5	<i>Talheres de viagem</i>	46
3.3.1.6	<i>Baralho Nós.3</i>	47
3.3.2	Produtos digitais	48
3.3.2.1	<i>Myfitnesspal – Contador de calorías</i>	48
3.3.2.2	<i>Supercook.com</i>	49
3.3.3	Serviços	51
3.3.3.1	<i>Hype Food</i>	51
3.3.3.2	<i>Les Gourmands Club</i>	52
3.3.3.3	<i>Tribo Viva</i>	53
3.4	Considerações parciais	54
4	PROJETO CONCEITUAL	55
4.1	Geração de conceitos	55
4.1.1	Conceito 1: Kit Cozinha	55
4.1.2	Conceito 2: Toalha de mesa organizadora	56
4.1.3	Conceito 3: Conjunto de potes herméticos	57
4.1.4	Conceito escolhido	57
4.2	Marca	58
4.2.1	Naming	59
4.2.2	Identidade visual	61
4.3	Produtos	70

4.3.1	Potes	70
4.3.2	Escolha do sistema de vedação	70
4.3.3	Material.....	72
4.3.4	Silhueta	73
4.3.5	Alternativas.....	74
4.3.5.1	<i>Alternativa 1</i>	75
4.3.5.2	<i>Alternativa 2</i>	75
4.3.5.3	<i>Alternativa 3</i>	76
4.3.5.4	<i>Alternativa 4</i>	76
4.3.5.5	<i>Alternativa escolhida</i>	77
4.3.6	Bolsa para transporte	78
4.3.6.1	<i>Alternativa 1</i>	78
4.3.6.2	<i>Alternativa 2</i>	79
4.3.6.3	<i>Alternativa 3</i>	79
4.3.6.4	<i>Alternativa 4</i>	80
4.3.6.5	<i>Alternativa 5</i>	80
4.3.6.6	<i>Alternativa 6</i>	81
4.3.6.7	<i>Alternativa 7</i>	82
4.3.6.8	<i>Alternativa escolhida</i>	83
4.4	Aplicativo	84
5	PROJETO DETALHADO	87
5.1	Sistema produto-serviço	87
5.2	Produtos.....	89
5.2.1	Potes	89
5.2.2	Bolsa para transporte	92
5.3	Aplicativo	94
5.4	Ergonomia	99
5.5	Modelo.....	100
5.5.1	Potes	100
5.5.2	Bolsa para transporte	102
5.6	Validação.....	104
6	CONCLUSÃO	107
	REFERÊNCIAS.....	108
	APÊNDICE A – PÁGINAS SKETCHBOOK AMPLIADAS	112
	APÊNDICE B – VISTAS TÉCNICAS DO PROJETO.....	119

1 INTRODUÇÃO

O comportamento relativo à comida liga-se diretamente ao sentido de nós mesmos e à nossa identidade social, e isso parece valer para todos os seres humanos. (MINTZ, 2001, p.31)

O cotidiano contemporâneo é cada vez mais atribulado e cada vez mais há necessidade de gerenciar tempo para conseguir cumprir todas as atividades diárias. Nesse contexto, a alimentação é um fator importante a ser analisado, visto que o ato de se alimentar é primordialmente uma necessidade fisiológica. Para Mintz, “[...] como precisamos comer para viver, nenhum outro comportamento não automático se liga de modo tão íntimo à nossa sobrevivência” (MINTZ, 2001, p.31).

Entretanto, é importante salientar a diferença entre o alimentar e o comer. Santos (2005) afirma que *o alimentar* é relacionado com um ato nutricional, que supre necessidades biológicas. No entanto, *o comer* é um ato social, porque estabelece atitudes relacionadas com a cultura na qual estamos inseridos. Como temos que comer em todos os dias de nossa vida, tudo o que está relacionado à comida se “[...] insere em um corpo substantivo de materiais culturais historicamente derivados” (MINTZ, 2001, p.31). Ou seja, o que comemos, a maneira como comemos, onde comemos e o que consideramos saboroso ou não, “[...] revela repetidamente a cultura que cada um de nós está inserido” (MINTZ, 2001, p.32). Sendo assim, tanto o alimento consumido quanto o local, a forma e a situação de consumo têm a mesma importância.

Desde a introdução da agricultura, o homem nota modificações na sua maneira de comer, entretanto nos últimos dois séculos essas mudanças ocorreram de maneira rápida e profunda. A quantidade de alimento produzida nunca foi tão grande, mas a distribuição desse recurso é bastante irregular, fazendo com que em alguns lugares haja escassez de alimentos e em outros o desperdício seja imenso (MENESES E CARNEIRO, 1999, p.10). O Brasil, e outros países em desenvolvimento, convivem com esse contexto desigual, atingindo índices alarmantes de obesidade e excesso de peso (IBGE, 2010).

É verdade que não é só a alimentação que interfere no estado de saúde, outros numerosos componentes de vida influenciam também. O modo de vida está entre as principais causas das doenças crônicas do mundo ocidental, conforme a análise dos

modelos etiológicos exógenos das doenças contemporâneas (Laplantine, 1991 *apud* GARCIA, 2005, p.213).

Sendo produto do 'meio social' ou do 'modo de vida', a poluição atmosférica, os ruídos, as condições de vida, o sedentarismo, a obesidade e a alimentação são parte da etiologia dessas doenças. (GARCIA, 2005, p.213)

A modificação do estado de saúde está intrinsecamente conectada com a poluição ambiental, o estresse da vida urbana, as condições de trabalho e de vida. Entretanto, esses fatores estão em um plano de intervenção fora do alcance das instituições de saúde, pois esses elementos pertencem à macroestrutura socioeconômica da organização da sociedade. A alimentação e a atividade física são um dos poucos focos de intervenção possível e efetivo que está ao alcance das instituições de saúde pública (GARCIA, 2005, p.214).

Desta forma, percebe-se a importância da alimentação adequada tanto no plano de saúde quanto no plano social, como afirma Ortigoza (2008, p.87) quando diz que para que haja uma promoção da saúde é necessário que a comida saudável seja vista como fonte de prazer. Sendo assim, a mudança de hábitos é uma questão chave para o incentivo do consumo de alimentos saudáveis. Com isso, o presente trabalho buscará a identificação do cenário em relação à alimentação para desenvolver um produto que auxilie e incentive uma alimentação mais saudável em ambiente urbano.

2 PLANEJAMENTO DE PROJETO

Neste capítulo será apresentado o cenário do presente projeto, bem como, os objetivos e sua metodologia.

2.1 Cenário e Justificativa

Têm-se tantas necessidades nutricionais quanto socioculturais a serem atendidas por meio do comer (GARCIA, 2005, p.211). Escolher o que se vai comer é, entretanto, algo que varia constantemente de acordo com a época e com a cultura em que o indivíduo está inserido. Pode-se dizer que, hoje, a cultura se mostra cada vez mais global e que faz com que as escolhas alimentares sejam semelhantes ao redor do globo. Mintz (2001) explana que essa globalidade não aconteceu de maneira repentina, como pode-se ver na passagem abaixo.

O milho, o tomate e o pimentão, no Mediterrâneo; a introdução do cultivo da batata pela Europa Central, da Irlanda à Sibéria; o rápido sucesso da pimenta-do-reino em Szechwan, África Ocidental e Índia; em seguida, a popularização de chá, café, açúcar e chocolate pela Europa (só o último sendo nativo do Novo Mundo) são algumas lembranças da transformação revolucionária dos hábitos alimentares, para o leste e para o oeste, há cinco séculos. (MINTZ, 2001, p.33)

Mudanças recentes no cotidiano contemporâneo incluem o aumento das horas de trabalho, menor tempo para preparo e consumo de refeições em casa e aumento do consumo de comidas prontas (DEVINE, 2005, p.124). De acordo com Laïdi (1997, p.56), o fim da Guerra Fria foi um importante marco na cultura internacional contemporânea, pois articulou um mundo sem fronteiras e sem ponto de referência trazendo à tona processos de globalização econômica, social e cultural que fazem com que a sociedade tenha que se adaptar. Ortigoza (2008, p.85) afirma que, no Brasil, muitas mudanças se iniciaram na década de 1970 quando a mulher passou a trabalhar fora de casa e passou a ter uma atividade extradomiciliar. A partir desse momento mudanças são percebidas “[...] na relação dela com sua casa, com sua família, como com a sociedade” (ORTIGOZA, 2008, p.85). Essas características adicionadas ao “[...] deslocamento de pessoas e alimentos, a separação crescente de produtores e consumidores, a disposição cada vez maior em consumir alimentos preparados, o declínio da habilidade culinária das classes médias” (MINTZ, 2001, p.37). Somadas à falta de

tempo faz com que a alimentação fora de casa seja cada vez mais frequente (ORTIGOZA, 2008, p.85) e com a “[...] demanda crescente da necessidade de se comer fora de casa, várias novas formas comerciais foram sendo criadas e outras aperfeiçoadas” (ORTIGOZA, 2008, p.85). Esse novo comportamento também é percebido no consumo de nutrientes, também conectado com o aumento das calorias ingeridas diariamente e com o aumento desproporcional no consumo de gorduras saturadas, colesterol e sódio, juntamente com uma diminuição no consumo de frutas, vegetais, fibras, cálcio e ferro. Ao mesmo tempo que se expande a quantidade de alimentos “economizadores de tempo”, comidas étnicas, comidas enriquecidas ou fortificadas, além de comidas preparadas com altos níveis de açúcar e gordura (DEVINE, 2005, p.124).

Desenvolvimentos substanciais em Nutrição acarretaram em mudanças nas orientações de dieta. Pessoas nascidas antes do século 20 cresceram em um ambiente onde o foco era se alimentar para evitar deficiências em nutrientes específicos, enquanto que pessoas nascidas a partir do século 20 cresceram em um ambiente onde comida e orientações nutricionais estavam estritamente ligadas à saúde ou ao aparecimento de doenças (DEVINE, 2005, p.124). Garcia (2005, p.211) afirma que após o período da Segunda Guerra Mundial, pesquisas passaram a relacionar alimentação e doenças crônicas como as enfermidades cardiovasculares, diversos tipos de câncer e diabetes de maneira direta provocando uma série de mudanças em nossa relação com a comida. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, hipertensão arterial e obesidade correspondem aos maiores fatores de risco responsáveis pela maior parte das mortes e doenças no mundo. O perfil epidemiológico do brasileiro apresenta uma tendência no aumento da ocorrência de doenças cardiovasculares, diabetes e algumas neoplasias malignas. As doenças cardiovasculares correspondem à primeira causa de morte há mais de quatro décadas no Brasil (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S332).

Tal situação talvez possa ser explicada pelo processo de transição nutricional. Em países ricos, as maiores prevalências de obesidade e de consumo de dietas ricas em gordura e pobres em fibras são encontradas entre indivíduos mais pobres e menos escolarizados. Nos países pobres e de renda média, a obesidade e o consumo de dietas ricas em gordura e de produtos industrializados ainda são maiores em indivíduos de maior nível socioeconômico, embora este quadro venha progressivamente se alterando, principalmente em adultos do sexo feminino. (VINHOLES *et al.*, 2009, p.797)

De acordo com Pollan, essa transição nutricional implica também em adaptações genéticas, por isso dietas restritivas e alergias alimentares têm sido cada vez mais comuns. Ele exemplifica citando o exemplo do leite de vaca. O leite de vaca não foi sempre tido como um alimento para humanos, isso só se tornou possível quando adquirimos a capacidade de digerir lactose quando adultos. Diabetes é um exemplo de doença que também acontece em virtude disso, visto que nosso corpo está se adaptando ao novo tipo de dieta adotada (com altos níveis de açúcar). Ou seja, muitas dessas disfunções acontecem porque nosso corpo está aprendendo a reagir diante de todas essas novidades. Ao invés de simplesmente deixarmos a seleção natural agir, estamos deixando a Indústria da Saúde nos ajudar a adaptar. E isso acarreta em diversas possibilidades de negócio (com efeitos desconhecidos à longo prazo) como pílulas para redução de peso, insulina e intervenções cirúrgicas no coração e estômago (POLLAN, 2015).

Segundo Coutinho *et al.* (2008, p.S335) a melhor maneira de enfrentar essas doenças, sem recorrer à Indústria da Saúde, é gerando uma série de políticas articuladas em uma “Agenda Única de Nutrição” que promovam a alimentação saudável ao longo da vida. A mesma autora afirma que o Brasil, assim como outros países em desenvolvimento, coabita com a transição nutricional, frequentemente determinada pela alimentação não saudável.

A transição nutricional da população brasileira refere-se às prevalências crescentes do excesso de peso e de obesidade. Os inquéritos populacionais têm mostrado um aumento expressivo do problema entre os homens, em todas as regiões brasileiras, alcançando 41% de excesso de peso e 8,8% de obesidade. Entre as mulheres, após um aumento de cerca de 50% entre a década de 70 e final dos anos 80, observa-se certa estabilidade nas prevalências, mas 39,2% e 12,7% apresentavam excesso de peso e obesidade, respectivamente, em 2002-2003. (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S334-S335)

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF), realizada em 2002 e 2003, caracterizou as despesas mensais das famílias brasileiras e informou detalhes sobre os gastos com alimentação. A partir da pesquisa, foi revelado que “[...] os gastos com alimentação ocupam o segundo lugar na participação da despesa total familiar, representando, na média nacional, 21% dos gastos com despesas de consumo e 17% dos gastos totais das famílias, sendo superados apenas pelas despesas com habitação,

que somam 35%” (ORTIGOZA, 2008, p.85). Com isso é possível perceber que o problema da alimentação saudável no país não está relacionado com o montante investido em alimentação, mas sim com a distribuição nos recursos nas regiões no país. Coutinho *et al.* (2008, p.S334) são assertivos ao dizer que o Brasil é um país heterogêneo, especialmente, no que tange à distribuição dos determinantes socioeconômicos da desnutrição. Por exemplo, a distribuição regional da pobreza apresenta frequência duas a três vezes maior nas regiões Norte e Nordeste do que nas regiões Sudeste, Sul e Centro-Oeste. Pobreza e desnutrição são fatores intrinsecamente ligados, e com isso percebemos que o problema da desnutrição está na falta de acesso aos alimentos, muitas vezes decorrente do baixo poder aquisitivo de uma parcela expressiva da população. O problema de acesso é agravado por outros condicionantes, como condições inadequadas de saneamento básico, baixos níveis de educação e serviços de saúde deficientes.

A fome e a desnutrição no país não se devem à escassez de produção de alimentos. Ao contrário, a agricultura nacional produz mais do que o suficiente para suprir as necessidades da população brasileira. Segundo dados da Organização das Nações Unidas para Agricultura e Alimentação (FAO), a disponibilidade de alimentos no Brasil aumentou sucessivamente e se situa no patamar de cerca de 3 mil quilocalorias (kcal) por pessoa dia. (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S334)

Nos últimos anos, foi percebida uma diminuição dos níveis de desnutrição em crianças e adultos brasileiros. Muito disso é devido ao aumento do poder de compra, expansão dos serviços públicos de saneamento e programas de saúde, ampliando a cobertura da assistência. A Estratégia Saúde da Família, em expansão desde 1994, teve um importante papel nessa realidade.

A Estratégia Saúde da Família tem como premissa o atendimento dos indivíduos e famílias de forma integral e contínua, desenvolvendo ações de promoção e proteção e recuperação da saúde e tem como objetivo reorganizar a prática assistencial, centrada no hospital, passando a focar a família em seu ambiente físico e social. Corresponde a um modelo de atenção que pressupõe o reconhecimento de saúde como um direito expresso na melhoria das condições de vida. No tocante à área da saúde, essa melhoria é traduzida em serviços mais resolutivos, integrais e, sobretudo, humanizados. (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S333)

Uma das maneiras de instruir a população sobre o comer saudável é primeiramente considerar alimentação saudável como elemento chave para “[...] resolução da desnutrição e das deficiências de micronutrientes, da prevenção da obesidade e de

doenças crônicas não transmissíveis relacionadas que vão interromper a intergeração da desnutrição e pobreza” (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S338). A partir dessa premissa, é necessário criar medidas de incentivo voltadas ao indivíduo que estimulem e apoiem os mesmos a fazerem suas escolhas alimentares de maneira mais saudável; como por meio da “[...] rotulagem nutricional dos alimentos, incentivos voltados à produção dos alimentos, comercialização, abastecimento e o acesso físico a alimentos mais saudáveis” (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S335-S336). Considerando o contexto apresentado e o entendimento de que o Design pode configurar-se como ferramenta importante de mudança cultural, o presente trabalho busca-se definir objetivos abrangentes dentro um tema alimentação saudável.

2.2 Objetivos

Nesta seção descreve-se os objetivos do presente projeto.

2.2.1 Objetivo Geral

Desenvolver um sistema produto-serviço que estimule a manutenção de uma dieta saudável para jovens adultos em contexto urbano.

2.2.2 Objetivos Secundários

- Tornar a rotina de preparo de alimentos mais prática;
- Minimizar o tempo utilizado para preparo e consumo de alimentos saudáveis;
- Oferecer uma alternativa segura para o transporte de alimentos.

2.3 Metodologia de Projeto

Como forma de organizar e apresentar o presente relatório de projeto foram adotadas as etapas descritas por Back *et.al.* (2008), e como estratégia projetual foi

adotado o *Human Centered Design*¹ da IDEO. Concomitantemente, foi utilizado o sketchbook como ferramenta de documentação e apoio para as escolhas de todas as etapas do projeto – as páginas que representam importantes decisões do rumo do projeto serão apresentadas no decorrer do relatório e serão ampliadas no Apêndice A.

Back et al. (2008) definem o desenvolvimento em 4 diferentes fases: Planejamento do Projeto, Projeto Informacional, Projeto Conceitual e Projeto Detalhado. As fases representam, respectivamente, a fase de pesquisa sobre o problema, identificação de necessidades, desenvolvimento de soluções e detalhamento da solução escolhida. Dessa forma, o projeto será dividido nas quatro macro etapas de Back et al (2008), entretanto cada etapa será adaptada para o escopo desse projeto. O detalhamento das fases será descrito nos próximos parágrafos.

Planejamento do Projeto: fase em que é definida a estratégia do trabalho e o escopo de projeto. São realizadas pesquisas em periódicos, revistas e teses. A fase é importante para delimitação do que será abordado, sem desperdiçar tempo e recursos. Também, se determinam as atividades a serem realizadas, estabelece-se o cronograma, para concretização do projeto e seus objetivos. Esta fase foi completamente finalizada no TCC I, e está relatada no capítulo 2.

Projeto Informacional: momento em que se inicia as atividades programadas anteriormente, são identificadas as necessidades dos usuários potenciais por meio de entrevistas, observação e pesquisa - aproximando-se deles e permitindo a escolha de um dos públicos. Essas necessidades são desdobradas em requisitos dos usuários que resultarão nas áreas de oportunidade a serem trabalhadas no projeto. Com isso delimitado, é possível fazer uma comparação com os produtos disponíveis no mercado na análise de similares, analisando diferentes formas de abordar o mesmo problema. Obtendo, assim, os direcionamentos de projeto. Nessa etapa foram aplicadas

¹ *Human Centered Design* é metodologia desenvolvida pela IDEO para solução de problemas. O processo é apoiado na investigação profunda dos usuários, baseada em diferentes métodos de coleta de dados, para o desenvolvimento de um resultado sob medida para atender às suas necessidades.

as técnicas de entrevistas e observação, montagem do painel de personas dos métodos exploratórios, análise dos mesmos, geração dos requisitos dos usuários e áreas de oportunidade e direcionamentos para a etapa de Projeto Conceitual. A descrição dessa etapa é apresentada no capítulo 3.

Projeto Conceitual: trata-se da etapa de concepção inicial da solução a ser desenvolvida por meio da produção de diversas alternativas e a seleção das mesmas considerando aspectos como: especificações, complexidade, prazo. Para isso, são utilizadas ferramentas como Brainwriting, Painéis Semânticos e testes de viabilidade técnica. As alternativas geradas em esboços e digitalmente serão avaliadas por Matriz de Decisão e Matriz de Pugh. As atividades desta etapa estão descritas no capítulo 4.

Projeto Detalhado: as informações do projeto preliminar são trabalhadas de forma a obter-se o layout final da solução, suas especificações finais e a construção do modelo. Terminada a modelagem são feitos renderings e modelos. Além disso, foi feito teste de validação junto aos usuários, verificando suas percepções e receptividade em relação ao produto. Finaliza-se a documentação detalhada do projeto com o relato de lições aprendidas, propiciando a melhoria contínua e potenciais evoluções do produto. As atividades desta etapa estão descritas no capítulo 5.

3 PROJETO INFORMACIONAL

Neste capítulo serão apresentados o conteúdo teórico estudado que serviu de guia para determinação do público-alvo e requisitos do usuário. Todos os itens citados serão aprofundados no decorrer da seção.

3.1 Fundamentação Teórica

Nessa seção é apresentado conteúdos que se julgaram relevantes para o embasamento teórico do projeto.

3.1.1 Trajetória Alimentar

A trajetória alimentar pode ser definida como persistentes pensamentos, sentimentos, estratégias e ações relacionadas com a comida e com o comer que são desenvolvidas ao longo da vida dentro de um contexto individual, social e histórico (DEVINE, 2005, p.122). Deve-se ter em mente que a trajetória alimentar de um indivíduo não é constante, pois o comer tem tanto o viés de alimentação quanto o de satisfação pessoal. Toda e qualquer prática alimentar irá se manifestar ora pela preocupação com a saúde, ora pelo desejo, adequando-se ora à saúde, ora ao paladar (GARCIA, 2005, p.216). Com essa estrutura flexível de pensamento é possível ser coerente circunstancialmente: fazer com que haja uma rotina de consumo de alimentos saudáveis, ao mesmo tempo que, ocasionalmente, se coma um alimento gostoso, mas não recomendável (GARCIA, 2005, p.220).

Essas reformulações flexíveis permitem a preservação de elementos importantes do cotidiano ligados às tradições, aos costumes, ao gosto, às experiências, e acrescentar novos elementos, como as informações, recomendações, de tal modo que qualquer implementação, qualquer novidade ou imposição passa a fazer parte da bagagem de recursos do sujeito, conjugando-se com outros recursos já existentes. Todos esses elementos farão parte de um repertório à disposição para ser utilizado em função de situações específicas, tendo-se em vista os interesses culturais e pessoais que estarão em jogo em diferentes circunstâncias. (GARCIA, 2005, p.224)

Dentro da trajetória alimentar, a escolha alimentar tem um importante papel, pois é ela que define como a alimentação de um indivíduo se desenvolverá ao longo

da vida. Cada vez que o alimento é escolhido, as pessoas trazem suas escolhas e experiências alimentares anteriores à mesa. Os pensamentos e sentimentos associados a essas escolhas, as variações contextuais temporais, sociais e históricas ajudam a moldar essas escolhas (DEVINE, 2005, p.121). Trajetórias de vida são constituídas por diversos estágios que são influenciados pelo desenvolvimento pessoal, trabalho, família e relações sociais. Transições ocorrem quando uma pessoa move de um estágio para outro, por exemplo, quando o último filho deixa a casa ou a transição do status de solteiro para casado. Devine (2005, p.122-123) afirma que é comum que pessoas relatem pequenas mudanças em suas escolhas alimentares para se adaptarem às novas realidades - por exemplo, aumento do consumo de alimentos saudáveis quando o primeiro filho nasce, aumento do consumo de refeições pré-preparadas quando em uma rotina atribulada. Transições na trajetória de vida são ocasiões em que os sistemas de escolha de alimentos podem sofrer alteração, oferecendo oportunidades para intervenções (DEVINE, 1998, p.367-368). Essas mudanças são marcadas por mudanças drásticas que podem ser associadas com mudanças na identidade pessoal, fazendo com que os novos hábitos adquiridos sejam implementados por longos períodos.

Como estado de saúde e doenças são diretamente relacionados com os hábitos alimentares, compreender como se dá o processo de escolha alimentar é crucial para a promoção de saúde por meio do tratamento e prevenção de doenças causadas pela má alimentação. Elementos chave na mudança alimentar incluem aspectos como educação alimentar, papéis sociais, saúde e bem-estar, identidades e etnias, recursos, localização e sistema alimentar (DEVINE, 1998, p.361). Entretanto, pode-se fazer uma analogia e utilizar os mesmos tópicos como critérios para a escolha de alimentar de maneira geral.

Educação Alimentar: Comidas que eram detestadas na infância não são incorporadas à dieta na vida adulta. Elas seguem sendo escolhas não solicitadas, não aceitas e não ingeridas. Devine (1998, p.368) afirma que algumas experiências e eventos de vida levam a atitudes positivas, enquanto que outras levam a atitudes negativas e falta de prazer no consumo de frutas e legumes. Uma vida inteira de experiências alimentares fornece uma orientação geral de dieta, preferências de gosto e

identidade que se combinam para moldar escolhas alimentares atuais. Podemos, assim, entender que a maneira como nos alimentamos hoje nada mais é do que um reflexo das nossas experiências e transições alimentares durante o curso da nossa vida. Estudos que exploraram experiências ao longo da vida relativas a *food insecurity*², comida, experiências alimentares em adultos (com idades entre 35 e 50) confirmam essa hipótese quando constatam que experiências alimentares passadas são determinantes para as escolhas alimentares atuais (DEVINE, 2005, p.122).

Papéis Sociais: Cada papel social reflete em uma escolha alimentar distinta. Transições de papéis, como: gravidez, casamento, divórcio, novo emprego e movimento de crianças para dentro e para fora da casa afetam essa escolha. O que é confirmado por Devine (2005, p.123) em estudos que demonstram a mudança perceptível da escolha alimentar da mulher durante a maternidade, meia idade, menopausa e velhice.

Saúde e bem-estar: O estado de saúde dos indivíduos varia de forma dinâmica ao longo da vida. Há o aparecimento de doenças agudas e crônicas e mudanças físicas que acompanham os eventos de vida tais como gravidez e maturação. Além disso, a variação do estado de saúde de pais, filhos, cônjuges, outros membros da família e amigos aumenta a importância da saúde como uma preocupação pessoal e influencia o desenvolvimento de novas escolhas de alimentos.

Identidades e Etnias: Determinados alimentos representam culturas e estilos de vida, por exemplo, a proteína de soja está relacionada com a alimentação vegetariana, ou o chimarrão está diretamente ligado com a região sul do Brasil. A conexão de identidades e etnias com certos tipos de alimentos fazem com que os indivíduos tenham reações semelhantes ao estímulo do mesmo tipo de alimento. “Entretanto, é importante observar que a alimentação não pode ser preconcebida de uma maneira universal para todas as pessoas e nem para todos os lugares do mundo” (ORTIGOZA, 2008, p.85). Deve-se levar em conta características coletivas e individuais, que dificul-

² *Food Insecurity* é um termo utilizado amplamente nos Estados Unidos com sentido de privação de alimentos. O Departamento de Agricultura dos Estados Unidos define o termo como uma situação onde o acesso à alimentação adequada é limitado pela falta de dinheiro e outros recursos durante o ano.

tam a prescrição de uma dieta saudável de maneira generalizada. Além disso, mudanças na trajetória de vida podem ser a oportunidade para o desenvolvimento de novas identidades alimentares – como a transição da adolescência para a vida adulta ou o primeiro filho.

Recursos: Tempo, espaço para armazenamento e consumo, recursos financeiros disponíveis, redes de suporte social e habilidades culturais e sociais são alguns dos recursos que modificam a escolha alimentar. Em pesquisa sobre o consumo de frutas e vegetais, participantes relataram comer menos vegetais do que gostariam, por não possuírem habilidades culinárias necessárias para cozinhar os alimentos (DEVINE, 1998, p.366).

Localização: O local onde se vive e da onde se vem influenciam na disponibilidade dos alimentos, interferindo assim na escolha alimentar. Devine (1998, p.366-367) confirma isso ao demonstrar que os participantes de sua pesquisa, sobre o consumo de frutas e vegetais, que se mudaram de cidade durante o curso da vida foram expostos a diferentes ofertas de frutas e vegetais. Por exemplo, pessoas nascidas em áreas rurais relataram uma mudança no acesso a produtos frescos e até mesmo nas variedades encontradas.

Sistema Alimentar: Sistema alimentar inclui todos os processos e infraestruturas envolvidas na alimentação em massa - cultivo, colheita, processamento, embalagem, distribuição, comercialização, consumo e descarte. Dessa forma, a maneira como tudo é produzido, distribuído e comercializado interfere no tipo de alimento consumido por um determinado tipo de indivíduo – e dependendo da localização do indivíduo há maior ou menor poder de escolha.

3.1.2 Comer Saudável

Existem diversas definições de alimentação saudável, entretanto nesse trabalho serão adotadas duas definições: a de Pinheiro *et al.* (2005) e a de Pollan (2015). De acordo com Pinheiro *et al.* (2005, p.2), uma alimentação saudável deve:

Respeitar práticas alimentares culturalmente identificadas: Estimular as significações culturais que os alimentos apresentam.

Ser saborosa, ser facilmente encontrada e ter custo acessível: Apoio e fomento a pequenos agricultores e cooperativas que produzem e comercializam frutas, verduras e legumes. Baixo custo na compra e geração de renda para essas comunidades.

Ser variada: Evitar a monotonia alimentar, ampliando o consumo de alimentos e a gama de nutrientes ingeridos.

Ser colorida: Pratos mais atrativos com a garantia do consumo de ampla variedade de vitaminas e minerais por meio do consumo de alimentos saudáveis (legumes, verduras, frutas e tubérculos).

Ser harmoniosa: em termos de quantidade e qualidade dos alimentos consumidos para o alcance de uma nutrição adequada considerando os aspectos culturais, afetivos e comportamentais.

Ser segura: do ponto de vista de contaminação físico-química e biológica e dos possíveis riscos à saúde.

De acordo com Michael Pollan (2015) há 9 regras para se alimentar de maneira saudável, a maioria delas se baseiam em uma volta aos costumes alimentares dos nossos avós e bisavós.

Coma comida: não coma nada que sua tataravó não reconheceria como comida.

Evite comidas que anunciam benefícios à saúde: elas são muito industrializadas e recorrem aos nutrientes e seus benefícios para você se sentir menos culpado.

Evite especialmente comidas com ingredientes que sejam (a) não-familiares, (b) não-pronunciáveis, (c) com mais de 5 desses ingredientes ou (d) contenham alto níveis de glucose de milho.

Evite comprar em supermercados sempre que puder: você não encontrará nenhuma glucose de milho comprando diretamente do produtor.

Pague mais, coma menos: é fato que melhores alimentos custam mais, porque foram cultivados de maneira menos intensiva e com mais cuidado. Além disso, pagar mais por melhores alimentos vai contribuir com mais coisas além de sua saúde: as pessoas que cultivam e as pessoas que vivem cerca dessas fazendas. Coma somente o que você precisa até ficar satisfeito.

Coma basicamente plantas, especialmente com folhas: com isso você come a mesma quantidade, consumindo bem menos calorias.

Coma mais como os Franceses, ou Japoneses, ou Italianos ou Gregos: Coma de acordo com as regras da cultura alimentar tradicional de um país, eles normalmente são mais saudáveis do que as nossas. Deixe que a cultura seja seu guia, não a ciência.

Cozinhe, e caso possa cultive uma horta: a cultura da cozinha, tal como consagrada nas tradições que chamamos de Cozinhas, contém mais sabedoria sobre alimentação e saúde do que você encontrará em qualquer veículo especializado em Nutrição. Além disso, o alimento que você mesmo cultiva contribui para sua saúde até antes de você se sentar para comer.

Coma como um onívoro: tente adicionar novos alimentos na sua dieta. Maior é a variedade do que você come, maior é a chance de você cobrir todas as suas necessidades nutricionais. Além disso, as vastas monoculturas, que nos alimentam hoje, requerem altas quantidades de fertilizantes químicos e pesticidas. Diversificar essas lavouras também significam menos químicos e solos, plantas, animais e pessoas mais saudáveis.

Coutinho *et al.* (2008, p.S338) afirma que há necessidade de criar medidas que promovam a alimentação saudável, visto que sua implementação pode acarretar na resolução da desnutrição e deficiências de micronutrientes e na prevenção da obesidade e doenças crônicas não transmissíveis.

Isso porque promover uma alimentação saudável implica desenvolver mecanismos que apoiem os sujeitos a adotar modos de vida saudáveis, revendo hábitos alimentares considerados pouco saudáveis, num contexto em que a globalização e a urbanização caracterizam-se como movimentos incessantes e contínuos, altamente dificultadores do estabelecimento de práticas alimentares saudáveis, e que impactam interesses econômicos contrários à saúde pública. (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S335)

Países em desenvolvimento, como o Brasil, vêm apresentando taxas crescentes de sobrepeso e obesidade - paralelo à prevalência de doenças crônicas não-transmissíveis associadas à má-alimentação. Essas doenças, por serem de longa duração, são as que mais demandam ações, procedimentos e serviços de saúde, gerando no

Brasil uma sobrecarga do Sistema Único de Saúde (SUS). “Estima-se que os gastos do Ministério da Saúde com atendimentos ambulatoriais e internações em função das doenças crônicas não transmissíveis sejam de aproximadamente R\$ 7,5 bilhões por ano” (COUTINHO *et al.*, 2008, p.S333). O perfil alimentar das famílias brasileiras apresenta consumo crescente de gorduras em geral, gorduras de origem animal e alimentos industrializados ricos em açúcar e sódio e decrescente de cereais, leguminosas, frutas, verduras e legumes. Com isso, os níveis de obesidade, hipertensão e diabetes aumentam, pois, o aparecimento dessas doenças é, em grande parte, devido à má-alimentação. O Ministério da Saúde Brasileiro desenvolveu o Plano Nacional para a Alimentação Adequada e do Peso Saudável que tem por objetivo:

[...] aumentar o nível de conhecimento da população sobre a importância da promoção da saúde por meio da manutenção do peso saudável e de uma vida ativa; além de modificar atitudes sobre alimentação, prática de atividade física e prevenir o excesso de peso. (VINHOLES *et al.*, 2009, p.791-792)

Dentro do Plano Nacional para a Alimentação Adequada e do Peso Saudável, apresentados no trabalho de Vinholes *et al.* (2009), há os 10 Passos para a Alimentação Saudável que consistem em:

1. Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras. Coma-os cinco vezes por dia;
2. Coma feijão pelo menos uma vez por dia, no mínimo quatro vezes por semana;
3. Reduza o consumo de alimentos gordurosos, como carnes com gordura aparente, salsicha, mortadela, frituras e salgadinhos, para no máximo uma vez por semana;
4. Reduza o consumo de sal. Tire o saleiro da mesa;
5. Faça pelo menos três refeições e um lanche por dia. Não pule as refeições;
6. Reduza o consumo de doces, bolos, biscoitos e outros alimentos ricos em açúcar para no máximo duas vezes por semana;
7. Reduza o consumo de álcool e refrigerantes. Evite o consumo diário;
8. Aprecie sua refeição. Coma devagar;
9. Mantenha seu peso dentro de limites saudáveis – veja no serviço de saúde se seu IMC (índice de massa corporal) está entre 18,5 e 24,9 kg/m²;

10. Seja ativo. Acumule trinta minutos de atividade física todos os dias. Caminhe pelo seu bairro. Suba escadas. Não passe muitas horas assistindo TV.

Vinholes *et al.* (2009) fez um estudo na cidade de Pelotas, no estado do Rio Grande do Sul, visando verificar se a população da cidade aderiria aos 10 passos para a alimentação saudável proposta pelo Ministério da Saúde. Em sua pesquisa, foi possível verificar que apenas 1,1% da população estudada seguia todos os passos, a média das pessoas aplica apenas 6 dos 10 passos em sua alimentação diária. O passo 4 (não adicionar sal aos alimentos já prontos) foi o que apresentou maior frequência, 90% dos entrevistados diz não fazer isso como prática diária. O passo 10 (prática de atividade física) apresentou a menor frequência, com menos 30% de aderência (VINHOLES *et al.*, 2009, p.794). Tomando por exemplo a cidade de Pelotas, percebe-se a necessidade de mudança na alimentação e nos hábitos de vida no contexto brasileiro.

3.1.3 Design como Elemento Modificador de Cultura

Laraia (2003 *apud* SANTOS, 2005, p. 20) define cultura como uma lente através da qual vemos o mundo. Canclini reforça que

A cultura não apenas representa a sociedade; cumpre também, dentro das necessidades de produção de sentido a função de reelaborar as estruturas sociais e imaginar outras novas. Além de representar as relações de produção, contribui para a sua reprodução, transformação e para a criação de outras relações. (CANCLINI, 1983, p.29-30)

Segundo Nogueira (2002, p.1), Cultura Material é “tudo (...) aquilo que o homem cria ou concebe e que utiliza na sua vida cotidiana de modo a extrair do meio envolvente tudo o que necessita. ” Sendo assim, todo e qualquer objeto que nos circunda faz parte da nossa cultura material e ajuda a condicionar nossas práticas sociais, maneiras de pensar e formas de comportamento (SANTOS, 2005, p. 20) – mais do que isso esses artefatos nos preenchem e dizem mais a nosso respeito do que podemos imaginar. Mendes (2012, p.20) ressalta que objetos enquanto projeto demonstram estratégias e visões de mundo que possibilitam aberturas para inovações e mudanças – até mesmo no modo de vida.

Segundo Pollan (2015), a industrialização da comida, ou a dieta ocidental, está sistematicamente destruindo culturais alimentares. O jornalista, em seu manifesto contra as comidas industrializadas e o cientificismo da Nutrição, explica que um ponto de mudança na maneira como nos relacionamos com a comida se iniciou quando a Nutrição começou a tratar comida sob um foco cientificista considerando que todo e qualquer alimento é um simples arranjo de nutrientes. Isso fez com que pesquisas, no qual se estudam o benefício e malefício de nutrientes de forma isolada, ditassem o que era bom ou ruim para a saúde. De acordo com o mesmo autor, isso fez com que a Indústria Alimentícia começasse a redesenhar diversos produtos para que os mesmos contivessem cada vez mais nutrientes. Em contrapartida, as comidas reais, como uma banana, não tinham como competir de acordo com as regras da Nutrição já que não há forma de mudar as composições nutricionais desses tipos de alimento. Segundo o mesmo autor, pessoas não comem nutrientes, elas comem comida, e comida tem um comportamento bastante diferente do que os nutrientes que contém. Antes do advento da Nutrição, as pessoas baseavam suas escolhas alimentares em sua cultura local. Pode-se pensar cultura como um grupo de crenças e práticas que auxiliam na nossa relação com outras pessoas, e também nossa relação com a natureza. E o comer é uma grande parte dessa relação. A cultura sempre teve um grande papel ditando o que, como, quando e porque nós devemos comer. Quando se tratando de comida, cultura é um simples eufemismo de mãe – que é a pessoa que exerce esse papel dentro do grupo social (POLLAN, 2015).

Dentro de cada contexto cultural existem instrumentos que fazem parte da relação das pessoas com o comer. Objetos destinados à compra, preparo e consumo de alimentos são elementos modificadores da nossa dieta. A relação de Design e Cultura é bastante importante, pois com a criação de elementos facilitadores da alimentação saudável é possível modificar a maneira de comer de uma região. Visto que, alimentação, cultura e objetos possuem uma conexão direta e a implementação de uma alimentação mais saudável no contexto brasileiro pode acarretar em melhorias nos índices de Saúde Pública no país com a possível diminuição da ocorrência de doenças crônicas como enfermidades cardiovasculares, diversos tipos de câncer e diabetes.

Vale ressaltar que o desenvolvimento de qualquer projeto envolve a individualidade do designer, a tecnologia e os meios técnicos, os processos construtivos e de produção, o consumo, a situação socioeconômica, as tradições culturais, a situação política, ideologia social, a história, as linguagens, a comunicação, a construção de significados, a identidade nacional, os sonhos, os desenhos e até mesmo utopias (QUELUZ, 2005, p.18; NORMANN, 2008, p.24). Dessa forma, o objeto deixa de ser somente cor, textura, matéria-prima, forma e função; e adiciona história, contexto cultural, emoção, experiência sensorial e comunicação corporal (NOGUEIRA, 2002, p.2)

- uma mescla de referências e requisitos do designer e do usuário.

Parto do entendimento de que artefatos são indissociáveis de processos culturais e de que os significados e códigos relacionados a estes são traduzidos e traduzem relações sociais, construindo, assim, um universo inteligível mediado pela materialidade, bem como por aspectos simbólicos e imaginários sociais. (MENDES, 2012, p.16)

O percurso dos objetos, suas trajetórias, seus usos e significações permitem interpretar transações normas e diferentes regimes de valor em que estes circulam, associados a processos dinâmicos de produção e reprodução social. (MENDES, 2012, p.31)

Dessa forma, o designer pode ser considerado um importante agente de mudança cultural. Visto que, o ato de projeto pode ser visto como uma tentativa de mudança de realidade por meio de soluções sob medida para um grupo de usuários. Nesse projeto, se buscará compreender a relação dos usuários com o comer e o comer saudável para se desenvolver uma solução que auxilie as pessoas a optarem por alternativas mais saudáveis de maneira duradoura e efetiva – modificando assim a cultura.

3.2 Usuário

Como já foi comentado no item de trajetória alimentar, eventos e experiências vivenciadas ao longo da vida são fortes influencias na escolha alimentar (Devine *et al*, 1998). Mudanças no curso da vida como modificação de papéis (como morar sozinho, ter filhos, casar) e problemas de saúde fazem com que as pessoas mudem seus hábitos alimentares. Buscou-se grupos de usuários que estivessem em período de mudança de vida, visto que dessa forma o sistema produto-serviço a ser desenvolvido

tende a ser mais efetivo no incentivo a alimentação saudável. Com isso, foram escolhidos dois grupos de usuários potenciais para serem estudados: jovens adultos que moram sozinhos e famílias com crianças. Nessa etapa, foram feitas pesquisas com ambos os públicos, e ao final das pesquisas um dos públicos foi escolhido como o público alvo desse projeto, seguido de uma pesquisa mais detalhada sobre o mesmo.

3.2.1 Escolha do Público Alvo

Neste capítulo descreve-se o processo utilizado para a definição do público alvo do projeto - composto de entrevistas, observações e pesquisa.

3.2.1.1 *Entrevistas e Observações*

O ato de projetar soluções inovadoras e relevantes, que atendam às necessidades das pessoas, começa com o entendimento de suas necessidades, expectativas e aspirações para o futuro. (IDEO, 2011, p.20)

Uma das formas de compreender o usuário é por meio de entrevista e observações. Por serem métodos de avaliação qualitativa, permitem revelar necessidades profundas, desejos e aspirações dos usuários (IDEO, 2011, p.24). Além de serem uma valiosa ferramenta para “(...) analisar e mapear a dinâmica do relacionamento entre pessoas, lugares, objetos e instituições” (IDEO, 2011, p.24). Construído a partir do conteúdo estudado na fundamentação teórica, os métodos explorativos qualitativos escolhidos tem como objetivo compreender a relação entre os usuários potenciais e a alimentação saudável.

Entrevistas com Jovens Adultos

“Entrevistas individuais são críticas para a maioria das pesquisas em design, pois proporcionam um mergulho profundo e rico em comportamentos, razões e vida das pessoas. Se possível, tente encontrar o participante em seu próprio lar ou ambiente de trabalho, de forma que possa observá-lo em seu contexto. Entrevistas em contexto colocam o participante mais à vontade e permitem que você veja objetos, espaços, e pessoas que o participante mencionar durante a entrevista”. (IDEO, 2011, p.30)

Foi estabelecido que seriam feitas 5 entrevistas em profundidade: que consiste em entrevista semiestruturada e observação do preparo de uma refeição. Sendo assim, será possível perceber as relações existentes entre eles e a alimentação saudável e o preparo de alimentos. O roteiro da entrevista semiestruturada está apresentado abaixo.

1. Você vê benefícios em se alimentar de maneira saudável? Quais?
2. Você considera sua alimentação saudável?
3. Como você tenta deixar a sua alimentação saudável?
4. Você acha difícil se alimentar de maneira saudável?
5. O que dificulta para que a sua alimentação seja mais saudável?
6. Onde você compra a comida que você consome?
7. Você acha que existem bastante opções de comida saudável disponíveis em supermercados, feiras? Restaurantes e lanchonetes?
8. Existe algum produto que auxiliaria você a se alimentar de maneira mais saudável?

Visando apresentar as entrevistas, feitas com usuários reais, de maneira mais objetiva, cada conversa está apresentada de forma resumida em imagens que constam falas e fotos dos usuários, além dos pratos preparados e suas cozinhas. O formato de persona³ servirá de guia de conteúdo e de apresentação das mesmas.

³ Persona é uma ferramenta criativa que utiliza pessoas fictícias para representar usuários de um produto. São úteis para consideração dos objetivos, desejos e limitações de usuários – fatores que ajudarão a guiar decisões sobre o projeto a ser desenvolvido.

Luisa



Luisa tem 25 anos e é estudante de Design de Produto na UFRGS. Natural de Lageado, interior do estado do RS, aprendeu a valorizar o cultivo plantas e animais desde pequena e procura inserir alimentos de origem comprovada em sua mesa diariamente. Mora no bairro Bom Fim da cidade de Porto Alegre, e no seu dia-a-dia utiliza caminhada, bicicleta e transporte público como meio de transporte. Os trajetos de comuta diária são sua atividade física. Não tem problema de peso e tem seu peso estabilizado desde adolescente.



Prato preparado: Massa com molho de tomate caseiro, batatas gratinadas e salada.

O que gosta de comer: Massa caseira, pão, arroz integral, legumes e vegetais, frutas, bolos, doces

Trajatória culinária: Cozinha desde 12 anos. Entretanto seu interesse por cozinha realmente começou aos 20 anos quando começou a morar sozinha - nesse momento aprendeu a fazer substituições de ingredientes em pratos do dia-a-dia. Com uma amiga e o livro do Jamie Oliver cozinhando em 15 minutos, começou a testar novas receitas e ingredientes.



Maneira de cozinhar: Pega todos os ingredientes disponíveis, decide o que vai fazer, esquenta uma água, lava a louça e começa a preparar os ingredientes. Quando não tem louça, utiliza esse momento para lavar roupa.

Figura 1 - Entrevista: Luisa

Definição de alimentação saudável: Uma alimentação com consumo reduzido de conservantes, sódio e açúcar. Alimentos menos processados e mais perto do in natura. Agrotóxicos não são uma preocupação extrema, só tenta comprar os alimentos que absorvem mais agrotóxicos em feiras orgânicas.

Vê como vantagem da alimentação saudável: Percebe como maior reflexo a menor retenção de líquidos, maior frequência e melhor aparência do xixi e do cocô.

Como faz pra se alimentar mais saudável: Se força a incluir frutas, verduras e legumes na alimentação. Tenta diminuir o consumo de carne. Tenta fazer grandes quantidades de comidas em um dia específico para comer no restante da semana.

Dificuldades encontradas para se alimentar saudável: No almoço já encontrou seu próprio ritmo, entretanto nas demais refeições ainda tem dificuldades de se organizar. Tem preguiça de fazer uma lista de compras semanal e acaba comprando os ingredientes para as refeições diariamente – o que faz com que por vezes não se tenha alguma coisa que ela gostaria de comer em casa.

Onde realiza suas compras: Maior parte no supermercado (onde acha a maior parte das coisas com aparência artificial e cara). Quando tem disponibilidade e vontade se força a ir em feiras para comprar coisas como batata, cebola, tomate, morango. Costumava ir ao Mercado Público de Porto Alegre para compra de queijos e temperos.

Opções de comida saudável encontradas: Acredita que existe bastante opção. O supermercado oferece bastante opções – percebe que boa parte das opções oferecidas se dá por uma preferência do consumidor do que por uma preocupação por parte do supermercado – mas acha caro e compra de vez em quando. Há bastante opções de restaurantes realmente saudáveis. Em lanchonetes acha muito difícil, visto que as opções normalmente oferecidas são caras e não estão em bom estado ou possuem procedência duvidosa, por exemplo, saladas de frutas parecem estar velhas e as opções integrais parecem ter muita gordura trans.



Como conhece novos lugares para compra e consumo de alimentos: Basicamente por indicação de amigos. Tem procurado locais vegetarianos. Preço é um fator bastante importante, e quando está gastando procura comer algo que considera gostoso.

Receitas: Receitas do dia-a-dia aprendeu com amigos – vendo eles fazerem. Procura receitas na internet somente quando quer fazer uma nova opção de doces e bolos. Não tem paciência para ver vídeos de receitas, mas quando está passando algum programa de culinária na tv olha – mas não é algo que Luisa busca. A maioria das receitas que prepara são adaptações de coisas que viu as pessoas preparando e gostou.

Algo que facilitaria: Gostaria de algo que facilitasse a limpeza (ajudasse a separar o local de preparo do local de lavar a louça), e a certificasse que a comida que ela prepara é de fato higiênica (tábuas que não liberem resíduos, utensílios com segurança química) e potes tipo marmitta. Estaria disposta a investir bastante dinheiro caso achasse as mesmas bonitas.

Dificuldades percebidas: falta de organização no preparo de todas as refeições semanais, falta de organização para fazer a lista de compras semanal, enjoar de receitas que prepara com frequência, falta de conhecimento em temperos.

Fonte: A autora.

Julio

Figura 2 - Entrevista: Julio



Julio tem 24 anos e é formado em Biblioteconomia pela UFRGS. É parte integrante da equipe de redação de um grande jornal local. Natural de Santos – SP, se mudou quando adolescente para Porto Alegre. Há menos de dois anos começou a morar sozinho e desde então começou a repensar sua alimentação e estilo de vida. Há um ano e meio virou vegetariano por questões ideológicas e de bem estar e saúde. No futuro, pensa em ser vegano e cortar o consumo de ovos, leite e seus derivados. Como mora no Centro Histórico da cidade, utiliza caminhada e transporte público como meio de transporte. Os trajetos de comuta diária são sua atividade física.



Prato preparado: Massa com cogumelos ao alho e óleo.



O que gosta de comer: Pão, massa, salada, refrigerantes, queijo

Grau de habilidade culinária: Intermediário

Trajatória culinária: Desde que adotou uma dieta vegetariana, há um ano e meio, começou a se alimentar de maneira mais saudável. No momento que começou a morar sozinho perceber que sua alimentação era bastante junkie, pois era baseada em alimentos industrializados pré-preparados e embutidos. Como carne nunca foi um alimento essencial em sua dieta, optou por parar de comer carne e prestar mais atenção no que comer e como preparar os alimentos. Atualmente, o programa da Bela Gil faz com que Julio tenha mais vontade de cozinhar e saber mais sobre alimentação saudável.

Maneira de cozinhar: Escolhe o prato que irá preparar e separa todos os ingredientes. Caso sejam muitos, ele pega a mesa da sala e coloca ela na cozinha para ajudar na organização do espaço. Então, começa a preparar os ingredientes para cozinhar.

Definição de alimentação saudável: Comida caseira, feita por nós mesmos. Comida nada industrializada ou congelada, com menores níveis de sal e açúcar, sem uso de condimentos prontos. Comida feita a partir de ingredientes frescos, orgânicos e integrais.

Vê como vantagem da alimentação saudável: Mais em função de ter parado de comer carne, Julio se sente mais leve ao terminar as refeições, com melhor digestão, pele mais bonita e mais disposto para encarar os desafios do dia-a-dia. Além de comer refeições mais saborosas.

Como faz pra se alimentar mais saudável: Não se considera uma pessoa muito natural, saudável – mas vê sua alimentação como saudável comparando a média da população. No refeitório do local onde trabalha não possuem muitas opções vegetarianas, fazendo com que coma mais salada. Diz ficar sempre se policiando para ter hábitos saudáveis. Busca intercalar pão integral com pão francês, fazer pão caseiro, comer mais salada, frutas e verduras, evitar o consumo de refrigerantes e tomar mais água.

Dificuldades encontradas para se alimentar saudável: Gostaria de ter mais disposição pra cozinhar mais, fazer seus lanches pra levar pro trabalho, comer mais fruta. Há um maior número de opções vegetarianas no cardápio da maioria dos restaurantes, pois há um visível aumento do número de vegetarianos na cidade. Comendo em casa é fácil manter uma alimentação saudável, mas quando na rua fica difícil.

Onde realiza suas compras: A maior parte se dá no supermercado, visto que mora na frente de um grande supermercado o que se torna bastante cômodo - ainda mais pela possibilidade de pagamento com cartão de crédito. Tem o intuito de comprar mais frutas e legumes em feiras orgânicas pois considera os alimentos da feira mais saborosos.

Fonte: A autora.



Opções de comida saudável encontradas: Maior parte dos locais não oferecem opções vegetarianas e saudáveis – geralmente há muita opção frita. No caso de opções rápidas, a maioria, tem carne, frango ou presunto incluído. O arroz e feijão é uma combinação em que é possível se constatar isso, pois o feijão quase sempre é temperado com carne (bacon, linguiça) – deixando-o gorduroso, com altos níveis de sódio e nada saudável.

Como conhece novos lugares para compra e consumo de alimentos: Basicamente por indicação de amigos ou pela internet.

Receitas: Como não se anima muito pra cozinhar só pra si mesmo, normalmente busca alguma receita nova quando vai cozinhar para alguém. Amigos vegetarianos, internet e livros são sua maior fonte de busca.

Algo que facilitaria: Espaço mais planejado na cozinha (móveis inteligentes). Mais panelas, panelas maiores. Algo que ajudasse na organização posterior ao preparo da refeição.

Dificuldades percebidas: organização do espaço da cozinha, panelas, busca de ingredientes especiais, armazenamento dos mesmos na cozinha.

Juliana



JULIANA

Juliana tem 25 anos e é formada em Psicologia pela Unisinos. Atua como psicóloga e no momento faz especialização em Psicanálise. Natural de Carlos Barbosa – RS, se mudou recentemente para Porto Alegre buscando novas oportunidades de emprego. Há mais de dois anos mora sozinha, e há menos de um ano de mudou para Porto Alegre. Desde o momento que começou a morar sozinha começou a explorar novas receitas, coisa nada comum quando ainda morava com os seus pais. Tenta se alimentar de maneira mais saudável quando busca perder peso.



Prato preparado: Arroz integral, frango e abobrinha italiana refogada com curry.



O que gosta de comer: queijo, doces, frutas, massa, molhos com creme de leite

Grau de habilidade culinária: Iniciante

Trajetória culinária: Começou a cozinhar faz pouco tempo. Quando morou sozinha pela primeira vez sozinha, dividia o espaço com um antigo companheiro. Como o companheiro sabia cozinhar mais que ela e na maioria das vezes ele dava bastante palpite nas suas escolhas enquanto cozinhas começava a ficar intimidada – só fazia receitas no momento de ansiedade ou desejo. Quando se mudou para Porto Alegre, há nove meses, não sabia cozinhar muito e começou a aprender a cozinhar por meio de vídeos online.

Figura 3 - Entrevista: Juliana

Maneira de cozinhar: Vê o que tem em casa e procura preparar algo com os ingredientes disponíveis. Em momentos de ansiedade procura receitas e tenta reproduzi-las.

Definição de alimentação saudável: Refeições com alimentos de alto nível nutricional – na sua dieta diária pode ser traduzida como algum carboidrato integral, proteína e salada.

Vê como vantagem da alimentação saudável: Quando se preocupa com alimentação saudável normalmente acontece em um momento de dieta – se sentindo mal, um pouco inchada. Nessas situações, se sente mais leve, menos inchada, com menos barriga e mais disposta a enfrentar os desafios do dia-a-dia.

Como faz pra se alimentar mais saudável: Juliana tem uma alimentação bastante variável, pode se alimentar de comidas nada saudáveis e no outro dia fazer tudo de outra forma. TPM e situações estressantes geram ansiedade e influenciam bastante em sua dieta – comendo maiores volumes de comidas gordurosas e doces. Normalmente tenta comer menos, diminui a quantidade de carboidratos, compra mais opções integrais.

Dificuldades encontradas para se alimentar saudável: Não conhecer muito como preparar os alimentos. Só compra o que eu já sabe cozinhar. Acaba se alimentando melhor na rua, visto que em buffets tem mais opções – e dentre elas mais opções saudáveis. Além disso, dinheiro também é um empecilho. Coisas mais integrais e saudáveis são mais caras.

Onde realiza suas compras: Somente supermercado, não vai à feira. Quando no centro da cidade compro frutas e verduras nas bancas próximas às paradas de ônibus ao lado do Mercado Público de Porto Alegre. Opções de comida saudável encontradas: Dentro do que considera como alimentos saudáveis, vê bastante opções. Entretanto em supermercados normalmente a oferta de frutas, legumes e vegetais é ruim e boa parte dos produtos não está em bom estado para consumo.

Como conhece novos lugares para compra e consumo de alimentos: Basicamente Internet.



Receitas: Quando quer comer algo novo, em um momento desejo, procura receitas na internet. Entretanto, muitas vezes, opta por não fazer novas receitas por questão financeira.

Algo que facilitaria: Algo relacionado a limpeza posterior ao preparo de refeições - o chão lhe incomoda bastante-, micro-ondas, liquidificador, algo para ensinar a usar temperos diversos (utiliza tudo o que possui em casa sem muito conhecimento).

Dificuldades percebidas: uso de ingredientes nas refeições (vegetais e temperos), ver vantagens financeiras no consumo de vegetais, limpeza posterior ao preparo de refeições



Fonte: A autora.

Cristiane



Cristiane tem 22 anos e é estudante de Design de Produto na UFRGS. Natural de Campo Bom – RS, se mudou para Porto Alegre quando começou a faculdade em 2011. Desde então deixou de morar com os pais. Sempre teve interesse por culinária, mas o interesse aumentou a partir da necessidade de cozinhar para si mesma em seu intercâmbio na Hungria. Busca sempre se alimentar de maneira saudável com pratos que considera gostosos e coloridos. No momento busca perder peso. Ela diz: “Não é só o peso – é a saúde”.



Prato preparado: Berinjela grelhada e moranga recheada com frango, creme de ricota e ervilhas.



O que gosta de comer: frutas, doces, queijos, macarrão

Grau de habilidade culinária: Intermediária

Trajectoria culinária: Sempre gostou de cozinhar, mas passou a cozinhar mais quando se mudou pra Porto Alegre e foi morar com sua tia – sua tia não tinha costume de cozinhar e Cristiane tinha que cozinhar todas as refeições para si. Sempre buscou receitas de pratos pois gosta de “comidas de verdade” e evita comer macarrões instantâneos e comidas pré-prontas. Quando morou sozinha pela primeira vez sozinha, na Hungria, dividia o espaço com uma colega da faculdade. Desde então cozinha bastante e procura fazer refeições com todos os nutrientes básicos.

Figura 4 - Entrevista: Cristiane

Maneira de cozinhar: Vê o que tem em casa e procura preparar algo com os ingredientes disponíveis. Em momentos de ansiedade procura receitas e tenta reproduzi-las.

Definição de alimentação saudável: Refeições que tenham todos os nutrientes (carboidrato, ferro, proteína), ainda mais porque está tentando emagrecer - evitando consumo de gordura e carboidrato.

Vê como vantagem da alimentação saudável: Com certeza. Quando voltou pra Porto Alegre e começou a morar em um apartamento que não tinha cozinha engordou 4 quilos – por comia muito fora, e comia muita porcaria.

Como faz pra se alimentar mais saudável: Considera sua alimentação saudável, por incluir bastante frutas, verduras e legumes. Procura fazer refeições todos os nutrientes e escolher a versão com menos açúcar, sódio e gordura dos ingredientes (troca queijo lanche por ricota, creme de leite por creme de ricota). Come no restaurante universitário – e considera o menu oferecido bastante saudável.

Dificuldades encontradas para se alimentar saudável: Gosta bastante de cozinhar, e acredita que comidas saudáveis a permitem explorar cores, sabores, texturas, mas a tentação das comidas não saudáveis ainda é um problema. Além disso, alguns ingredientes tem preço mais elevado, considerando seu principal local de compra, mas ela acaba os adquirindo, mesmo assim, por comodidade.

Onde realiza suas compras: Basicamente supermercados, e pequenas fruteiras – pois oferecem frutas, vegetais e legumes com preço mais baixo.

Opções de comida saudável encontradas: Acha que os alimentos ditos saudáveis são fake, visto que mesmo esse tipo de alimento possui muito sódio, conservante e açúcar em sua composição. Além disso, muitas das opções oferecidas em restaurantes e lanchonetes parecem ser boas, mas quase nunca são saudáveis. Por exemplo, em experiência anterior Cristiane pediu como prato uma salada e a mesma veio com molho pronto que é bastante gorduroso e nada saudável. Ela acha que as coisas nunca parecem ser tão saudáveis quanto deveriam ser.

Fonte: A autora.



Como conhece novos lugares para compra e consumo de alimentos: Basicamente Internet.

Receitas: Sua maior motivação é a gula. Normalmente procura na internet, se não por ingredientes procura por palavras genéricas como pratos light.

Algo que facilitaria: Liquidificador e produtos multifuncionais (devido ao pouco espaço disponível na cozinha).

Dificuldades percebidas: Pouca infraestrutura na cozinha, poucos utensílios, necessidade de confirmar que um produto é de fato saudável.



Gabriela



GABRIELA

Gabriela tem 27 anos e é formada em Design Gráfico pela ESPM. Trabalha como designer gráfico em um estúdio de design e está começando a montar o seu negócio agora. Natural de Porto Alegre – RS, há dois meses começou a morar sozinha. A partir desse momento começou a cozinhar e pensar um pouco mais em sua alimentação. Mora no bairro Bom Fim e faz a maior parte de seus trajetos de ônibus ou caminhando. Costumava jogar vôlei de maneira profissional quando adolescente, e no momento luta Muay Thai.



Prato preparado: Wrap com salada e atum.



O que gosta de comer: frutas, doces, sanduíches, pão de queijo

Grau de habilidade culinária: Iniciante

Trajetória culinária: Desde que começou a morar sozinha começou a cozinhar. Como vem de uma família onde todas as pessoas cozinham bem e ela não tinha “espaço” na cozinha, por isso nunca se sentiu à vontade de testar suas habilidades na cozinha. Esse é o primeiro momento que Gabriela está se aventurando na cozinha. Como está tentando emagrecer, busca comer de maneira mais saudável.

Maneira de cozinhar: Escolhe o prato que irá preparar e separa todos os ingredientes. Então, começa a preparar os ingredientes para cozinhar. Depois arruma tudo, pois não gosta de deixar a cozinha suja e desarrumada.

Figura 5 - Entrevista: Gabriela

Definição de alimentação saudável: Uma alimentação bastante equilibrada. Com consumo de frutas, legumes, vegetais, carne e cereais.

Vê como vantagem da alimentação saudável: Se sente mais leve e disposta para encarar os desafios do dia-a-dia.

Como faz pra se alimentar mais saudável: Considera sua alimentação parcialmente saudável, pois nem sempre consegue inserir todos os tipos de nutrientes em sua dieta. Sua maior razão para isso acontecer é falta de rotina e hábito em comer esses tipos de alimento tão frequentemente.

Dificuldades encontradas para se alimentar saudável: Como não gosta de cozinhar, Gabriela vê como esse sendo o maior empecilho para que sua alimentação seja mais saudável. Por isso, muitas vezes acaba se sentindo desmotivada por não saber o ponto das coisas e a maneira de preparar determinados alimentos. Gosta da maior parte dos alimentos, ama comidinhas com salada e comidinhas feitas em casa com ingredientes mais saudáveis, sua única restrição alimentar é amêndoas. Alguns ingredientes, como peixe, só podem ser consumidos quando bem conservados e muitas vezes não é possível encontrar nos supermercados fazendo com que Gabriela diminua o consumo desse tipo de alimento. Considera lavar panela e fogão como as piores coisas relacionadas ao fato de cozinhar. Odeia quando o prato que está preparando começa a dar errado e ela não sabe como contornar.

Onde realiza suas compras: A maior parte se dá no supermercado. Quando pode vai à feira aos sábados. Por muitas vezes se sente desestimulada a comprar legumes e vegetais devido à quantidade vendida, por muitas vezes, já comprou conjuntamente com amigos para pode dividir depois.

Opções de comida saudável encontradas: Tem bastante opção, mas seu preço de aquisição é bastante alto fazendo com que por vezes opte por opções menos saudáveis – principalmente no período da noite. Sente falta de opções de lanches industrializados mais saudáveis, sem glúten, orgânico. No final das



contas, acaba levando iogurte ou uma fruta para comer como lanche por serem opções práticas e saudáveis.

Como conhece novos lugares para compra e consumo de alimentos: Basicamente por indicação de amigos. Gabriela tem uma amiga que ama comer e cozinhar e dessa forma acaba descobrindo muitos lugares e receitas. Diz não se importar de pagar mais pra comer um prato diferente.

Receitas: Como não se anima muito pra cozinhar só pra si mesma, normalmente busca alguma receita nova quando vai cozinhar para alguém. Ou por meio de pesquisa online.

Algo que facilitaria: um namorado que cozinhe, pratos prontos saudáveis (mas ia acabar enjoando com o tempo), alguém pra compartilhar a experiência de comer ou cozinhar (talvez grupos) e até mesmo kits com ingredientes prontos

Dificuldades percebidas: insegurança no preparo dos alimentos, falta de organização da compra dos alimentos, conservação dos alimentos

Observação de Famílias

“Entender o comportamento nos capacita a identificar necessidades físicas, cognitivas, sociais e/ou culturais a que podemos atender com os produtos, serviços e experiências que criamos. Esse exercício nos ajuda a distinguir a observação da interpretação do que vemos, nos revelando os preconceitos e lentes através das quais enxergamos o mundo”. (IDEO, 2011, p.51)

Em um primeiro momento se buscou fazer a mesma entrevista semiestruturada com as famílias com crianças, entretanto houve dificuldade em encontrar famílias que estivessem dispostas a participar. Por isso, optou-se por ver todas os episódios disponíveis online do programa *Socorro! Meu filho come mal* do canal GNT. A cada episódio, a nutricionista Gabriela Kapim recebe o pedido de socorro de uma família que tem algum problema severo relativo à alimentação de seu filho. Kapim traça um plano de ação conjunto com a família para tentar reverter a situação com três metas a cumprir: uma fácil, uma média e uma difícil. Durante um determinado período, os participantes colocam o plano em ação e tentam atingir as metas estipuladas. A nutricionista e apresentadora, faz visitas semanais para acompanhar a evolução do processo. No último encontro, verifica-se se a família conseguiu atingir as metas estabelecidas anteriormente. Na última temporada do programa a nutricionista volta à casa de famílias que já participaram do programa para verificar se a alimentação saudável tinha se tornado rotina após a primeira visita.

Foram escolhidas 5 crianças que participaram da última temporada e a partir das observações foram feitos quadros no formato de personas com o resumo do que foi visto e percebido nos programas.

Laura



Laura tem 3 anos e é uma criança muito fofa e amorosa, exceto quando contrariada. Nessas situações normalmente fica emburrada e começa a chorar. Laura gosta de comer balas e besteiras, toda e qualquer introdução de novos alimentos a faz ficar irada. Além disso, a criança não come nenhum tipo de vegetal. Seu núcleo familiar consiste em Laura e sua mãe – uma iniciante no mundo da comida saudável.

Cenário encontrado na primeira visita: Laura ama tudo que é doce, colorido e nada saudável. Na maioria das refeições a mãe corre atrás da menina para dar os alimentos e ela não come muito nesses momentos. Entretanto, nos intervalos entre as refeições vive pedindo balas, biscoitos, confeitos de chocolate, chocolate. Nas refeições só come feijão, arroz e carne. Como é manhosa e fica irada quando contraiada,

Laura começa a chorar e espernear e só para quando consegue o alimento que queria. Pediu, levou. Além disso, os armários com esse tipo de alimento são baixos e Laura tem livre acesso à eles. A mãe não tem nenhuma intimidade com frutas, legumes e verduras – além de levar uma alimentação nada saudável (a mãe vive de dieta, tenta comer o mínimo possível sempre). A mãe não sabe cozinhar e tem auxílio de uma empregada doméstica para preparar as refeições, limpar a casa e ajudar a cuidar de Laura.

Metas estipuladas: Foram estipuladas 3 metas: uma fácil, uma intermediária e uma difícil. Regular o consumo de besteiras (fácil), comer todas refeições juntas (intermediária) e experimentar novos alimentos (difícil).

Metas atingidas: Todas.



Figura 6 - Observação: Laura

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas: Como Laura sabe que fazendo birra consegue o que quer, qualquer inserção de novos alimentos foi muito difícil (diz eca pra tudo, sai da mesa, começa a chorar). Além disso, ficou procurando os alimentos nos armários, mas viu que não tinha mais esse tipo de alimento em casa. A mãe acha muito difícil ser mais dura, pois não quer frustrar a criança. Como a mãe não conhece muito bem os alimentos, Kapim fez uma dinâmica com mãe e filha para ambas conhecerem diversas frutas, legumes e verduras. Nessa dinâmica a nutricionista apresentou berinjela, couve-flor, cebola, manga, maçã, entre outros. A mãe não conhecia chuchu, inhame e batata doce. Mesmo assim a criança se mostrou resistente à adição de novos alimentos, a nutricionista tentou cozinhar e fazer compras no supermercado junto com a criança. Após as dinâmicas e com muita dificuldade, Laura começou a comer alguns novos ingredientes.

Cenário encontrado na segunda visita: Um ano depois, Laura parou de comer balas e chocolates e substituiu esses lanches por fruta (adora salada de frutas, banana e uva). Nas refeições come em mesa separada e continua se



alimentando somente de arroz, feijão e carne. Quando novos ingredientes são adicionados, a menina faz birra. Mãe começou a colocar a mão na massa, mas continua fazendo dietas loucas e comendo pouco pra emagrecer (falou que comer com a filha a fazia comer mais).

Metas estipuladas (2): Implementar os 5 mandamentos da alimentação saudável, determinado pela nutricionista. (1) Comer sentada à mesa, (2) comer sem distrações, (3) comer sozinha, (4) ter sempre 5 cores no prato e (5) experimentar novos alimentos.

Metas atingidas (2): Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas (2): Muitas dificuldades em inserir novos alimentos na dieta da criança. Laura sempre fazia muita birra quando a mãe a contrariava. Oferecer novas opções continuava sendo uma dificuldade, pois a mãe não sabe maneiras de preparar os alimentos. Após dinâmica de cozinha e supermercado, novamente, Laura se mostrou mais disposta a comer novos alimentos (quando ela compra um ingrediente na feira fica com mais vontade de comer a opção com esse ingrediente nas refeições).



Fonte: A autora.

Douglas



Douglas (9 anos) e sua irmã Carol (3 anos) vivem junto com sua mãe Vânia. Douglas e a irmã são muito unidos e fazem tudo junto – Carol se espelha em tudo que Douglas faz, exceto na alimentação onde Carol dá bom exemplo. O menino é viciado em doce e porcarias. Bastante guloso, é capaz de fazer loucas combinações quando está com fome – já misturou mortadela com iogurte de morango. Por ser guloso, passar muito tempo em frente à TV e não fazer nenhuma atividade física, Douglas está bem acima do peso. A mãe trabalha e quando está em casa tem preguiça e não sabe mais o que fazer para que o menino coma melhor. Como o filho está bem acima do peso, Vânia tem medo do que pode acontecer com a saúde do filho caso não intervenha agora.

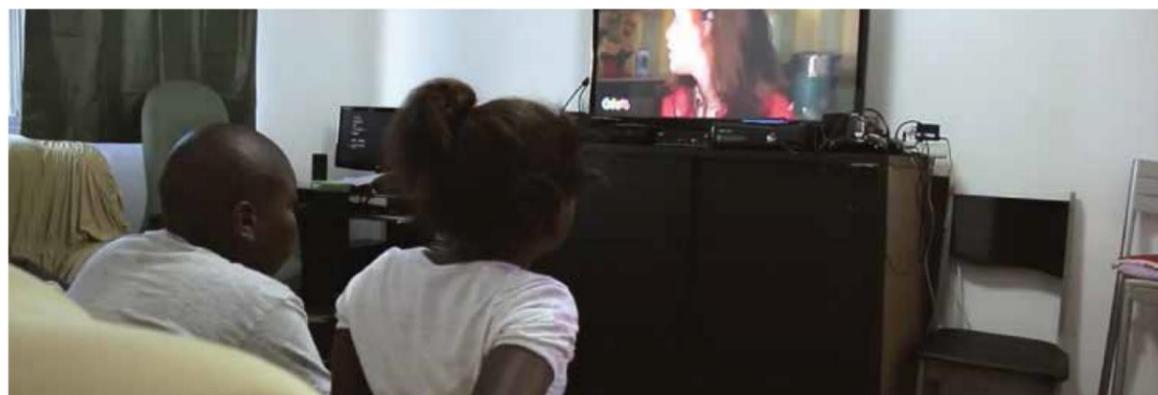


Figura 7 - Observação: Douglas

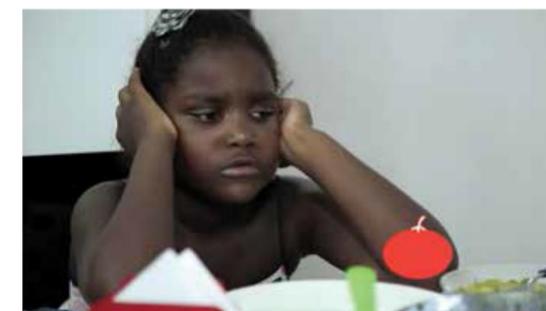
Metas atingidas: Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas: Como é muito sedentário, sair da inércia foi difícil para Douglas. Depois da sugestão de Kapim, começou a jogar futebol com maior frequência e isso o ajudou a emagrecer. Como gosta de comer, a inserção de vegetais teve boa receptividade – reclamava mas comia.

Cenário encontrado na segunda visita: Dois anos depois, Douglas emagreceu, está mais ativo e come salada. Entretanto, suas refeições são feitas na sala, sentado no sofá e vendo TV. Nas refeições, o menino se serve de porções muito grandes, tem costume de repetir e come muito rápido. Na sobremesa, sempre escolhe opções muito doces e nada saudáveis, como por exemplo, iogurte de morango com leite condensado. Como Carol idolatra o irmão, ela acaba seguindo a mesma alimentação de Douglas. Carol come poucas coisas, em pouca quantidade, enrola para comer e não come nada de vegetais. A única alternativa da mãe é misturar tudo no feijão para que a menina coma sem perceber. Na dispensa foi encontrada grandes quantidades de iogurte de morango, leite condensado e macarrão instantâneo.

Cenário encontrado na primeira visita: Depois da escola, Douglas e sua irmã passam a maior parte do tempo em casa vendo TV. Nesse momento, Douglas aproveita para colocar em prática toda sua gula – come doces, biscoitos, refrigerantes. Como a mãe trabalha, não tem muito tempo para cuidar da alimentação do filho – mas agora está obstinada a agir de maneira distinta.

Metas estipuladas: Foram estipuladas 3 metas: uma fácil, uma intermediária e uma difícil. Substituir besteiras por lanches saudáveis (fácil), ampliar o consumo de vegetais e ter sempre 5 cores no prato (intermediária) e perder peso (difícil).



Metas estipuladas (2): Implementar os 5 mandamentos da alimentação saudável, determinado pela nutricionista. (1) Comer sentada à mesa, (2) comer sem distrações, (3) fazer o próprio prato, (4) ter sempre 5 cores no prato e (5) experimentar novos alimentos.

Metas atingidas (2): Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas (2): Carol se mostrou o desafio dessa nova etapa – enrola muito pra comer, faz cara feia a cada nova inserção de alimento. Como Douglas é o exemplo da irmã, a mãe acaba por colocar bastante responsabilidade nele e o incentiva a comer de maneira mais saudável. Douglas está disposto a comer coisas novas, mas a irmã não, fazendo com que ele se sinta desestimulado a continuar se alimentando bem. A mãe mantém pulso firme, mas muitas vezes a menina só faz cara feia e não come nada. A nutricionista tentou fazer com que a menina se interesse por alimentos saudáveis enquanto cozinha, mas a iniciativa não é muito efetiva. No final ela acaba comendo, mas somente quando bastante pressionada e em pequenas quantidades.

Julien



Julien tem 12 anos e sonha em ser jogador de futebol. Mora com os pais e a avó materna. O menino tem uma dieta baseada em frituras: só come pastel batata frita, nuggets e biscoitos recheados. Não come o grão do feijão e nenhum tipo de vegetal. Entretanto esses péssimos hábitos se iniciaram quando o menino tinha 7 anos e a avó se mudou para mesma casa e acabou por introduzir esses tipos de comida na dieta da criança. Antes disso, Julien tinha uma alimentação bastante saudável. Os pais tem uma posição mais firme, mas a vó sempre cede (ela tem um esconderijo com pequenos mimos como chocolate e biscoitos recheados que oferece à Julien quando ele pede).



Cenário encontrado na primeira visita: Faz birra (quase infantil) para comer tudo o que é um pouco mais saudável. Quando só há opções mais saudáveis, faz chantagem emocional com a vó para que ela frite batata e nuggets para ele comer. Na maioria das vezes a vó acaba cedendo. Todas as panelas usadas para fritar os alimentos estavam sem teflon, ou seja, todo o teflon já foi ingerido pela família. A nutricionista jogou fora as panelas e deu panelas novas à família.

Metas estipuladas: Foram estipuladas 3 metas: uma fácil, uma intermediária e uma difícil. Comer os grãos do feijão (fácil), Substituir os lanches por lanches saudáveis (intermediária) e fazer todas as refeições juntos e em família (difícil).

Figura 8 - Observação: Julien

Metas atingidas: Todas. Além disso, os hábitos alimentares de toda família mudou, o núcleo familiar ficou mais unido e todos monitoram e julgam as escolhas alimentares dos membros da família.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas: Na primeira refeição após a visita de Kapim o menino fez birra pois não queria comer as variedades oferecidas – até cuspiu um pequena porção de salada. A vó cedeu e fritou nuggets e batata frita para a criança. Como não sabiam lanches saudáveis que poderiam dar pra criança, a nutricionista ensinou o menino a preparar uma receita de pão de queijo de inhame – o menino amou e adotou na sua dieta. Julien se mostrou muito resistente a provar novos alimentos, até ele conhecer o jogador Zico pessoalmente e ele falar da importância de uma alimentação saudável no rendimento de um jogador de futebol. Após esse momento, Julien se mostrou mais disposto a provar e diz tentar gostar das coisas novas que prova.

Cenário encontrado na segunda visita: Um ano após, Julien emagreceu, não come mais biscoitos industrializados e adotou frutas e o pão de queijo de inhame como opções de lanche. Entretanto não se mostra disposto a provar novos alimentos, come à mesa e em frente à TV. A mãe voltou a estudar e acabou engordando



por optar frequentemente por opções de fast food nos momentos de lanche. Entretanto, não come esses tipos de alimento na frente do filho e incentiva que ele continue comendo alimentos saudáveis – o que é perigoso pois faz com que ela ceda mais facilmente aos pedidos do filho. Nesse momento se percebe que ambos precisam melhorar sua alimentação e ambos tentarão atingir as metas.

Metas estipuladas (2): Implementar os 5 mandamentos da alimentação saudável, determinado pela nutricionista. (1) Comer sentada à mesa, (2) comer sem distrações, (3) comer sozinha, (4) ter sempre 5 cores no prato e (5) experimentar novos alimentos.

Metas atingidas (2): Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas (2): Como a mãe não cozinha, ela tem dificuldades em escolher novas opções de vegetais e sente preguiça em cozinhar opções saudáveis (é mais fácil pedir um fast food). Pro Julien a metas mais difícil foi comer sem distração, pra mãe ter 5 cores no prato sempre. A família percebeu que necessitavam mudar seus hábitos alimentares para que o filho adotasse. Eles chegaram à conclusão que os pais tem que dar exemplo nesse quesito.

Maria Letícia



Maria Letícia tem 15 anos e quando procurou o programa, há um ano atrás, queria ser bailarina. De acordo com seu professor do Ballet, ela precisava emagrecer, mas nunca conseguia emagrecer pois não tinha uma dieta saudável. Sua dieta era baseada em refrigerantes e besteiras – além de sempre comer com a televisão ligada. Maria Letícia mora com os pais, a mãe e dona de casa e o pai é médico cardiologista intensivista. Seu pai é obeso.

Cenário encontrado na primeira visita: Maria Letícia consome muita coisa gordurosa e nada saudável: frequentemente come refeições pré-prontas congeladas, não consome água (somente chá de pêssego e refrigerantes), não consome nada de frutas, legumes e verduras; na escola, sempre compra porcarias. Além disso, nunca prova novos sabores. Cada membro da família faz suas refeições de maneira distinta. A mãe é a única que toma café da manhã. No almoço o pai nunca está em casa, então mãe e filha almoçam juntas. Na janta todos almoçam juntos, na sala, sentado no sofá a frente da tv. Todos na família tem hábitos

alimentares ruins, o pai é viciado em refrigerante zero, Maria Letícia é viciada em chocolate (sempre tem algumas barras escondidas no seu quarto). Como os pais não conseguem controlar sua alimentação, Kapim deu para ela um diário onde ela deve informar tudo o que ela come diariamente.

Metas estipuladas: Foram estipuladas 3 metas: uma fácil, uma intermediária e uma difícil. Aumentar o consumo de água (fácil), incluir vegetais na alimentação e ter sempre 5 cores no prato (intermediária) e fazer as refeições em família, a mesa e sem distrações (difícil).

Metas atingidas: Todas. Além das metas, seus pais perceberam que os hábitos alimentares da filha eram nada mais do que o reflexo dos hábitos deles mesmos. E o fato de agora terem de fazer as refeições juntos e sentados à mesa fez com que aumentasse a união dentro do núcleo familiar. Além disso, a visita da nutricionista incentivou hábitos alimentares saudáveis na família – refrigerante é um item agora proibido na casa.

Figura 9 - Observação: Maria Letícia

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas: Letícia não estava disposta a experimentar novas coisas (brócolis, nectarina) e sempre que tenta provar faz birra (quase infantil) para não provar os alimentos. Tanto que em um dia que faltou luz, ao invés de pedirem algo saudável por delivery pediram nuggets para ela jantar - qualquer motivo para driblar a inserção de alimentos saudáveis é válida. Tentando contornar essa situação, seus pais criaram uma tabela com frutas, legumes e vegetais que Letícia não conhece para que ela tente preencher tudo - mas a medida não teve muito efeito. Além disso, a menina come rápido demais.

Cenário encontrado na segunda visita: Um ano depois Maria Letícia come mais frutas e trocou o refrigerante por sucos naturais. Entretanto só consome os alimentos que provou quando Kapim a visitou pela primeira vez e continua resistente a provar novos alimentos. Toda família continua comendo a mesa, mas Maria Letícia agora tem um novo companheiro a mesa - seu celular. Para ajudar a família, Kapim sugeriu da mãe começar a fazer receitas de suflê (pois são um jeito gostoso de inserir vegetais na alimentação das crianças). A família

ganhou ramekins e receitas de suflê para a mãe testar e um porta celular pra ser colocado na sala, mas longe da mesa (assim que terminar a refeição Maria Letícia pode pegar o celular novamente).

Metas estipuladas (2): Implementar os 5 mandamentos da alimentação saudável, determinado pela nutricionista. (1) Comer sentada à mesa, (2) comer sem distrações, (3) fazer seu prato sozinha, (4) ter sempre 5 cores no prato e (5) experimentar novos alimentos.

Metas atingidas (2): Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas (2): Maria Letícia continua resistente a inserir novidades saudáveis em sua alimentação, sempre dá alguma desculpa (diz que fede, que ela não pediu para a mãe fazer isso). Tentando contornar isso, Kapim convidou a menina para cozinhar com ela em sua cozinha. Elas fizeram uma Caponata de Berinjela, abobrinha italiana e cenoura. Fez cara feia, mas comeu. Inseriu poucos alimentos saudáveis em sua alimentação, mas a família segue tentando com que a adolescente prove novos alimentos.



Bettina



Bettina tem 7 anos e é a filha caçula. Vive com seus pais e duas irmãs em um apartamento. O pai trabalha e quase nunca está em casa, dessa forma Bettina passa a maior parte do tempo com a mãe – dessa forma, a mãe acaba sempre cedendo aos caprichos da filha. Bettina ama comer, está sempre falando de comida, mas não come nenhum tipo de verde. Suas comidas preferidas são lasanha, batata frita, hambúrguer, refrigerante – ela tem fotos dessas comidas coladas no seu quarto. Como está acima do peso, não faz nenhuma atividade física contínua e tem uma dieta bastante inadequada, a mãe já a levou ao spa duas vezes. A menina emagrece, a família adota a nova dieta, mas dois meses depois a dieta da família está volta ao seu normal e Bettina engorda. Dessa forma, o grande desafio é fazer com que a criança se alimente de maneira saudável de maneira contínua. Bettina quer emagrecer, mas diz que não quer parar de comer as coisas que gosta.



Cenário encontrado na primeira visita: As refeições são sempre feitas à mesa, e com todos os integrantes da família presentes em casa. Como sabe como dobrar a mãe, sempre come as comidas que gosta e nunca as comidas saudáveis que a mãe sugere. Bettina é fã do programa, por isso, a nutricionista trouxe uma tabela e carimbos para que a menina avalie com os carimbos todo novo alimento que provar - incentivando o consumo de frutas e vegetais. Nos lanches, a menina sempre come o que quer e quando quer – tem livre acesso à sessão de porcarias.

Metas estipuladas: Foram estipuladas 3 metas: uma fácil, uma intermediária e uma difícil. Substituir refrigerante por água e suco natural (fácil), incluir atividade física com frequência maior do que 3 vezes na semana na rotina (intermediária) e ampliar o consumo de vegetais (difícil).

Figura 10 - Observação: Bettina

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas: A mãe sempre cedeu à todos os caprichos da filha, e sente bastante dificuldade em ser firme com a criança. No primeiro momento, a menina começa a caminhar na esteira todo dia, entretanto fica entediada. Para mudar isso, Kapim se aproveita do fato da menina morar em frente à praia e sugere que faça aulas de vôlei na praia. Dessa forma, Bettina parece mais feliz e interessada na atividade física. Bettina se mostrou resistente a trocar o refrigerante pelos sucos, por isso, Kapim fez uma dinâmica com a criança onde elas faziam sucos com diferentes frutas. Ela gostou da maioria e se mostrou disposta a provar. Como a mãe fazia o prato da filha, eles se acostumaram a dar grandes quantidades de comida no prato e além disso Bettina criou o costume de repetir. Com isso, foi incentivado que ela começasse a fazer o próprio prato – diminuindo assim as quantidades ingeridas. Salada foi um grande problema, pois ela quase não comia, dessa forma, a família teve que oferecer mais opções de vegetais refogados.

Cenário encontrado na segunda visita: Um ano depois, Bettina diminuiu bastante as quantidades



ingeridas e não bebe mais refrigerante - mas não come mais salada e ainda está acima do peso. Acabou abandonando o vôlei pois se sentiu desestimulada, como não estava inserida em nenhum grupo se sentia sempre sozinha. Além disso, há 5 meses janta coxa de frango assada com batata sorriso. A mãe coloca salada no prato de Bettina, mas ela nunca come.

Metas estipuladas (2): Implementar os 5 mandamentos da alimentação saudável, determinado pela nutricionista. (1) Comer sentada à mesa, (2) comer sem distrações, (3) comer sozinha, (4) ter sempre 5 cores no prato e (5) experimentar novos alimentos.

Metas atingidas (2): Todas.

Dificuldades enfrentadas para atingir as metas (2): Mãe continua perdendo as negociações com a filha – não quer comer salada, não quer comer coisas saudáveis e algumas coisas só come quando está sendo gravada.



3.2.1.2 Conclusão das Entrevistas e Observações

A partir das entrevistas foi possível perceber que pessoas em momentos de mudança chave mudam seus hábitos alimentares. Todos os entrevistados relataram alguma mudança alimentar em momentos de transição: escolha pelo vegetarianismo, morar sozinho, mudar de cidade e mudar de país. Muitos deles tiveram dificuldade em começar a cozinhar, em parte, por não terem esse hábito dentro de suas casas e por não saber como explorar esses ingredientes. O supermercado é o local principal de compra dos alimentos para a semana, com raros momentos onde feiras de rua e minimercados são considerados como opção. Manter hábitos saudáveis não parece fazer parte da rotina dos entrevistados, mas todos gostam da ideia de manter uma alimentação mais saudável – principalmente se ela for prática. De uma maneira geral, os fatores que os desestimulam a ter uma rotina alimentar saudável são: desconhecimento de possibilidades de uso de ingredientes e temperos não-familiares, escolha dos produtos a serem comprados semanalmente, custo excessivo das opções mais saudáveis (supermercado, restaurantes e lanchonetes) e pouca disponibilidade de tempo na compra e no preparo dos alimentos.

A partir das observações do programa Socorro! Meu filho come mal, foi possível perceber que os pais são grande influência para os filhos, principalmente no quesito alimentação. A maioria das famílias que pediram ajuda à nutricionista tinham hábitos nada saudáveis, por exemplo: vício em refrigerantes, ingestão nula de frutas, consumo de porcarias na hora do lance, baixa ingestão de comida em virtude de dieta. O desconhecimento de maneiras de cozimento, de uso de ingredientes e de receitas mais saudáveis fazem com que pais não tenham repertório para oferecer opções mais salubres para seus filhos.

Em ambas as abordagens foi possível verificar como as pessoas cozinham, sua relação com a comida e até mesmo seus conceitos sobre alimentação saudável. A relação mais evidente foi a influência dos pais nos hábitos alimentares de seus filhos. Como o principal objetivo desse projeto é buscar uma solução efetiva para que pessoas se alimentem de maneira mais saudável, o grupo de jovens adultos se mostra como o público em que o projeto a ser desenvolvido terá mais receptividade e efetividade. Jovens adultos serão pais no futuro, ou seja, um produto que aborde esse pú-

blico acaba trabalhando com os dois públicos escolhidos previamente de maneira indireta. Como estão em um momento de grande mudança em suas vidas, tudo muda, inclusive o paladar - o que é comprovado por Devine *et al.* (1998). Mudanças permanentes na escolha alimentar ocorrem em momentos de mudança de vida, nesse contexto, qualquer produto que se proponha a ajudar jovens adultos a se alimentarem de maneira mais saudável colabora para uma cultura alimentar mais salubre.

Os jovens adultos de hoje (com idades entre 18 e 33 anos) são denominados como Geração Y ou *Millennials*. Visando ter uma ideia mais completa da relação entre o público-alvo e a comida, foi feita uma pesquisa em maior profundidade apresentando a maneira como os mesmos se relacionam com o assunto. Posteriormente, foram desenvolvidos os requisitos de projeto baseados tanto no perfil do usuário quanto nas entrevistas feitas.

3.2.2 Millennials

Pew Research Center (2015) define *Millennials*, ou Geração Y, como pessoas que nasceram entre as décadas de 1980 e início dos anos 2000, com idades que variam hoje entre 18 e 33 anos. De acordo com pesquisa conduzida pela mesma instituição, essa geração apresenta um perfil desvinculado à partidos políticos e religião, conectado por mídias sociais, onerado por dívidas, pouco confiante nas pessoas, sem nenhuma pressa de casar e bastante otimista sobre o futuro. Além de terem visões mais liberais em relação à assuntos como casamento entre pessoas do mesmo sexo, casamento inter-racial e legalização de drogas (PEW RESEARCH CENTER, 2015). Millennials são um grupo de usuários de alto potencial sob o ponto de vista de consumo, pois são economicamente ativos e seus hábitos de consumo chegarão ao pico nos próximos anos (GLASS, BARLETT E O'BRIEN, 2015, p.1).

De acordo com Jean Twenge, autor de *Generation Me*, essa é uma geração egoísta, confiante, mente aberta, e bem mais exigente que a de seus pais – e isso se estende à alimentação. Enquanto as antigas gerações contavam calorias para dizer se uma comida era ou não saudável, os *Millennials* se importam mais se a comida ingerida é fresca, menos processada e com poucos ingredientes industrializados (GLASS, BARLETT E O'BRIEN, 2015, p.1). Possuem menor fidelidade às marcas e

buscam diferentes modelos de distribuição para obter comida. Comprando comida tanto de forma online quanto em supermercados locais. Entretanto, ao mesmo tempo que se busca gastar o menor valor possível nesses produtos, paga-se mais por produtos com atributos como orgânico/natural, justo, étnico ou versões gourmet (HOFFMAN, 2015) - o que é endossado pelo relatório de Nielsen Global Survey (2015, p.5). Segundo o relatório, a maioria dos *Millennials* expressa preferência por empresas que fazem uma diferença positiva no mundo. Enquanto que, anteriormente, a tendência era somente de sustentabilidade ambiental, agora se expande ao espectro social. Consumidores da América Latina, Oriente Médio e África são os mais dispostos a consumir de empresas com esse conceito. Mais de três quartos dos entrevistados dessas regiões preferem comprar de empresas que devolvem à sociedade.

Para eles, o preparo integral de refeições é reservado basicamente para ocasiões especiais. Nas situações cotidianas, as variáveis que influenciam são: os ingredientes disponíveis em casa, o tempo disponível para preparo e consumo e a urgência da fome. O tempo disponível e a urgência da fome influenciam tanto que, por muitas vezes, a espera de 20 minutos pelo cozimento de uma comida congelada ao invés do aquecimento da mesma no micro-ondas pode não valer a pena. Tanto a experiência do comer quanto a experiência do cozinhar vem sofrendo uma grande diminuição do tempo dispendido. Sentar à mesa junto com a família é cada vez menos comum (MILLER, 2015). Agora refeição é, também, uma situação multitarefa. Tanto sozinhos quanto acompanhados, a refeição é sempre combinada de outras atividades como computador, televisão, leitura ou até mesmo a escrita de mensagens instantâneas. O que é mais fascinante é que isso acontece ao mesmo tempo que o interesse em comer comida de verdade e de qualidade é igualmente alto (MILLER, 2015).

O fascínio por programas de culinária é grande, mesmo que não se tenha em casa todos os ingredientes necessários para reproduzir as receitas ou opte-se por comidas prontas e pré-processadas ao invés de preparar uma refeição. A professora Sidney Eve Matrix, especialista em Tecnologia e Cultura pela *Queens University* do Canadá, diz que os *Millennials* assistem programas de culinária sob uma perspectiva voyeurística, que ela define como *Food Porn* (MILLER, 2015). Eve Turow, autora do livro *A Taste of Generation Yum: How the Millennial Generation's Love for Organic Fare, Celebrity Chefs, and Microbrews Will Make or Break the Future of Food*, possui

uma teoria que diz que como vive-se na primeira Era Digital, considera-se comida como algo que trabalha com todos os sentidos e que reúne pessoas em um mesmo espaço físico. De acordo com os motivos que a fazem acreditar nisso são: a tecnologia trouxe privação sensorial, comer é também uma forma de conhecer o mundo e o ato de cozinhar traz uma sensação de controle sobre o produto final em um mundo onde individualmente não temos poder de mudança (PINSKER, 2015).

No supermercado as comidas são classificadas como indústria local, orgânica, kosher, halal, sem glúten, sem lactose e até mesmo justa. Isso se deve ao fato da Geração Y considerar a compra da comida como uma maneira de revolucionar o sistema, criando nichos que não existiam anteriormente (SALEH, 2015; PINSKER, 2015). Eve Turrow acrescenta dizendo que estas classificações estão sendo usadas como indicadores de educação, conhecimento e renda (PINSKER, 2015).

Essa geração busca saber como e onde a comida é produzida. Estão mais conscientes, do que nunca, de como a alimentação afeta a saúde. As epidemias de obesidade e diabetes colocaram a comida sob uma perspectiva negativa, e essa geração procura opções mais saudáveis (SALEH, 2015). Por exemplo, a compra de produtos produzidos de forma locais normalmente está atrelada à conceitos como: comunidade economicamente próspera, melhor distribuição de renda, produtos frescos, e menor impacto ambiental (normalmente associado à logística) (SALEH, 2015).

Uma realidade cada vez mais forte nos Estados Unidos, que começa a ser bastante semelhante em países em desenvolvimento, é que somente as famílias mais ricas conseguem comprar frutas e verduras fora da estação e outros alimentos frescos e saudáveis, enquanto que as famílias em estado de *food insecurity* consomem o que conseguem comprar – que são geralmente comidas pré-prontas, produzidas em larga escala e com altos níveis de gordura e açúcar (MILLER, 2015). Propor uma mudança da cultura alimentar pelo meio do consumo de alimentos mais saudáveis é, infelizmente, limitada à elite (SALEH, 2015). Ser parte dessa tendência alimentar custa dinheiro, enquanto uma parcela significativa da população mundial tem dificuldades no acesso à comida. Consumir frutas e vegetais é algo raro, consumir frutas e vegetais orgânicos e produzidos localmente é uma impossibilidade. Isso não significa que a alimentação saudável não seja valorizada, mas sim que eles não possuem o poder de compra necessário para instaurar a mudança na cultura alimentar (MILLER, 2015).

A mudança acontecerá quando todas as parcelas da população tiverem acesso à uma comida de qualidade (SALEH, 2015). Uma das formas de iniciar um movimento de mudança é a partir do aumento da conscientização e do acesso à comida saudável para as classes médias. Considerando que, no Brasil, a classe média ou classe C (famílias com renda familiar entre R\$1.450 e R\$7.249) corresponde à 58% da população (CARNEIRO, 2015) há um grande espaço para atuação e uma grande possibilidade de mudança na cultura alimentar. Sendo assim, o grupo de usuários desse projeto serão *Millennials*, homens e mulheres, brasileiros, que vivem em ambiente urbano, com idades entre 18 e 33 anos, pertencentes à Classe C.

3.2.3 Áreas de Oportunidade

IDEO (2011, p.71) define área de oportunidade como a rearticulação dos problemas ou necessidades encontradas de forma a inspirar a geração de novas ideias, entretanto não se caracteriza como uma solução. Ao contrário, sugere múltiplas direções para o projeto e possibilita à equipe envolvida criar soluções distintas e inovadoras. Ao mesmo tempo que as áreas de oportunidade são possíveis abordagens do problema, elas também podem ser consideradas como requisitos do produto, sistema ou serviço a ser desenvolvido.

Segundo Garcia (2005, p.216) a alimentação pode ser segmentada em etapas que “vão desde os procedimentos para a seleção dos alimentos, sua preparação até seu consumo propriamente dito”. Nesse projeto considera-se como etapas da alimentação as etapas de: compra, preparo, consumo e conservação e limpeza. Com isso, foi realizado um *brainwriting*⁴ no qual foram listados fatores que influenciam cada etapa da alimentação, o resultado se encontra no Quadro 1.

⁴ Brainwriting é uma técnica criativa para obtenção de ideias por meio da colocação de ideias no papel de maneira escrita ou de desenho. A mesma pode ser feita com um participante ou em grupo.

Quadro 1 - Brainwriting sobre as etapas da alimentação

Compra	Preparo	Consumo	Armazenamento e Limpeza
Depende da estação	Saber como preparar	Depende do local	Depende do que se cozinhou
Depende do local	Saber o que preparar	Na rua x Na mesa	Lavou durante x Lavou depois
Depende do budget	Depende do tempo disponível pra preparar	Depende da hora	Na geladeira x Ao ar livre
Depende do tempo disponível	Depende do tempo disponível pra comer	Café/Almoço/Lanche/Janta	Em potes x Na panela
Depende organização pessoal	Depende da estação	Panela/Frigideira/Panela de pressão	Pronto x A cozinhar
Precisa saber o que comprar	Depende dos ingredientes disponíveis	Prato/garfo/faca/colher/copo	Marmita
Precisa saber escolher	Depende da organização pessoal	Marmita	Tamanhos de pote
Precisa saber o que vai preparar	Comida a preparar x Comida pré-pronta	Snack/Lanchinho	Pequeno pro snack
Tem que ver vantagens no que está comprando	Pratos quentes x Pratos frios	Potes	Grande pras refeições
Tabela nutricional	Café/Almoço/Lanche/Janta/Marmita	Depende do local	Divisórias
Orgânico	Lavar/Descascar/Cortar/Cozinhar/Refogar	Restaurante/Marmita/Casa/Na casa de alguém	Embalagem pra carregar x Embalagem estática
Antioxidante	Depende do local	Sozinho/Acompanhado/Em família	Potes herméticos
Glúten free	Depende das habilidades culinárias	Depende da estação	Alimentos em conserva
Com fome x Sem fome	Água x Óleo x Vapor x Chama (forno/fogão)	Depende do budget	Prazo de validade
Compra semanal x Compra mensal	Cozinhar para si x Cozinhar para os outros	Depende do tempo disponível	Tem que saber como conservar após preparar
Comprar sozinho x Comprar em grupo	Cozinhar sozinho x Cozinhar acompanhado	Experimentar novos alimentos	Ser fácil de limpar
Dividir as compras	Experimentar novos alimentos	Experimentar novas receitas	Lavar com água fria x água quente
Tem que saber como conservar após compra	Depende da infraestrutura da cozinha	Saber o que está comendo	Rodinho x Porta coisas
Prazo de validade	Forno x Fogão x Microondas	Tem que ver vantagens no que está comendo	Depende da infraestrutura da cozinha
Experimentar novos alimentos	Panela/Frigideira/Panela de pressão	Ser saudável x Não ser saudável	Depende da organização pessoal
	Utensílios	Ambiente influencia	Depende do tempo disponível
	Com música x Sem música	Música influencia	Depende do local
	Ver vantagens no se cozinha	Cheiro influencia	Com música x Sem música
	Como conservar depois?	Aparência influencia	
	Depende da vontade pra limpar depois	Depende da cultura	
		Momento gula	

Fonte: A autora.

Nota-se que diversos itens são repetidos em mais de uma etapa, então foram destacados itens citados em 3 ou 4 etapas de maneira simultânea. Considerando-se as etapas como compra (1), preparo (2), consumo (3) e armazenamento e limpeza (4), os itens repetidos estavam relacionados com: estação do ano (1, 2, 3), local e sua infraestrutura (1, 2, 3, 4), organização pessoal para realizar as tarefas (1, 2, 4), tempo disponível (1, 2, 3, 4), como fazer e saber novas receitas (1, 2, 3) e transporte de alimentos (2, 3, 4).

Percebe-se assim que os fatores que estão dentro do espectro de ação do designer são: local e sua infraestrutura, organização pessoal para realizar as tarefas, como fazer e saber novas receitas e transporte de alimentos. A área de oportunidade local e sua infraestrutura será preterida, visto que o campo de atuação das soluções recairia mais sobre a esfera da Arquitetura e Design de Interiores. E as soluções referentes a infraestrutura - quando relacionadas com painéis, potes, utensílios, eletrodomésticos, eletrodomésticos multifuncionais – já são atendidas de maneira satisfatória por outros produtos. Com isso, buscar-se-á elementos que estejam dentro do espectro de atuação do designer e que possibilitem trabalhar elementos culturais. Dessa forma, serão considerados como áreas de oportunidade desse projeto: organização pessoal para realizar as tarefas, como fazer e saber novas receitas e transporte de alimentos.

3.2.4 Requisitos do Usuário

Para a determinação dos requisitos do usuário, primeiramente, será utilizada como fonte a atividade realizada no capítulo 3.2.1.1.1. No final da referida atividade foi pedido para que cada entrevistado citasse soluções que os ajudariam a manter uma alimentação mais saudável. Juntamente com esses apontamentos, também foram observadas necessidades dos mesmos. No Quadro 2, serão listados tanto as sugestões dos usuários quanto as observações do autor juntamente com sua tradução em requisitos do usuário.

A relação das áreas de oportunidade, identificadas na sessão 3.3.1, com o incentivo da alimentação saudável é forte. Trabalhando-se o objetivo geral do projeto sob a ótica desses aspectos pontuais temos uma maior efetividade no incentivo à alimentação saudável. Visando selecionar os requisitos do usuário que sejam consonantes com essas áreas, serão destacados e agrupados os requisitos identificados no Quadro 2 que possuam alguma relação direta com as mesmas. O resultado é apresentado no Quadro 3.

Quadro 2 - Requisitos do usuário de acordo com as entrevistas

Soluções sugeridas	Requisito do usuário
Organização do espaço da cozinha durante o preparo	Setorizar a cozinha de modo mais eficiente
Melhoras na infraestrutura da cozinha (panelas, potes, utensílios, eletrodomésticos, eletrodomésticos multifuncionais, móveis inteligentes)	Tornar o preparo dos alimentos mais prático
Dicas de economia relacionadas à compra de alimentos	Economizar com as compras de supermercado
Auxílio na organização da cozinha pós-consumo	Tornar a organização da cozinha pós-consumo mais prática
Auxílio na limpeza da cozinha pós-consumo	Tornar a limpeza da cozinha pós-consumo mais prática
Recipientes para transporte de comida no dia-a-dia	Transportar os alimentos de forma mais prática
Auxílio na higienização dos alimentos	Tornar a higienização dos alimentos mais prática
Informações detalhadas acerca dos ingredientes contidos em produtos industrializados	Oferecer informações nutricionais de fácil compreensão
Companhia no momento cozinha (compra, preparo, consumo e organização)	Ter companhia durante o momento cozinha (compra, preparo, consumo e organização)
Pratos prontos saudáveis	Ter maior ofertas de produtos prontos saudáveis
Kits de ingredientes pré-selecionados	Ter maior oferta de cestas pré-selecionada de ingredientes
Informações sobre a segurança química dos utensílios utilizados dentro da cozinha	Ter informações sobre segurança química dos utensílios em suas embalagens
Dificuldades percebidas	Requisito do usuário
Organização das refeições semanais	Ajudar a planejar as refeições a serem preparadas semanalmente de forma prática
Confecção da lista de compras	Tornar a confecção da lista de compras mais prática
Saber novos temperos	Aprender a usar ingredientes/temperos de maneira simples e prática
Saber novos ingredientes	
Saber novas receitas	Aprender novas receitas/modos de preparo, com ingredientes disponíveis para compra, de maneira mais prática
Saber novos modos de preparo	

Fonte: A autora.

Quadro 3 - Requisitos do usuário x Áreas de oportunidade

Requisitos do usuário	Áreas de oportunidade
Tornar a organização da cozinha pós-consumo mais prática	Organização pessoal para realizar tarefas
Tornar a limpeza da cozinha pós-consumo mais prática	
Ajudar a planejar as refeições a serem preparadas semanalmente de forma prática	
Tornar a confecção da lista de compras mais prática	
Tornar o preparo dos alimentos mais prático	Como fazer/saber novas receitas
Aprender a usar ingredientes/temperos de maneira simples e prática	
Aprender novas receitas/modos de preparo, com ingredientes disponíveis para compra, de maneira mais prática	
Transportar os alimentos de forma mais prática	Transporte de alimentos

Fonte: A autora.

Dos requisitos destacados no Quadro 3, serão desconsiderados tornar a organização da cozinha pós-consumo mais prática e tornar a limpeza da cozinha pós-consumo mais prática. Os apontamentos estão estritamente ligados com a limpeza e or-

ganização do ambiente, que influem no que o usuário vai preparar, mas não incentivam, de maneira direta, a inserção de alimentos mais saudáveis. Com isso, os requisitos do usuário definitivos são apresentados no Quadro 4.

Quadro 4 - Requisitos do usuário definitivos

Requisitos do usuário definitivos
Ajudar a planejar as refeições a serem preparadas semanalmente de forma prática
Tornar a confecção da lista de compras mais prática
Tornar o preparo dos alimentos mais prático
Aprender a usar ingredientes/temperos de maneira simples e prática
Aprender novas receitas/modos de preparo, com ingredientes disponíveis para compra, de maneira mais prática
Transportar os alimentos de forma mais prática

Fonte: A autora.

O presente projeto é um projeto de escopo aberto, por isso, não serão definidos requisitos do produto. Dessa forma, no processo criativo serão levados em conta somente os requisitos do usuário.

3.3 Análise de Similares

Buscaram-se similares que incentivam e ajudam as pessoas a se alimentarem de maneira mais saudável nas diferentes etapas da alimentação, além de soluções que se relacionam com os requisitos encontrados na sessão 3.3. Para fins de organização os similares foram divididos em produtos físicos, produtos digitais e serviços.

3.3.1 Produtos Físicos

3.3.1.1 Weck Jars

Descrição: Sistema composto por tampa de vidro, frasco de vidro, anel de borracha, e duas braçadeiras de aço inoxidável (Figura 11) – os componentes podem ser vistos separadamente na Figura 12. As braçadeiras fornecem pressão para vedação do sistema e podem ser removidas após o processo de vedação por vácuo com banho-maria. O anel de borracha, que é aquecido para auxiliar na vedação, é a única parte do sistema que necessita ser substituído com o uso contínuo. São oferecidos em diversos tamanhos e diferentes silhuetas, indo desde 50ml de capacidade até 3L.

Figura 11 - Weck Jars



Fonte: THE KITCHY KITCHEN, 2013.

Figura 12 - Componentes Weck Jars



Fonte: ONE HUNDREAD, 2015.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Carl Weck comprou a patente de conservação de alimentos fervendo potes com tampa, lacre de borracha e ganchos de pressão desenvolvida por Rudolph Rempel. Weck aperfeiçoou a patente de Rempel e começou a vender seus produtos em 1895 quando George Van Eyck, comerciante e proprietário de empresa de cerâmica local, lhe ofereceu a oportunidade de oferecer seus produtos em suas lojas. Suas vendas se iniciaram em 1895. Após 1902, começou a ser vendido em outros países (GILES, 2015).

Área de abrangência: Inicialmente local, somente na Alemanha. Em 1902 os produtos começam a ser vendidos em outros países europeus. Hoje tem disponibilidade global e utiliza plataforma online como principal forma de venda.

Como auxilia em uma alimentação saudável: Como oferece um eficiente sistema de vedação, incentiva as pessoas a optarem por alternativas mais caseiras e

sem conservantes. Possui diversos tamanhos, se mostrando uma ótima opção de embalagem portátil.

3.3.1.2 *Monbento modelo tradicional*

Descrição: *Bento* é uma palavra em japonês que significa pote em que você leva comida para comer fora de casa. Traduzindo para o português podemos considerar *Bento* como uma marmita individual. Monbento é uma marca que vende diversos tamanhos e formatos de potes e utensílios para realizar refeições fora de casa. O modelo tradicional da marca está representado na Figura 13 e consiste em 2 potes de mesmo tamanho, duas tampas em forma de bandeja, talheres e tampa. Os componentes estão dispostos separadamente na Figura 14. Os potes da base podem ou não ter divisórias internas. Cada tampa em formato de bandeja possui a função de vedação dos potes. O espaço entre a última tampa em formato de bandeja serve como espaço de armazenamento dos talheres. A tampa fecha o sistema. Para atribuir maior segurança uma cinta elástica mantém todo o arranjo estático.

Figura 13 - Monbento modelo tradicional



Fonte: BIMBI VORWERK, [201-?].

Responsáveis pelo desenvolvimento: Projeto foi desenvolvido, em 2009, pelo designer de produto Fabian Marret. A empresa situada em Clermont-Ferrand na França foi fundada por Emilie Creuzieux (fisioterapeuta), Fabian Marret (designer de produto) e Arnaud De Rancourt (web designer). A junção do conhecimento de várias

áreas fez com que a marca atingisse sucesso. Desde 2012 a marca expandiu seus mercados para os continentes americanos e asiáticos (MONBENTO, 2015).

Área de abrangência: Global.

Figura 14 - Componentes de uma Monbento



Fonte: DESIGNROTTEN, c2015.

Como auxilia em uma alimentação saudável: O produto se mostra uma boa alternativa para conservação e armazenamento de alimentos consumidos fora de casa. Por ter um bom sistema de fechamento, a alternativa se mostra segura para o transporte em bolsas e mochilas. Devido à escassez de alternativas saudáveis à venda nos estabelecimentos comerciais, preparar sua própria marmitta em um recipiente bonito e funcional ajuda a tirar a ideia de marmitta como algo “pobre” e oferece maior controle sob a alimentação para o usuário.

3.3.1.3 Box Appetit por Black + Blum

Descrição: Sistema de marmitta composto por pote quadrado, pote triangular para molhos, travessa triangular, talheres e tampa com fechamento hermético e espaço para colocar molhos (Figura 15). Todos os materiais são plásticos, mas o fabricante não informa a procedência.

Figura 15 - Box Appetit por Black + Blum



Fonte: BLACK + BLUM, c2015.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Tanto o projeto quanto a empresa foram criados pelos designers de produto Dan Black e Martin Blum. Quando fundaram a empresa em 1998 eram apenas um escritório de consultoria em design, mas desde 2002 trabalham com produtos para cozinha (BLACK + BLUM, 2015).

Área de abrangência: Global.

Como auxilia em uma alimentação saudável: Mesmas situações percebidas no item anterior.

3.3.1.4 Bandejas Kaleido

Descrição: Bandejas em aço carbono dobradas com pintura fosca colorida (Figura 16). As bandejas possuem diferentes tamanhos e todos os tamanhos são baseados em divisões do hexágono. Quando juntas formam interessantes formas e oferecem um arranjo bonito para dispor na mesa.

Figura 16 - Bandejas Kaleido



Fonte: DERRINGER, 2012.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Desenvolvido, no ano de 2012, pela designer de produto sueca Clara von Zweigbergk para a empresa de produtos para casa HAY.

Área de abrangência: Mercado Europeu.

Como auxilia em uma alimentação saudável: Não tem nenhuma aplicação direta com a alimentação saudável, mas o formato dos diferentes módulos pode ser útil como inspiração de uma futura alternativa.

3.3.1.5 *Talheres de Viagem*

Descrição: Talheres em aço inoxidável, feito a partir de chapas do mesmo material cortadas e estampadas (Figura 17). A colher possui dois pinos soldados que permitem com que a faca e o garfo fiquem anexados à colher.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Não disponível.

Área de abrangência: Global.

Como auxilia em uma alimentação saudável: Por serem portáteis, permite que usuário coma fora de casas alimentos que necessitam de utensílios para seu consumo, como iogurtes ou frutas que necessitam descascar.

Figura 17- Talheres de viagem



Fonte: RELOAD, [201-?].

3.3.1.6 Baralho Nós.3

Descrição: Baralho composto por 53 cartas com dicas e receitas saudáveis (Figura 18).

Responsáveis pelo desenvolvimento: Projeto idealizado por Nós.3 e desenvolvido pelo estúdio de design porto alegreense Bora Design de Negócios. Nós.3 é uma iniciativa do casal Lucas Pretto e Roberta Hentschke. Ambos são adeptos por uma vida mais saudável e resolveram começar a escrever em um blog suas práticas alimentares e rotina de exercícios. O baralho é um dos produtos da Linha Nós.3.

Área de abrangência: Local, mais especificamente Porto Alegre e estado do Rio Grande do Sul.

Como auxilia em uma alimentação saudável: O baralho pode incentivar usuários a testar hábitos e receitas saudáveis de maneira despretensiosa e divertida.

Figura 18 - Baralho Nós.3



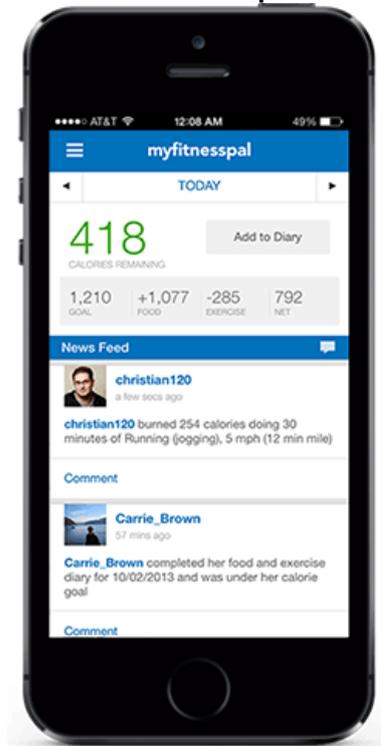
Fonte: NÓS.3, 2014.

3.3.2 Produtos digitais

3.3.2.1 Myfitnesspal – Contador de calorías

Descrição: Aplicativo mobile para contagem de calorías ingeridas diariamente. O usuário estabelece a quantidade de calorías a serem consumidas por dia, e isso será seu objetivo. Para alimentar o aplicativo o usuário deve informar a quantidade de exercícios feitos e todos os alimentos ingeridos. Há duas maneiras de inserir novos alimentos ou via escaneamento do código de barras ou via a criação de uma receita. Na receita é possível adicionar todos os ingredientes utilizados, quantidade de porções oferecidas a partir da receita e a maneira de cozimento. Com isso, o app calcula o valor nutricional da receita por porção. Ao informar os alimentos consumidos e exercícios feitos, o app oferece uma tabela nutricional do que se consumiu no dia. A tabela nutricional inclui quantidade de açúcar, sódio, gordura, vitaminas. O aplicativo mobile é gratuito e está disponível para os sistemas operacionais IOS, Android e Windows Phone. A interface da página inicial do aplicativo é apresentada na Figura 19.

Figura 19- Interface inicial do aplicativo Myfitnesspal



Fonte: MYFITNESSPAL, c2005-2015.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Desenvolvido em 2005 por Albert Lee e Mike Lee, fundadores da empresa Myfitnesspal Inc.

Área de abrangência: Global. App disponível somente em inglês, entretanto exige que os usuários saibam a língua para utilizar.

Como auxilia em uma alimentação saudável: É uma maneira fácil e rápida de documentar a alimentação. Dessa forma o usuário começa a perceber o que consume, podendo assim, mudar seus hábitos enquanto monitora sua alimentação.

3.3.2.2 Supercook.com

Descrição: Supercook.com é um website que oferece receitas com base nos ingredientes que o usuário informa ter em sua cozinha. Primeiramente informa-se os ingredientes existentes na cozinha e o site retorna com diversas opções de receitas que utilizam os mesmos. Clicando em uma receita da lista, o site conduz o usuário para o site original. Quanto mais ingredientes, melhores são os resultados. Também há possibilidade de adicionar restrições de ingredientes e procurar por receitas que

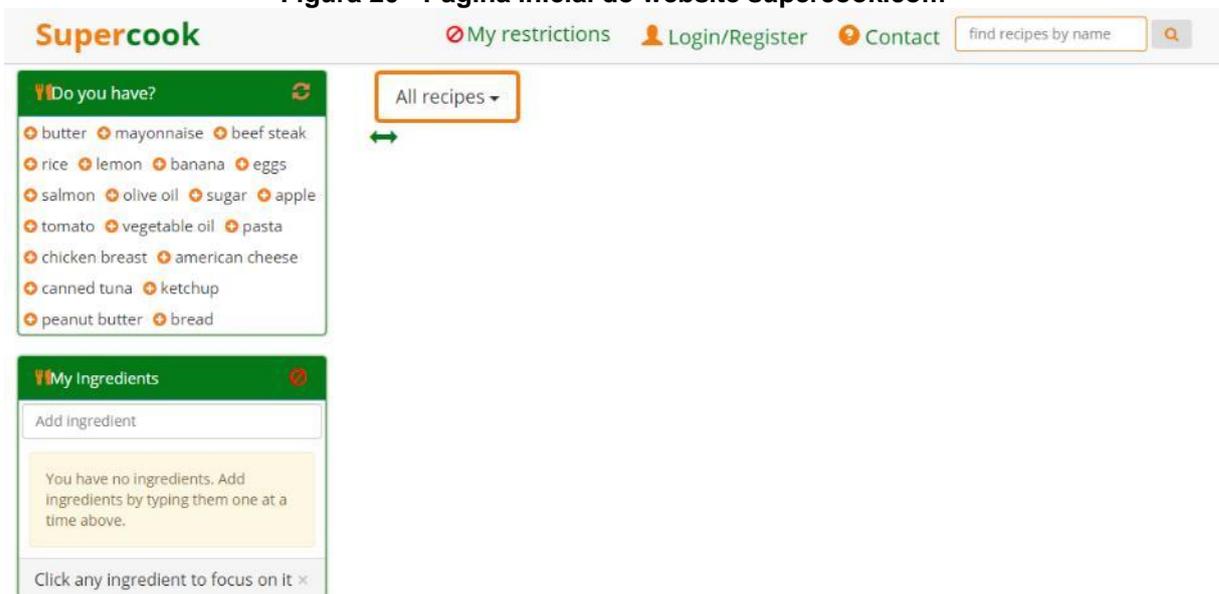
utilizam um ingrediente específico. Os usuários podem salvar qualquer receita e todas as receitas salvas estarão na página do usuário. A página do usuário contém suas informações de perfil, receitas salvas e uma lista de ingredientes recomendados. A página inicial do site é apresentada na Figura 20.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Desenvolvido, em 2008, por Assaf Rozenblatt.

Área de abrangência: Global. Website disponível somente em inglês, entretanto exige que os usuários saibam a língua para utilizar.

Como auxilia em uma alimentação saudável: O site permite que o usuário expanda seu universo de receitas, testando muitas vezes combinações não usuais a ele. Se aplicarmos isso para a alimentação saudável, o mecanismo de busca utilizado na página pode desmistificar que alimentação saudável não é gostosa.

Figura 20 - Página inicial do website supercook.com



Fonte: SUPERCOOK, c2015.

3.3.3 Serviços

3.3.3.1 Hype Food

Descrição: *Vending machine* com opções de salada, sanduíches, wraps, iogurtes, barras de cereal e frutas (Figura 21). Basta colocar uma moeda e escolher o produto digitando o número do mesmo no teclado numérico. A máquina também oferece troco. Todas as opções são feitas em uma cozinha durante o período da manhã, tudo minimamente processado ou in natura. As saladas são entregues em potes grandes com todos os ingredientes e um saquinho com molho. Elas podem ter opções com frango ou atum. Basta abrir a tampa, colocar o molho, fechar a tampa e sacudir para que a refeição esteja pronta para consumo. As outras opções só necessitam da abertura da embalagem para consumo.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Desenvolvida pelos empresários Marcus Pimentel e Ranieri Monteiro. A primeira unidade foi inaugurada no final de março de 2015.

Figura 21 - Vending Machine da Hype Food



Fonte: A autora.

Área de abrangência: Local. No momento só há uma máquina na cidade de Porto Alegre, em um shopping na região central, entretanto o negócio tem potencialidade de expansão.

Como auxilia em uma alimentação saudável: É uma boa opção para usuários que não gostam de cozinhar, não possuem muito tempo para o consumo das refeições e não querem optar por alternativas tradicionais de *Fast Food*. O serviço comprova que é possível comer de maneira prática e saudável.

3.3.3.2 *Les Gourmands Club*

Descrição: Clube enogastronômico. O usuário se vincula ao clube e recebe uma vez ao mês, no endereço desejado, uma caixa com ingredientes selecionados para o preparo de três receitas e vinho para harmonizar. Existe um tema por trimestre – que pode ser a região de um país, um ingrediente ou um filme- que será explorado de três maneiras diferentes a cada mês. Há duas modalidades de assinatura, a tradicional (com ingredientes para uma refeição que serve 4 pessoas e dois vinhos) ou a casal (com ingredientes para uma refeição que serve 2 pessoas e um vinho) – que é apresentada na Figura 22. Os menus sugeridos são compostos de entrada, prato e sobremesa. Eles denominam esses menus como experiências gastronômicas e todos os kits vêm acompanhados de fichas com a história e passo a passo de cada prato. Estendendo a experiência do comer e do preparar, o clube oferece uma *playlist* especialmente desenvolvida para aquele kit que pode ser escutada no site do clube ou no aplicativo mobile.

Responsáveis pelo desenvolvimento: Empresa fundada na cidade de São Paulo pelas sócias Fernanda Xavier (administradora de empresas) e Paola Tedeschi (chef de cozinha). Os menus são desenvolvidos pelo chef Marco Paulo Peluso.

Área de abrangência: Nacional.

Figura 22 - Kit mensal do Les Gourmands Club



Fonte: AS CAMADAS, 2013.

Como auxilia em uma alimentação saudável: O clube enogastronômico permite com que o usuário crie intimidade com o ato de cozinhar e se sinta mais seguro e disposto a arriscar na cozinha. Uma iniciativa semelhante, entretanto relacionada com a alimentação saudável, poderia ser uma forma dos usuários descobrirem o universo delicioso da alimentação saudável.

3.3.3.3 *Tribo Viva*

Descrição: Rede de consumo colaborativo formada por voluntários e produtores locais de alimentos orgânicos. Os produtores locais produzem alimentos orgânicos, determinam os tipos de kits semanais e as quantidades a serem oferecidas. Os voluntários responsáveis pelo site colocam os kits em venda no site do grupo (triboviva.com.br). Após a venda concluída, os produtores entregam os kits prontos na casa de um voluntário responsável pela coleta. Os usuários que fizeram a compra prévia, fazem a retirada no local especificado e levam os produtos para casa. O preço dos kits é repassado para os produtores (80%), para a manutenção da rede (10%) e para o voluntário responsável pela entrega (10%).

Responsáveis pelo desenvolvimento: Idealizado pelo chef Pietro Rocha. O sistema entrou no ar em 25 de junho de 2015.

Área de abrangência: Local. Mas o modelo pode ser replicado de maneira global, basta encontrar voluntários e produtores locais interessados em participar da rede.

Como auxilia em uma alimentação saudável: A rede exclui atravessadores, e dessa forma viabiliza o acesso contínuo e sustentável a uma alimentação com mais saúde, inclusão social e melhor custo-benefício. Cria uma relação mais próxima entre produtores e consumidores. Além de ajudar o usuário com as compras, delimitando as opções de alimentos frescos que serão consumidos na semana.

3.4 Considerações Parciais

Os direcionamentos da pesquisa indicam a necessidade de incentivo de bons hábitos que são muitas vezes sufocados pela preguiça ou pela falta de conhecimento de ingredientes, receitas e modos de preparo. Os usuários entrevistados parecem estar cientes dos produtos e utensílios voltados para o preparo e consumo de alimentos, e dizem que isso os ajudaria em parte. Entretanto, o que eles realmente relatam sentir falta é de organização, tempo e disposição para realizar as tarefas de compra dos ingredientes, preparo das refeições e limpeza da cozinha. Dessa forma, no próximo capítulo serão desenvolvidas alternativas de produtos que solucionem os problemas identificados.

4 PROJETO CONCEITUAL

Visando desenvolver um produto que consiga resolver os problemas encontrados na pesquisa, primeiramente, serão gerados conceitos que solucionem os requisitos do usuário encontrados. Os mesmos serão ranqueados utilizando a Matriz de Pugh. A solução melhor ranqueada será desenvolvida e aprimorada na geração de alternativas.

4.1 Geração de Conceitos

4.1.1 Conceito 1: Kit Cozinha

Descrição: Consiste em um kit de produtos básicos para cozinha: uma panela pequena, uma panela média, uma panela grande, uma frigideira, uma tábua de corte, uma faca de legumes, uma faca de carne, um afiador, duas espátulas, uma concha, um pegador de massa, uma peneira inox, uma tesoura para alimentos, um *fuet*, medidores de xícaras e colheres, quatro bacias plásticas e uma forma de silicone. Todos os utensílios seguiriam um mesmo padrão estético, são empilháveis e quando juntos ocupam pequenos espaços (Figura 23).

Figura 23 - Geração de Conceitos - Conceito 1



Fonte: A autora.

Vantagens: O kit ajudaria pessoas inexperientes e que recém estão montando suas próprias casas a se familiarizarem com o universo da cozinha, e a terem a infraestrutura básica para o preparo de refeições de forma compacta. Fazendo com que os usuários estivessem hábeis para testar e preparar a maior parte das receitas, mesmo em cozinhas pequenas.

4.1.2 Conceito 2: Toalha de mesa organizadora

Descrição: Toalha de mesa impermeável com padrão visual impresso que orienta a organização dos objetos e ingredientes durante o preparo das refeições (Figura 24).

Figura 24 - Geração de Conceitos - Conceito 2



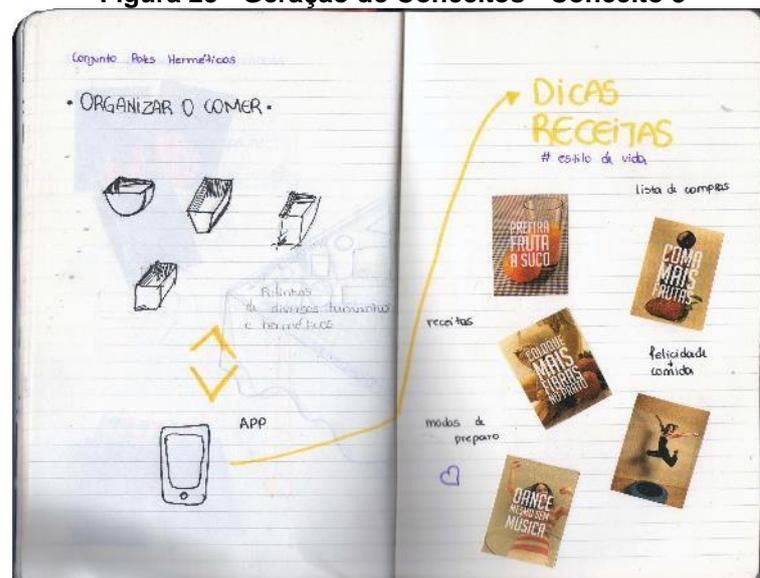
Fonte: A autora.

Vantagens: A maior parte das cozinhas é bastante pequena e o local com maior espaço livre, na maioria das vezes, é a mesa onde se come as refeições. Com isso, uma toalha impermeável que fizesse a função organizadora do espaço da cozinha ajudaria os usuários a utilizar melhor o espaço da cozinha, tornando a dinâmica do preparo das refeições mais prazerosa, menos desgastante e fácil de limpar.

4.1.3 Conceito 3: Conjunto de potes herméticos

Descrição: Kit de potes herméticos para transporte de comida no dia-a-dia. Os potes serão conectados com o serviço de um aplicativo para celular que indicará o menu da semana, juntamente com a lista de compras, receitas e instruções de preparo (Figura 25).

Figura 25 - Geração de Conceitos - Conceito 3



Fonte: A autora.

Vantagens: Os potes permitirão que o usuário organize sua rotina alimentar, transporte sua comida em segurança, saiba o que está comendo, além de aprender novas receitas e inserir novos alimentos em sua dieta.

4.1.4 Conceito Escolhido

Para decidir o conceito a ser trabalhado na geração de alternativas, os três conceitos desenvolvidos serão elencados utilizando a Matriz de Pugh. A Matriz de Pugh é um método avaliativo que compara conceitos de produto com um conceito de referência. Nas linhas são dispostos os critérios de seleção e nas colunas os conceitos (tanto o conceito de referência, quanto os conceitos a serem avaliados). Serão utilizados os símbolos ++ (+2 muito melhor), + (+1 melhor), = (0 igual), - (-1 pior) e - - (-2 muito pior) para avaliar os conceitos que serão elencados de acordo com os requisitos do usuário desenvolvidos na sessão 3.3.2. A decisão será feita por meio da soma dos

resultados. O conceito com maior somatório, será o conceito a ser desenvolvido na geração de alternativas.

Será considerado como conceito de referência o kit do *Les Gourmands Club*, apresentado na sessão 3.4.3.2. A alternativa foi escolhida por ser um produto físico que estimula as pessoas a cozinhare, e trabalha a alimentação sob uma perspectiva cognitiva e sensorial.

Quadro 5 - Matriz de Pugh – Avaliação Alternativas - Conceito

Requisitos	Alternativas			
	1	2	3	REF
Ajudar a planejar as refeições a serem preparadas semanalmente de forma prática	+	+	+	0
Tornar a confecção da lista de compras mais prática	-	-	+	0
Tornar o preparo dos alimentos mais prático	++	+	+	0
Aprender a usar ingredientes/temperos de maneira simples e prática	-	-	+	0
Transportar os alimentos de forma mais prática	-	-	+	0
Total	0	-1	+7	0

Fonte: A autora.

De acordo com a Matriz de Pugh o conceito que melhor contempla os requisitos do usuário é o Conceito 3: Conjunto de Potes Herméticos. Na próxima seção será desenvolvido a marca e os produtos referentes ao projeto.

4.2 Marca

Perez (2004, p.10) define marca como sendo “uma conexão simbólica entre uma organização, sua oferta e o mundo de consumo”. Qualquer marca é composta por uma identidade visual. Wheeler (2008, p.4) define identidade visual como a expressão visual e verbal de uma marca. Por meio da integração do significado e da diferenciação visual, a identidade visual desencadeia associações a respeito da mesma. Fazendo com que um grupo de produtos e serviços sejam facilmente identificado pelos usuários como parte de um mesmo conjunto.

Para esse projeto foram desenvolvidos o nome da marca e sua assinatura visual (popularmente conhecida como logotipo) e algumas diretrizes de identidade visual (que serão aplicadas posteriormente no aplicativo).

4.2.1 Naming

Naming é o processo de desenvolver o nome para uma marca. Wheeler (2013, p.140) define o processo como sendo “complexo, criativo e interativo que demanda experiência em Linguística, Marketing, Pesquisa de Mercado e Leis”. Antes da geração de alternativas para o naming foi feito colagens com palavras encontradas em revistas que estivessem de alguma forma relacionada com um projeto (Figura 26).

Figura 26 – Painel semântico feito a partir de colagens



Fonte: A autora.

Utilizando como referência a pesquisa feita até o momento e as colagens foi feito um *brainwriting* (Figura 27), no qual a autora teve 30 minutos para listar palavras e opções de nome para a marca que estivessem relacionados com alimentação saudável e potes herméticos.

Após esse processo, fez-se uma triagem das palavras baseada nos requisitos: ser sonoro, ser fácil de falar, permitir desdobramentos em submarcas, ser facilmente relacionado com o projeto, não permitir associações negativas com a marca, não ser semelhante a nenhum projeto concorrente existente. A partir dessa primeira triagem, foi feita uma última triagem na qual se escolheram 5 nomes para serem avaliados posteriormente. Os processos de triagem podem ser vistos na Figura 28.

Quadro 6 – Tabela de avaliação do naming

	Requisitos						Total
	Ser sonoro	Ser fácil de falar	Permitir desdobramentos em submarcas	Ser facilmente relacionado com o projeto	Não permitir associações negativas com a	Não ser semelhante a nenhum projeto concorrente	
Peso	2	3	1	3	3	3	
Meu Pote	3	3	3	2	2	3	39
My food stuff	2	1	3	2	3	3	37
Comida de levar	2	2	3	2	3	3	37
De leve	3	3	2	1	2	3	35
Bom appetit	3	1	1	2	3	3	31

Fonte: A autora.

Com pontuação de 39 pontos, a alternativa escolhida foi *Meu Pote*. A alternativa cumpre satisfatoriamente a maioria dos requisitos. Pode-se dizer, no entanto, que houve empate técnico com as alternativas *My food stuff* e *Comida de Levar*. As alternativas não foram escolhidas por estarem em inglês (*My food stuff*) o que pode não gerar uma identificação com os usuários que não dominam a língua inglesa, além, de estarem relacionadas com uma única etapa do processo de alimentação (*Comida de Levar*) e não transmitirem a amplitude do projeto em seu nome. O desenvolvimento da identidade visual e assinatura visual da alternativa *Meu Pote* será apresentada no próximo capítulo.

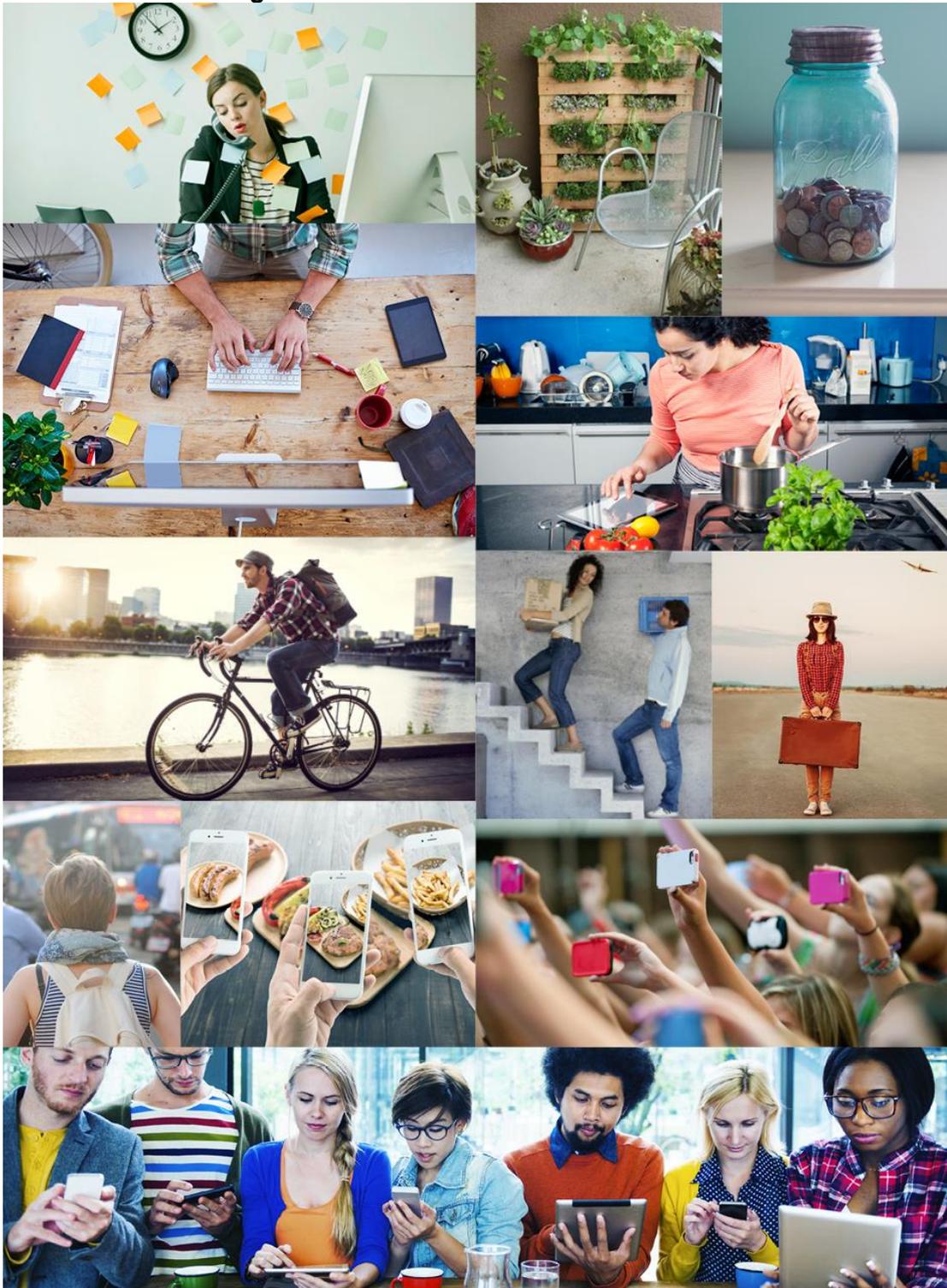
4.2.2 Identidade Visual

Antes de iniciar os estudos da assinatura visual foi feito um painel semântico para a determinação linguagem gráfica do projeto. Painel semântico é uma ferramenta que consiste na compilação de referências visuais que apoiam a criação da atmosfera de projeto. A ferramenta pode ser considerada um guia visual que auxilia o designer a identificar e superar os problemas de projeto, pois incrementa o conhecimento do designer a partir do diálogo enriquecedor entre as imagens e os sentimentos mais abstratos e as mensagens visuais mais profundas (VIEIRA, 2015). Visando oferecer um guia imagético para a elaboração da assinatura visual serão apresentados 3 painéis semânticos com as temáticas de: estilo de vida (Figura 29), alimentação (Figura

30) e consumo (Figura 31). Os dois primeiros serão feitos a partir da seleção de imagens em veículos eletrônicos, e o terceiro será feito a partir de imagens, desenvolvidas pela autora, por meio da observação do grupo de usuários em momento de compra.

As imagens dos painéis semânticos feitos e os dados sobre o perfil do usuário se complementam. Com base nos 3 painéis semânticos desenvolvidos, determinou-se as palavras conceito desse projeto: simples, contemporâneo e colorido. Simples significa algo fácil de ser compreendido e usado. Contemporâneo significa ser uma solução que atenda bem as necessidades dos usuários hoje. Colorido significa algo que permita explorar as cores do produto, dos ingredientes, da comida.

Figura 29 - Painel Semântico: Estilo de Vida



Fonte: A autora.

Figura 30 - Painel Semântico: Alimentação



Fonte: A autora.

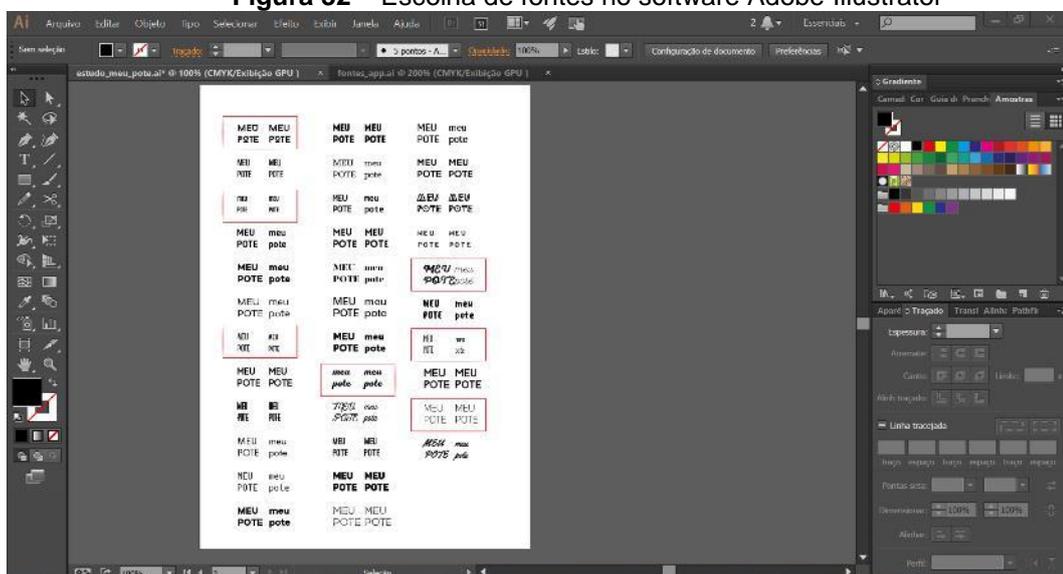
Figura 31 - Painel Semântico: Consumo



Fonte: A autora.

Para o desenvolvimento da assinatura visual utilizaram-se essas palavras como norte para a busca de fontes gratuitas para o desenvolvimento dos estudos. Os estudos foram feitos no software Adobe Illustrator. Primeiramente escreveu-se “Meu Pote” em caixa alta (MEU POTE), caixa baixa (meu pote) e com as letras iniciais em caixa alta (Meu Pote) com todas as fontes encontradas. Imprimiu-se essa lista de fontes e a partir de observação algumas fontes foram escolhidas para desenvolver os primeiros estudos (Figura 32).

Figura 32 – Escolha de fontes no software Adobe Illustrator



Fonte: A autora.

Foram escolhidas as fontes Baron Neue, Blanch, Canter, Nexa Script Free, Sant Elia Rough, Summer Font Light e Uni Sans. No estudo foram desenvolvidas alternativas basicamente tipográficas que refletissem as palavras-chave do projeto. Todas as alternativas só faziam uso de uma cor. A partir disso obtiveram-se 3 alternativas que cumpriam as características de maneira satisfatória. As alternativas estão apresentadas na Figura 33.

Figura 33 - Alternativas de Assinatura Visual



Fonte: A autora.

Das 3 alternativas, escolheu-se a opção 1. Ela foi escolhida pois apresenta uma representação gráfica da relação entre conteúdo e recipiente, que é bastante explorada no projeto e acaba por reforçar o conceito do mesmo. A tipografia utilizada na opção escolhida foi a Uni Sans. Uma assinatura visual não deve ter interferência de elementos que prejudiquem sua legibilidade em aplicações, por isso, determinou-se a área de não-interferência da assinatura. A dimensão é representada pela altura da letra P contida na assinatura (Figura 34).

Figura 34 – Área de Não-interferência da Assinatura Visual



Fonte: A autora.

O usuário do projeto não tem sexo definido, por isso, buscou-se fazer um estudo de cores que ao mesmo tempo que fosse vibrante, também fosse unissex. O estudo de cores está apresentado na Figura 35.

Figura 35 - Estudo de Cores



Fonte: A autora.

Dos estudos feitos, foi escolhida a opção 2 por ser um conjunto de cores bastante unissex, vibrante e facilmente replicável em materiais plásticos. As referências

do grupo de cores nos sistemas RGB, CMYK, HEX e PANTONE está representada na Figura 36.

Figura 36 – Referência da paleta de cores

			
RGB 29/30/63 CMYK 100/95/40/50 HEX #1D1E3F PANTONE 2765 C	RGB 88/185/153 CMYK 65/0/50/0 HEX #58B999 PANTONE 3385 C	RGB 251/187/33 CMYK 0/30/90/0 HEX #FBBB21 PANTONE 7549 C	RGB 171/19/104 CMYK 30/100/20/10 HEX #AB1368 PANTONE 234C

Fonte: A autora.

Com as cores definidas, foram desenvolvidas as aplicações da assinatura tanto em versões preto e branco quanto coloridas (Figura 37).

Figura 37 – Assinaturas Visuais Meu Pote



Fonte: A autora.

Como tipografia de apoio, para uso em outras aplicações da assinatura, materiais promocionais e aplicativo, têm-se as fontes: Blogger Sans Regular, Morison Personal Regular e Medium (Figura 38).

Figura 38 - Tipografia de Apoio

TÍTULOS - Blogger Sans Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 0123456789 .,:;* {} [] () @&%\$#

TEXTOS - Morison Personal Regular

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 0123456789 .,:;* {} [] () @&%\$#

TEXTOS - Morison Personal Medium

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
 abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
 0123456789 .,:;* {} [] () @&%\$#

Fonte: A autora.

Para garantir unidade das aplicações da marca com o passar do tempo, determinou-se diretrizes de uso da marca. Têm-se como instruções da marca Meu Pote:

1. Respeitar a área de não-interferência da assinatura visual;
2. Não deformar a assinatura visual, nem modificar a posição de seus elementos;
3. Não rotacionar a assinatura visual;
4. Sempre utilizar fundos que permitam a legibilidade da assinatura;
5. Usar exclusivamente as cores da marca nas aplicações, não se permitindo a modificação das mesmas;
6. Utilizar somente as fontes de apoio, determinadas no relatório, nas aplicações da marca;
7. Se valer das cores, linhas e imagens vetoriais traçadas como forma de se manter uma linguagem visual coesa.

Com a marca e suas diretrizes definidas, têm-se subsídio para desenvolver as alternativas de produto e aplicativo. O desenvolvimento dos mesmos será relatado nos próximos capítulos.

4.3 Produtos

Nesse projeto têm-se como principal objetivo estabelecer uma relação entre o produto pote e alimentação saudável. Essa ligação será feita por meio do aplicativo mobile que apresentará alternativas de menu, juntamente com suas receitas e lista de compras. Meu Pote busca incentivar o usuário a ter uma relação mais íntima com a comida, aprendendo diversos preparos e ampliando o consumo de ingredientes. Neste sentido, é oferecida uma ferramenta que permite que o usuário se sinta incentivado a ter um maior controle sobre o que se come oferecendo ferramentas que vão desde a escolha do que se vai comer, até o transporte dos mesmos. Com o andamento do projeto percebeu-se a necessidade de algo, além dos potes, que ajudasse o usuário a transportar comida. Por isso, também será desenvolvido uma bolsa para o transporte dos recipientes. Esse será um produto que será acrescentado ao sistema produto-serviço Meu Pote. O desenvolvimento e escolha das alternativas dos potes e da bolsa para transporte será detalhado nesse capítulo.

4.3.1 Potes

Nesse capítulo será relatado o processo de desenvolvimento dos potes herméticos, parte do sistema produto-serviço Meu Pote.

4.3.2 Escolha do Sistema de Vedação

O maior intuito do produto pote nesse projeto é o de oferecer ao usuário uma ferramenta para o transporte seguro de sua comida. Dessa forma, o requisito de maior importância é a segurança. No pote, essa segurança é transmitida por meio da hermeticidade do produto. Visando o projeto de uma alternativa totalmente hermética foi feito um teste de mecanismos herméticos encontrados facilmente no mercado local. Os similares escolhidos para o experimento são apresentados no Quadro 7.

Quadro 7 - Mecanismo de vedação de produtos encontrados no mercado local

Potes						
						
1	2	3	4	5	6	7
Tampa metálica de rosca	Tampa de vidro com anel de borracha unido por ganchos que fazem pressão	Tampa plástica com anel de borracha e fechamento feito por click	Tampa plástica de fechamento por encaixe	Tampa plástica de fechamento por encaixe com anel de silicone	Tampa plástica de rosca com anel de silicone	Tampa plástica de rosca

Fonte: A autora.

Foi colocado água no interior de cada similar e com eles foram feitos dois experimentos distintos: virando o recipiente de cabeça pra baixo (Teste 1) e chacoalhar o mesmo (Teste 2). O resultado dos testes está apresentado na Figura 39.

Figura 39 – Teste de Hermeticidade de similares



TESTE 1 - VIRAR O POTE

TESTE 2 - CHACOALHAR O POTE

LEGENDA X NÃO VAZOU ✓ VAZOU ✓✓ VAZOU MUITO

Fonte: A autora.

A partir dos experimentos percebe-se que a rosca é o melhor sistema de vedação, e o anel de silicone ou borracha potencializa a eficiência desse sistema, fazendo com que o mesmo possa ser considerado totalmente hermético. Além disso, nota-se que o material do corpo do pote é indiferente, basta apenas que seja possível a reprodução da rosca por meio de algum processo de produção em massa.

4.3.3 Material

Para definir o material que a ser usado no projeto foi feito um levantamento de similares na loja Camicado do Shopping Praia de Belas e no Hipermercado Bourbon Ipiranga. No levantamento foram observados materiais comumente utilizados em potes. Dos materiais observados, viu-se com alto potencial de uso: madeira (espécie Pinus Elliot), Bambu, Vidro Borosilicato, Aço Inoxidável, Polipropileno, ABS, Policarbonato, Tritan, Porcelana e Cerâmica Branca.

Para avaliar os materiais observados foram determinados os seguintes requisitos: ser leve, ser resistente à choques físicos, permitir visualização do conteúdo interno, não passar odores para a comida, permitir o uso do micro-ondas/geladeira/freezer, ser de fácil produção, permitir reprodução do sistema de vedação por rosca, ter baixo custo produtivo e ser reciclável. Para cada um dos requisitos foram atribuídos valores entre 1 e 3 caracterizando os mesmos como requisitos desejáveis (1), obrigatórios (2) e interessantes (3). Esses requisitos foram cruzados com os materiais que serão avaliados com valores entre 1 e 3 classificando sua performance como fraca (1), regular (2), ótima (3). O processo está apresentado no Quadro 8.

Os itens com maior pontuação foram o ABS (47), Policarbonato (47) e Vidro Borosilicato (51). Com esses resultados, pode-se dizer que houve empate técnico. Polímeros, quando comparados com vidro, ficam em desvantagem - considerando sua aplicação na indústria alimentícia. Visto que, a superfície do polímero fica fosca e manchada com o uso, cheiros ficam impregnados e, dependendo do polímero utilizado, pode haver transmissão de Bisfenóis para o alimento quando aquecido. Apesar de ser mais pesado, o vidro, se mostra a melhor alternativa para o uso com alimentos, pois além de mantém a mesma aparência durante o uso e não mantém cheiros é

atóxico. Dessa forma, a segurança química do material sobressai ao seu peso elevado. Sendo assim, o Vidro Borosilicato foi escolhido como material para o corpo dos potes.

Quadro 8 – Tabela avaliativa de materiais

		Aço Inoxidável	Polipropileno	ABS	Policarbonato	Tritan	Vidro Borosilicato	Pinus Elliot	Bambu	Porcelana	Cerâmica Branca
Peso	Requisitos										
2	Ser leve	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1
2	Ser resistente à choques físicos	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2
3	Permitir a visualização do conteúdo interno	1	1	2	3	3	3	1	1	1	1
1	Não passar odores para a comida	3	1	1	1	1	3	1	1	3	3
3	Permitir uso no micro-ondas/geladeira/freezer	0	3	3	3	3	3	2	2	2	3
1	Ter fácil produção	2	2	2	2	2	3	1	1	2	2
3	Permitir reprodução de sistema de vedação por rosca	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
3	Ter baixo custo produtivo	2	2	2	1	0	2	2	2	1	1
2	Ser reciclável	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
Total		41	44	47	47	44	51	37	37	31	36

Fonte: A autora.

O material possui menor coeficiente de dilatação, quando comparado com o vidro comum, e isso faz com que o mesmo seja bastante resistente à variação de temperatura (ABIVIDRO, 2015). Por isso, é um material seguro para ir tanto ao forno convencional e micro-ondas quanto ao freezer. Além disso, pode ser reciclado diversas vezes e possui alto aproveitamento quando reciclado – 1kg de vidro reciclado pode se transformar em 1kg de vidro (ABIVIDRO, 2015). Por mais que tenha alto índice de reciclabilidade, no Brasil, apenas 14,2% do vidro consumido é reciclado (AMBIENTE BRASIL, 2015).

4.3.4 Silhueta

Com o dispositivo de vedação e material do corpo definido foram pensadas silhuetas que permitam fácil acesso à comida, sejam de fácil limpeza e permitam o uso de rosca. Na Figura 40 demonstra-se todas as silhuetas pensadas.

Figura 40 – Estudo de Silhuetas



Fonte: A autora.

Diversas silhuetas poderiam ser aplicadas nesse sistema. Entretanto optou-se pela alternativa de formato cilíndrico com diâmetro de topo maior que o da base. Além de ser um formato simples, de fácil produção e de fácil limpeza, o formato permite unidade, quando em conjunto, variando apenas suas alturas.

4.3.5 Alternativas

Com o formato da silhueta, material do corpo e sistema de vedação definidos foram desenvolvidas 4 alternativas de potes. As alternativas são representadas através de esboços seguidos de uma breve explicação textual sobre características e suas vantagens e desvantagens.

4.3.5.1 Alternativa 1

Figura 41 – Pote: Alternativa 1



Fonte: A autora.

Descrição: Pote de vidro cilíndrico com padrão tátil na lateral da tampa.

Vantagens: Possui ranhura que facilita as ações de abrir e vedar o pote.

Desvantagens: Não oferece um empilhamento seguro, pois a tampa não apresenta área de encaixe com a parte inferior do produto.

4.3.5.2 Alternativa 2

Figura 42 – Pote: Alternativa 2



Fonte: A autora.

Descrição: Pote de vidro cilíndrico com vão angulado para o posicionamento de outro pote na face superior da tampa.

Vantagens: Permite o empilhamento com segurança.

Desvantagens: Depende de que todos os potes tenham o mesmo ângulo lateral para o empilhamento.

4.3.5.3 Alternativa 3

Figura 43 – Pote: Alternativa 3



Fonte: A autora.

Descrição: Pote de vidro cilíndrico com vão angulado e ranhuras para o posicionamento de outro pote na face superior da tampa.

Vantagens: Permite o empilhamento com segurança, e é mais seguro que a alternativa 3, pois as ranhuras proporcionam um encaixe com pressão fazendo com que os potes não se movam.

Desvantagens: Depende que todos os potes tenham o mesmo ângulo lateral. Com o decorrer do uso, algumas ranhuras podem quebrar e diminuir o desempenho do produto.

4.3.5.4 Alternativa 4

Figura 44 – Pote: Alternativa 4



Fonte: A autora.

Descrição: Pote de vidro cilíndrico com vão angulado para o posicionamento de outro pote na face superior da tampa. Também possui tranca mecânica similar às marmitas circulares com divisórias comumente utilizada para transporte de comidas quentes. O corpo de vidro possui uma saliência para o funcionamento da tranca.

Vantagens: Permite o empilhamento com segurança, e é mais seguro que as alternativas 2 e 3, pois a trava permitem que o empilhamento fique sempre estático, mesmo em grandes alturas.

Desvantagens: Depende de que todos os potes tenham o mesmo ângulo lateral. Possui peças pequenas e faz com que possam ser quebradas ou perdidas com uso frequente, diminuindo ciclo de vida útil do produto.

4.3.5.5 Alternativa Escolhida

Para a escolha da alternativa final, as opções desenvolvidas serão elencadas por meio de uma Matriz de Pugh. Será considerado como conceito de referência o pote 6 utilizado no teste do capítulo 4.3.2. A opção foi escolhida por ser o produto que mais se assemelha fisicamente às opções projetadas e que possui o sistema de vedação mais eficiente.

Quadro 9 – Matriz de Pugh: Avaliação das alternativas (Pote)

Requisitos					
	1	2	3	4	REF
Permitir empilhamento seguro	-	+	++	++	0
Ser de fácil produção	=	=	-	-	0
Não possuir peças pequenas e/ou frágeis	+	+	=	-	0
Ter geometria robusta	=	=	-	--	0
Permitir fácil abertura e vedação	+	=	=	=	0
Total	1	2	0	-2	0

Fonte: A autora.

Com uma pontuação de 2 pontos, a Alternativa 2 é a escolhida. As alternativas 3 e 4 também possuem vantagens quanto ao seu empilhamento, sendo mais seguros que a opção escolhida, entretanto seus componentes são menos robustos, podendo

com o decorrer do tempo ter suas peças danificadas ou perdidas. Além disso, visando facilitar as atividades de abertura e vedação, será adicionada a textura tátil da Alternativa 1. O detalhamento da opção final será apresentado posteriormente.

4.3.6 Bolsa para transporte

O quesito transporte é um aspecto de grande relevância para o projeto, dessa forma, foram feitos esboços rápidos de alternativas para bolsas que possuam tanto função de transporte quanto de organização. As alternativas serão representadas através de esboços seguidos de uma breve explicação textual sobre características e suas vantagens e desvantagens.

4.3.6.1 Alternativa 1

Figura 45 – Bolsa: Alternativa 1



Fonte: A autora.

Descrição: Embrulho feito a partir de pedaço de tecido com fechamento feito por meio de nós.

Distribuição interna: Randômica.

Vantagens: Independente do tamanho dos potes, possibilita a adição de potes com dimensões distintas, pode ser feito com qualquer tipo de tecido maleável, não necessita de acabamento, organiza a disposição do conteúdo dentro de bolsas e mochilas.

Desvantagens: Depende da habilidade do usuário de fazer e desarmar nós, não protege o conteúdo de choques mecânicos, não contém líquidos caso o tecido

utilizado não seja impermeável e outros potes não herméticos sejam utilizados, não possui função térmica, necessita de outro recipiente para transporte.

4.3.6.2 Alternativa 2

Figura 46 – Bolsa: Alternativa 2



Fonte: A autora.

Descrição: Malha telada em formato cilíndrico com costura na parte inferior do produto. O fechamento é feito por meio de nó.

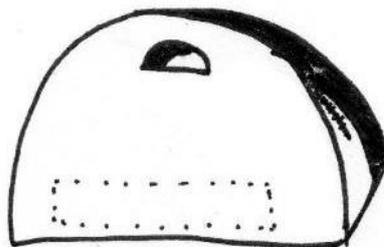
Distribuição interna: Uma coluna.

Vantagens: Possibilita a adição de potes com dimensões distintas, pode ser feito com qualquer tipo de tecido maleável, permite visualização parcial do conteúdo interno, organiza a disposição do conteúdo dentro de bolsas e mochilas.

Desvantagens: Depende da habilidade do usuário de fazer e desarmar nós, não protege o conteúdo de choques mecânicos, não contém líquidos caso potes não herméticos sejam utilizados, não possui função térmica, necessita de outro recipiente para transporte.

4.3.6.3 Alternativa 3

Figura 47- Bolsa: Alternativa 3



Fonte: A autora.

Descrição: Bolsa de neoprane, semirrígida com bolso interno para transporte de talheres. O fechamento é feito por meio de zíper plástico. O transporte é feito segurando o objeto na mão.

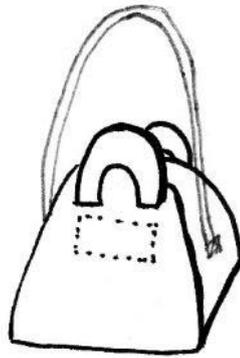
Distribuição interna: Três colunas dispostas lado a lado.

Vantagens: Pode ser utilizado como um acessório de moda, permite a utilização de diversas estampas, protege parcialmente o conteúdo contra choques mecânicos.

Desvantagens: Não possui função térmica, só pode ser carregado na mão.

4.3.6.4 Alternativa 4

Figura 48 – Bolsa: Alternativa 4



Fonte: A autora.

Descrição: Bolsa de neoprane com alça para transporte manual e alça regulável que permite apoiar nos ombros na posição transversal e lateral. O fechamento é feito por meio de zíper plástico. Possui bolso interno para armazenamento de talheres.

Distribuição interna: Quatro colunas dispostas em formato quadrado.

Vantagens: Permite 3 posições de uso, pode ser utilizado como um acessório de moda, permite a utilização de diversas estampas, protege parcialmente o conteúdo contra choques mecânicos.

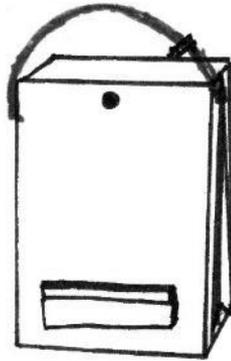
Desvantagens: Não possui função térmica.

4.3.6.5 Alternativa 5

Descrição: Bolsa feita por um sanduíche de tecido impermeável, papelão e tecido impermeável. Costuras externas fazem o papel de sustentação das arestas. O fechamento é feito por meio de botão de pressão. Possui bolso externo para o transporte de talheres, seu fechamento é feito por zíper plástico. Possui alça regulável que

permite 3 formas de transporte (manual, apoio nos ombros na posição transversal e lateral).

Figura 49 - Bolsa: Alternativa 5



Fonte: A autora.

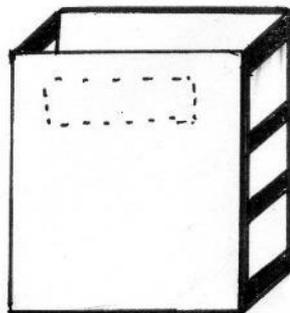
Disposição interna: 2 colunas dispostas lado a lado.

Vantagens: Permite 3 posições de uso, pode ser utilizado como um acessório de moda, permite a utilização de diversas estampas, protege parcialmente o conteúdo contra choques mecânicos.

Desvantagens: Não permite o uso de potes com dimensões maiores que as do conjunto devido ao seu formato rígido, não possui função térmica.

4.3.6.6 Alternativa 6

Figura 50 – Bolsa: Alternativa 6



Fonte: Autor (2015)

Descrição: Retângulo de neoprane com laterais unidas por elásticos costurados. Possui bolso interno para transporte de talheres.

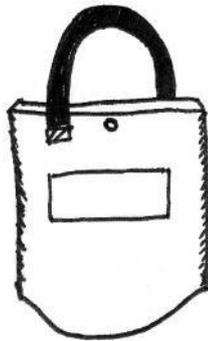
Disposição interna: Duas colunas dispostas lado a lado.

Vantagens: Organiza a disposição do conteúdo dentro de bolsas e mochilas, permite visualização parcial do conteúdo.

Desvantagens: Não protege o conteúdo de choques mecânicos, não contém líquidos caso o tecido utilizado não seja impermeável e outros potes não herméticos sejam utilizados, não possui função térmica, necessita de outro recipiente para transporte.

4.3.6.7 Alternativa 7

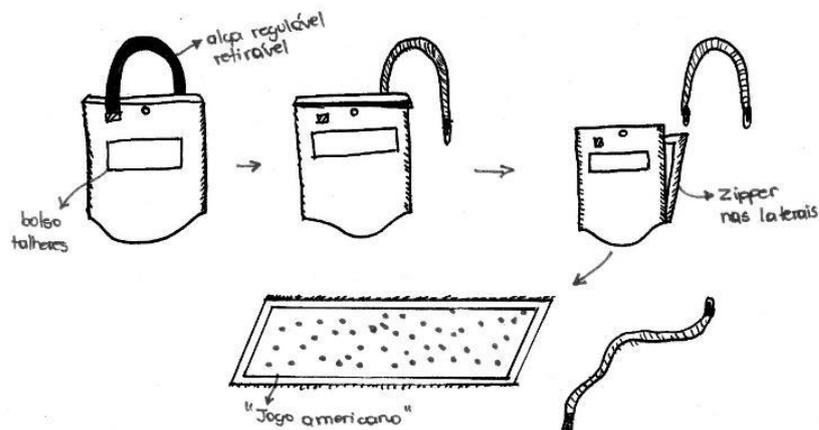
Figura 51 – Bolsa: Alternativa 7



Fonte: A autora.

Descrição: Retângulo composto por um sanduíche de tecido impermeável, tecido metálico de função térmica e tecido estampado plástico. A união das laterais dá por meio de zíper plástico. Possui bolso externo para o transporte de talheres, seu fechamento é feito por zíper plástico. Possui alça regulável que permite 3 formas de transporte (manual, apoio nos ombros na posição transversal e lateral). Quando todos os zíperes são abertos permite-se seu uso como jogo americano (Figura 52).

Figura 52 - Detalhamento de funcionamento da Alternativa 7



Fonte: A autora.

Vantagens: Possui as funções de bolsa e jogo americano, alça permite 3 posições de uso, pode ser utilizado como um acessório de moda, permite a utilização de diversas estampas, protege parcialmente o conteúdo contra choques mecânicos, possui função térmica, incentiva o usuário a comer em locais abertos (como parques) pois oferece uma superfície de proteção entre a comida e o chão.

Desvantagens: A função de jogo americano não é intuitiva e deve ser explicada para o usuário compreender.

4.3.6.8 Alternativa Escolhida

Para a escolha da alternativa final, as opções desenvolvidas serão elencadas por meio de uma Matriz de Pugh. Será considerado como conceito de referência uma mochila como a da Figura 53. Possui compartimento interno para transporte de notebook, livros e outros compartimentos menores para transporte de outros produtos. A opção foi escolhida por ser o produto comumente utilizado para o transporte de pertences no dia-a-dia.

Figura 53 – Produto de referência para avaliação das alternativas



Fonte: <http://www.eelemental.com.mx/C462-02.jpg>

Quadro 10 – Matriz de Pugh: Avaliação das alternativas (bolsa para transporte)

Requisitos	Alternativas							
	1	2	3	4	5	6	7	REF
Permitir organização do conteúdo	-	=	=	=	=	=	=	0
Oferecer proteção contra choques mecânicos	-	-	=	=	=	--	=	0
Permitir uso individual e dentro de mochilas/bolsas	+	+	=	=	=	=	+	0
Melhorar a experiência do usuário no transporte de alimentos	=	=	=	=	=	=	++	0
Total	-1	0	0	0	0	-2	3	0

Fonte: A autora.

Com uma pontuação de 3 pontos a alternativa 7 é a escolhida. Ela foi a única a apresentar somente aspectos positivos ou semelhantes ao conceito de referência. A alternativa escolhida além de permitir organização do conteúdo e proteger o conteúdo interno, tal e qual o conceito de referência, também permite flexibilidade de uso, podendo ser usada de forma individual ou dentro de outras bolsas ou mochilas. Além disso possui a função adicional de servir como jogo americano, expandindo assim, suas possibilidades de uso. Seu detalhamento será apresentado posteriormente.

4.4 Aplicativo

Nesse sistema produto-serviço o aplicativo possui a função de melhorar a experiência de uso do produto, apresentando novas possibilidades de uso do mesmo, novas receitas, novos preparos e ajudando na organização da lista de compras. Dessa forma toda a parte de requisitos relativos ao conhecimento em alimentação saudável acaba por ser contemplada.

Pretende-se sugerir uma dinâmica de preparo dos alimentos. Um preparo semanal que forneça comida para todas as refeições da semana com uma única ida ao supermercado. Sendo assim, fez-se um experimento replicando a lógica sugerida cronometrando os tempos levados para a compra, preparo e consumo das refeições. A autora consome as refeições tanto em casa quando no ambiente de trabalho. Nas tarefas de compra foi considerado o tempo levado para o deslocamento (Quadro 11).

Quadro 11 – Tempos: Experimento dinâmica do aplicativo

	Atividade	Tempo levado	Σ
Comprar e preparar	Ir ao supermercado	45min	6h45min
	Ir à feira livre	51min	
	Arrumar as compras e cozinhar	4h32min	
	Arrumar e limpar a cozinha	37min	
Comer em casa	Escolher do prato	1min	17min
	Esquentar o prato	3min	
	Preparar a mesa	5min	
	Comer	6min	
	Lavar a louça	5min	
Comer no trabalho	Escolher o prato e preparar os potes	8min	46min
	Esquentar	3min	
	Comer	30min	
	Lavar a louça	5min	

Fonte: A autora.

No experimento houve: preparo de receitas, higienização de saladas/frutas e corte de frutas para consumo posterior (2). As receitas foram escolhidas baseadas nos direcionamentos para uma reeducação alimentar de uma endocrinologista e de um preparador físico. Na figura 54 é apresentado tudo que foi feito e o detalhamento é dado no Quadro 12.

Figura 54 - Preparos: Experimento dinâmica do aplicativo

Fonte: A autora.

Quadro 12 – Preparos: Experimento dinâmica do aplicativo

Limpeza e organização	Preparo
Alface	Cenoura ralada
Radite	Batata doce assada
Manga	Escondidinho de frango
Abacaxi	Molho de frango
Uvas	Arroz de couve-flor
	Folhas de couve-flor refogada
	Refogado de abobrinha com curry
	Refogado de cogumelo Paris
	Refogado de vagem
	Estrogonofe de Beterraba
	Berinjela grelhada

Fonte: A autora.

Tudo que foi preparado no experimento foi consumido em uma semana nas refeições de café da manhã, almoço, lanche da tarde e janta. Considerando que o usuário prepare uma refeição por dia, estima-se que cada preparo leve cerca de 2h - considerando o preparo, consumo e limpeza. Utilizando esse parâmetro e considerando que o usuário vá uma vez por semana fazer suas compras, será feita uma comparação de tempos considerando somente os tempos de preparo e consumo do almoço e descontando o tempo levado para ir ao supermercado e à feira livre. Dessa forma, temos um total de 14h quando o preparo é feito diariamente contra 10h24 minutos (sendo esse composto por 5h9min de preparo e 7 refeições de 45 minutos). Percebe-se que há um ganho de 3h36minutos quando comparado com o preparo diário. Validando assim a proposta da dinâmica do aplicativo.

Além disso, a experiência se mostrou bastante prática, visto que durante a semana há diversos compromissos em que a economia de tempo permite que haja mais tempo para dormir, fazer atividades esportivas ou de lazer. Permitindo a inserção e manutenção de novos hábitos.

5 PROJETO DETALHADO

Nessa etapa serão apresentados as especificações finais e o processo de desenvolvimento do modelo das soluções desenvolvidas nesse projeto.

5.1 Sistema produto-serviço

O produto-serviço Meu Pote tem como objetivo incitar a alimentação saudável, encorajando o usuário a ter um maior contato com os alimentos que consome. Principalmente, incentivando o preparo e o consumo da comida que se faz – tanto quando se come em casa quanto quando no trabalho ou ao ar livre. O sistema consiste em um grupo de três produtos: potes, bolsa para transporte e aplicativo. Onde cada item cumpre, de maneira complementar, funções em todas as etapas da alimentação (organização e compra (1), preparo (2), consumo (3), armazenamento e limpeza, transporte (4). O Quadro 13 exemplifica a relação entre os produtos e as etapas da alimentação.

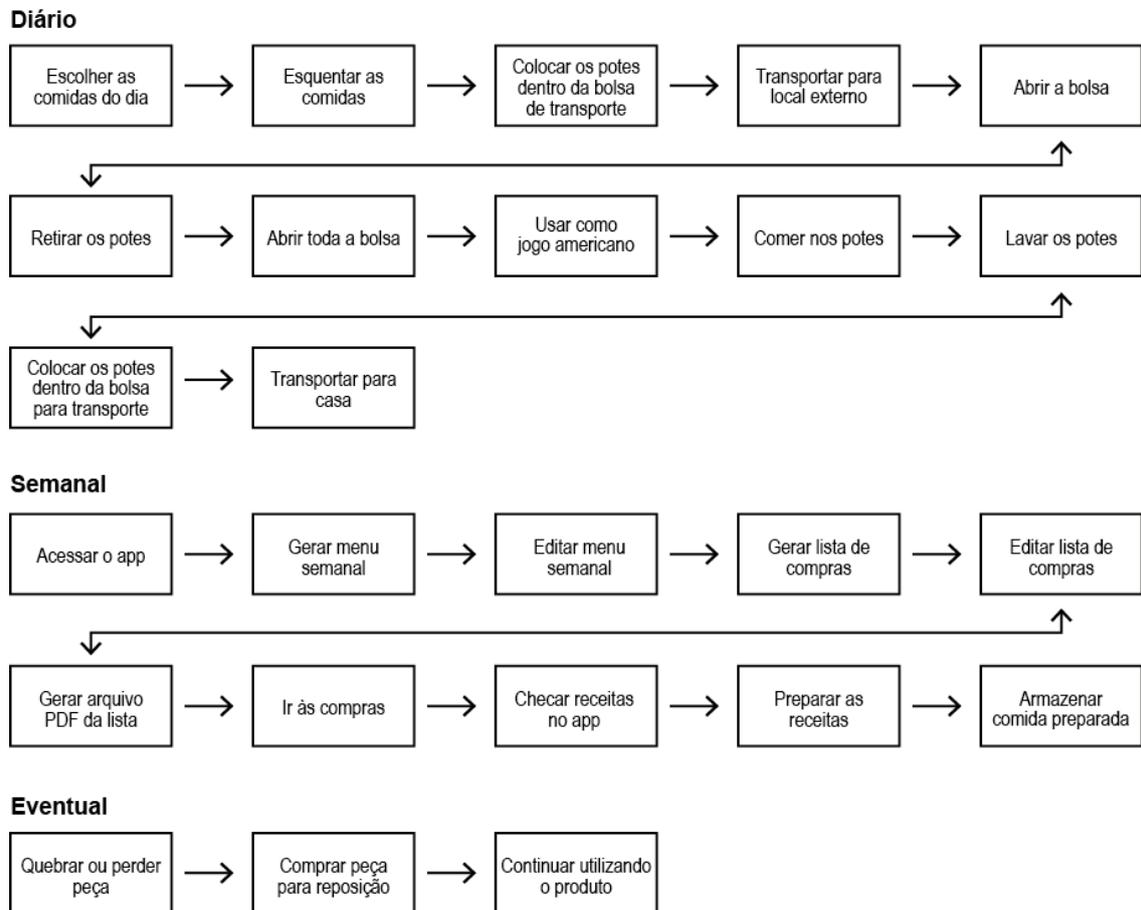
Quadro 13 – Relação entre Meu Pote e as etapas da alimentação

	Ações englobadas pelo sistema	Componente do sistema
Organização e compra	Ajudar na escolha do menu semanal	Aplicativo
	Ajudar na confecção da lista de compras	Aplicativo
Preparo	Ensinar modos de preparo dos alimentos	Aplicativo
	Ensinar novas técnicas e novas formas de preparo	Aplicativo
	Cozinhar ou esquentar no forno micro-ondas	Pote
	Cozinhar, esquentar ou gratinar no forno convencional	Pote
Armazenamento e limpeza	Armazenar alimentos preparados previamente	Pote
	Conservar alimentos em atmosfera hermética	Pote
	Conservar alimentos por meio de vácuo	Pote
	Criar de sistema de identificação por cor	Pote
Consumo	Ter função de prato	Pote
	Ter função de toalha de mesa	Bolsa para transporte
Transporte	Transportar o alimento	Bolsa para transporte
	Conservar o alimento fresco por mais tempo quando em temperatura ambiente	Bolsa para transporte

Fonte: A autora.

Essa relação se dá por meio de interações entre o usuário e o produto. Essas interações podem ser resumidas em ações que definem o ciclo de uso do produto, que pode ser desmembrado em ações diárias, semanais e individuais. O ciclo de uso e as ações relacionadas com o mesmo são detalhadas na Figura 55.

Figura 55 - Ciclo de uso Meu Pote



Fonte: A autora.

A partir da Figura 55 percebe-se que o projeto trabalha a alimentação em sua totalidade. Entretanto as ações listadas servem como guia, visto que prever a maneira como o usuário utilizará o produto é, em partes, imprevisível. Dessa forma, foi pensado para que o produto possa ser adquirido tanto de forma individual (bolsa, potes ou elementos de reposição) quanto em kit (bolsa mais potes), enquanto que o aplicativo será disponibilizado gratuitamente. O kit consiste em uma bolsa, um pote grande, quatro potes médios e três potes pequenos. Dessa forma o usuário terá a flexibilidade de aderir ao sistema como mais lhe convém; comprar só um item para testar ou dar de presente, comprar o kit inteiro e usar (ou não) o aplicativo, comprar peças que estragaram ou foram perdidas, e até mesmo usar o aplicativo e testar sua adaptação à rotina proposta sem comprar nenhum produto.

5.2 Produtos

Nesse capítulo serão apresentadas as especificações finais dos produtos físicos desenvolvidos – os potes e a bolsa térmica. Os desenhos técnicos dos produtos são apresentados no Apêndice B.

5.2.1 Potes

Cada pote consiste em uma composição de corpo, anel de vedação e tampa. Serão oferecidos 3 tamanhos distintos (Figura 56), mas de dimensões relacionadas. A altura do pote grande é igual à altura de dois potes médios ou três potes pequenos empilhados (Figura 57). Além disso, o diâmetro dos três tamanhos de potes são os mesmos: 90mm de diâmetro inferior e 100mm de diâmetro superior. Permitindo o uso da mesma tampa e anel de vedação, facilitando a reposição das peças e diminuindo o custo de produção do conjunto de produtos.

Figura 56 - Render: Todos os potes



Fonte: A autora.

Figura 57 – Render: Relação de altura entre os potes



Fonte: A autora.

Cada pote pode conter diversos tipos de alimentos, e a sua altura é escalonada para que o usuário consiga ocupar o mesmo espaço com arranjos diferentes. O pote pequeno (200 ml) foi projetado para colocação de porções pequenas para lanches ou pequenas porções de comidas em que o usuário não quer misturar as diferentes receitas que preparou. O pote médio (320ml) foi desenvolvido com a mesma proposta do pote médio, mas para pessoas que comem porções maiores e para situações no qual o usuário queira preparar porções individuais de receitas que vão ao forno (como bolos e gratinados). O pote grande (670ml) foi pensado para o transporte de comidas que ocupam muito volume (como saladas e biscoitos) e para usuários que preferem colocar toda a sua refeição em um único pote dispondo as receitas em camadas sobrepostas. Todos os potes possuem capacidades compatíveis com outros similares, como Bento Box ou Box Appetit por Black + Blum.

Todos os corpos dos potes são de vidro Borossilicato produzidos por meio do processo Soprado-Soprado. O processo oferece alto grau de detalhamento externo, garantindo a eficiência da reprodução do sistema de rosca. O diâmetro da rosca é de 90mm, permitindo que o usuário tenha amplo acesso para consumo e limpeza. Todos os potes possuem uma espessura de 5mm, tornando os potes mais resistentes à choques mecânicos e térmicos. Isso permite que seu uso seja estendido servindo tanto como ferramenta para transporte e organização de comida quanto para o cozimento em micro-ondas e forno convencional.

Figura 58 – Render: Vista cortada pote médio



Fonte: A autora.

O anel de vedação é de TPE produzido por meio de moldagem por injeção. TPE é um elastômetro termoplástico com aspecto próximo à borracha. Quando comparado com a borracha o material possui propriedades semelhantes, mas apresenta

menor resistência à temperatura, resistência química e pior recuperação após compressão (RESINEX, 2015).

Figura 59 – Render: Anel de Vedação



Fonte: A autora.

A tampa é de polipropileno (PP) produzida por meio de moldagem por injeção. Polipropileno é um termoplástico que tem como propriedades baixo custo, elevada resistência química e a solventes, fácil moldagem, fácil coloração, alta resistência à fratura por flexão ou fadiga, boa resistência ao impacto em temperaturas maiores que 15 °C e boa estabilidade térmica. Sendo um ótimo material para essa aplicação. Para facilitar as ações de abertura e vedação do pote foi projetado um padrão tátil nas bordas da tampa. Esse padrão garante maior atrito no momento de abertura e vedação, fazendo com que o usuário aplique menos força nessas atividades. Na parte da rosca as paredes do cilindro possuem 4mm de espessura, atribuindo robustez e vida útil longa ao produto. Serão oferecidas 4 cores de tampas, as cores da marca Meu Pote. As cores das tampas permitirão que o usuário crie um sistema de identificação, por exemplo, determinar uma cor de tampa para cada tipo de refeição.

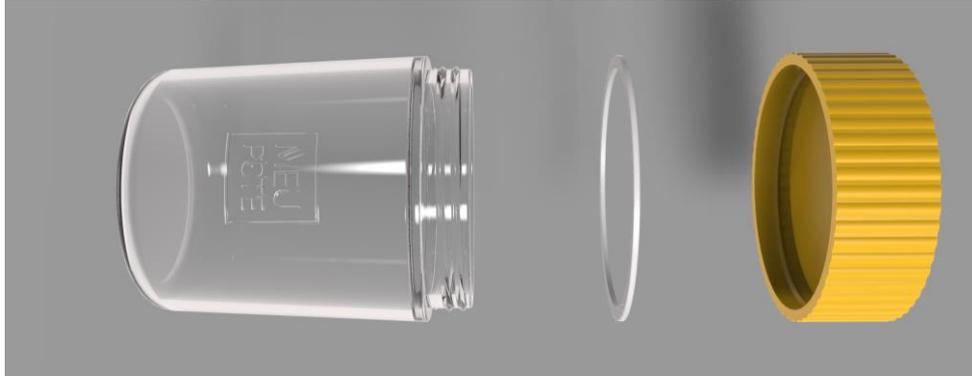
Figura 60 – Render – Cores de tampas disponíveis



Fonte: A autora.

A Figura 61 apresenta a vista explodida do pote com todos seus componentes.

Figura 61 – Render: Vista explodida pote grande



Fonte: A autora.

5.2.2 Bolsa para transporte

A bolsa de transporte possui diversas funções: transportar os potes em segurança, aumentar o tempo de conservação dos alimentos, armazenar talheres e pequenos pertences e ter função de jogo americano. O produto consiste em um retângulo que quando aberto tem as dimensões de 78x32cm e quando fechado tem as dimensões de 37x32cm. Quando fechada a bolsa permite o armazenamento referente ao volume de 4 potes grandes. Esse volume foi escolhido, pois o mesmo representa o volume necessário para que o usuário consiga transportar as refeições de um dia inteiro (almoço, café da tarde e janta) – considerando que café da manhã seja ingerido em casa. Utilizando como referência os hábitos da autora e dos direcionamentos dados pela endocrinologista e pelo preparador físico.

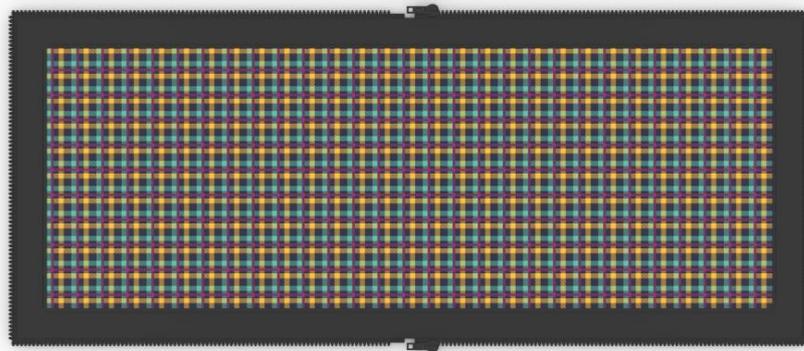
O sistema de fechamento tanto da bolsa quanto os bolsos se dá por meio de zíper plástico. Há um par de zíper em todas laterais do produto, dessa forma o produto se abre completamente e permite o uso como jogo americano. A bolsa é feita de um sanduíche de materiais composto, respectivamente, por tecido impermeável (externo), manta térmica Etaflon, lona plástica estampada e borda de tecido impermeável (interno) (Figura 64). Os materiais foram escolhidos após visita a lojas de tecido e armarinho - além da observação de bolsas térmicas existentes no mercado local. Esse conjunto de materiais é unido somente por costura, não havendo necessidade do uso de adesivos.

Figura 62 - Bolsa para transporte fechada (vazia e cheia)



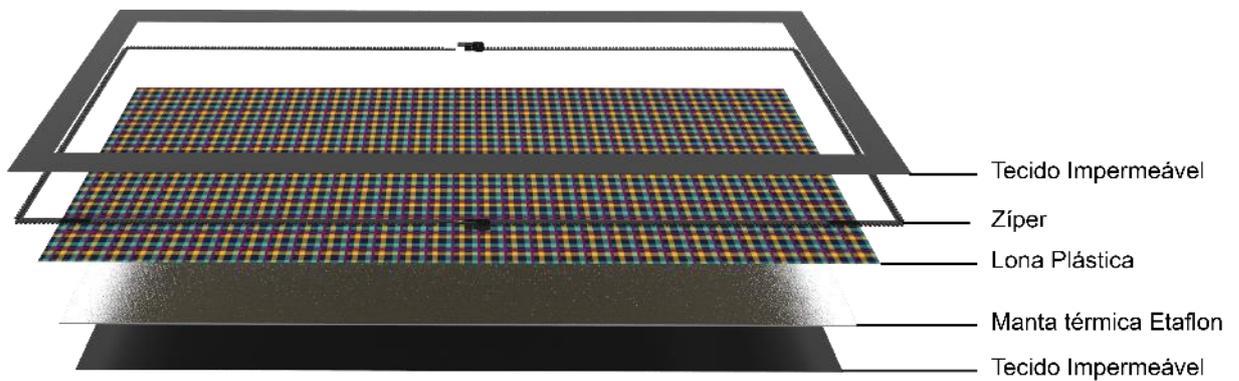
Fonte: A autora.

Figura 63 - Bolsa para transporte vazia aberta



Fonte: A autora.

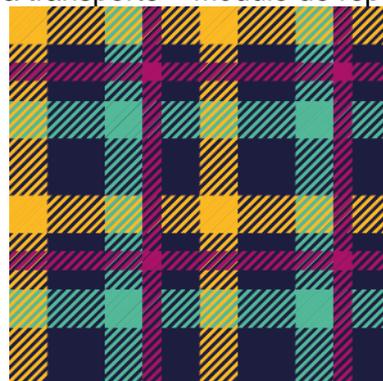
Figura 64 - Vista explodida com materiais (bolsa para transporte)



Fonte: A autora.

Existem dois bolsos externos, um pequeno e outro grande. O bolso pequeno tem a função de armazenar talheres, já o grande pode armazenar demais objetos como chave, celular, carteira. Isso permite que o usuário utilize ela tanto como bolsa auxiliar para transporte de comida quanto como bolsa principal. Sua alça possui regulagens, permitindo que o objeto seja carregado manualmente ou nos ombros à tiracolo (lateral e transversalmente). A parte interna é feita de material plástico para facilitar a limpeza e permitir seu uso em locais diversos – desde a mesa do trabalho até parques. Foi feita uma estampa xadrez quadriculada com as cores da marca na lona para que haja mais harmonia quando o usuário utilizar a mesma com os potes. O módulo de repetição da estampa com as cores da marca está apresentado na Figura 65. Quando vazia é bastante compacta, cabendo facilmente dentro de bolsas e mochilas.

Figura 65 - Bolsa para transporte – Módulo de repetição estampa interna

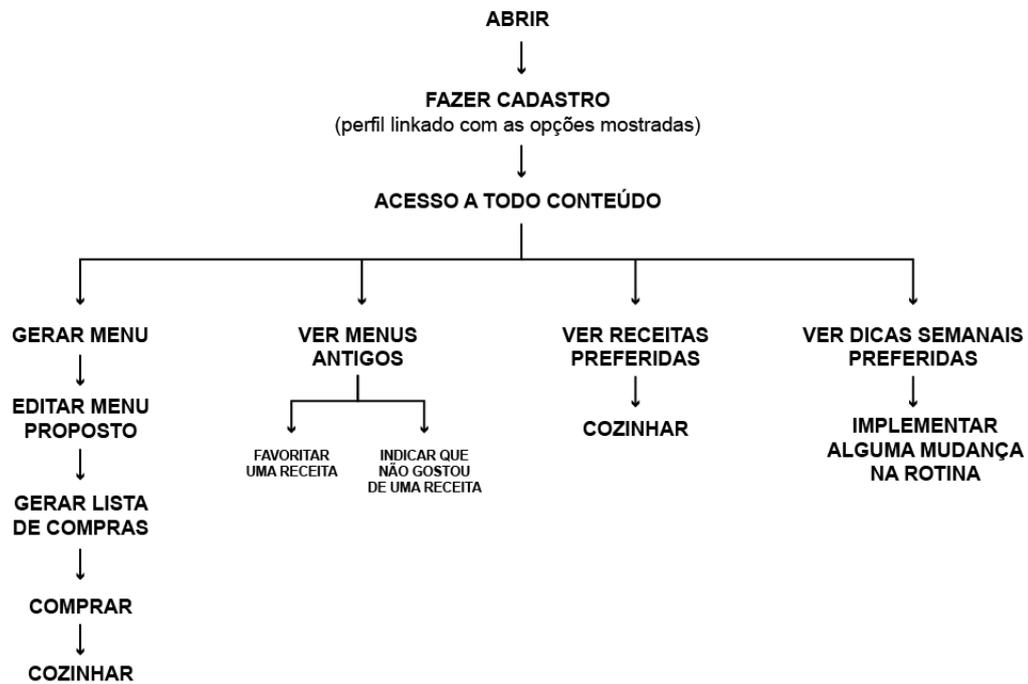


Fonte: A autora.

5.3 Aplicativo

Considerando os objetivos do aplicativo e as impressões obtidas a partir do experimento feito no capítulo 4.4, foi desenvolvido um diagrama com a arquitetura do aplicativo (figura 66) com ações prováveis dos usuários.

Figura 66 - Diagrama da Arquitetura do Aplicativo



Fonte: A autora.

Com base no diagrama da arquitetura do aplicativo, foram desenvolvidas telas teste do mesmo. Tendo em vista que a principal função do aplicativo é ajudar as pessoas a decidir quais receitas vão preparar/comer e a escolher os ingredientes que serão utilizados no preparo, nomeou-se o aplicativo como preparando “Meu pote”. Quando o aplicativo é iniciado aparece a tela com o nome do aplicativo (figura 67).

Figura 67 – Aplicativo: Tela inicial

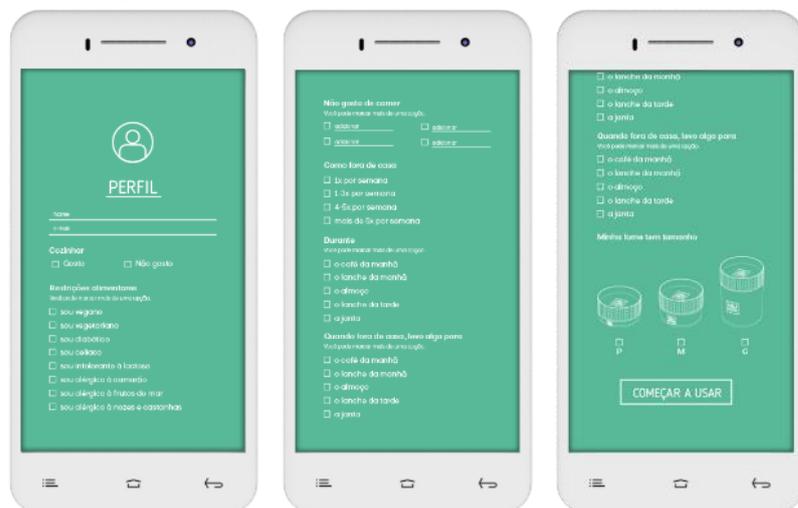


Fonte: A autora.

Quando o usuário acessa pela primeira vez o aplicativo aparece, após a tela inicial, uma nova tela com perguntas sobre os hábitos alimentares do usuário. Servindo de guia para a sugestão tanto da quantidade de comida quanto do tipo de menu, por exemplo, um usuário vegetariano e que come bastante terá uma sugestão de menu bastante diferente de um usuário que come pouco e é intolerante à glúten (Figura 68).

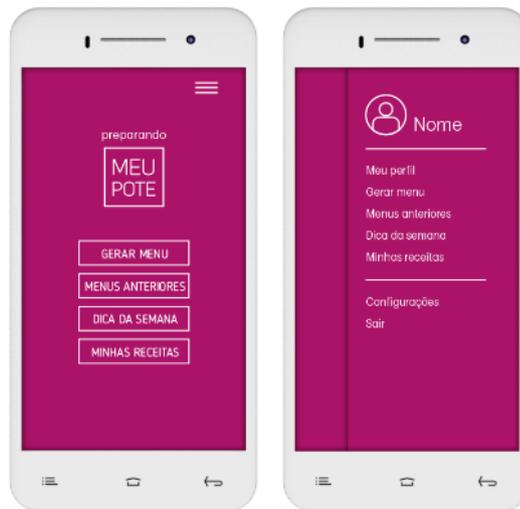
Após o preenchimento das perguntas do perfil, aparece o menu inicial do aplicativo. No menu inicial se tem as principais entradas. Caso o usuário queria alterar seu perfil de usuário, ele tem acesso a isso via o menu lateral. O menu lateral está representado por três linhas paralelas posicionadas no topo direito de todas as telas do aplicativo (Figura 69).

Figura 68 - Aplicativo: Telas do perfil do usuário



Fonte: A autora.

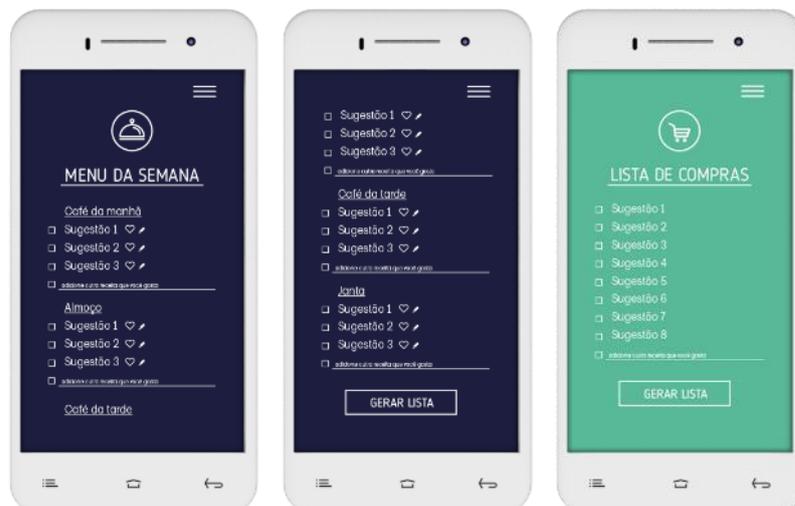
Figura 69 – Aplicativo: Menu principal e menu lateral



Fonte: A autora.

O usuário pode ter acesso ao menu sugerido da semana e os menus sugeridos anteriormente. No menu da semana ele pode editar as receitas, podendo adicionar, excluir ou tornar favorita as opções. Após seleção das receitas desejadas há um botão de gerar lista. Após clicar no botão têm-se acesso à lista de compras, que também pode ser editada adicionando ou retirando ingredientes. Após a escolha, clica-se em um novo botão de gerar lista e têm-se acesso à uma versão PDF da lista.

Figura 70 - Aplicativo: Telas de Menu da Semana e Lista de Compras



Fonte: A autora.

O usuário pode ter acesso também aos menus anteriores. Essa função foi pensada para que o usuário possa tornar uma receita favorita ou avisar que não gostou da mesma. Dessa forma as receitas favoritas aparecerão com mais frequência e as que não foram apreciadas não serão mais sugeridas. Todas as receitas são vinculadas a um banco de dados de um site de receitas, ou seja, caso o usuário queira ter acesso às imagens ou comentários sobre a receita que irá preparar, basta clicar no título da receita e o aplicativo o redirecionará para a página do site. Todas as receitas favoritas podem ser acessadas via “Minhas Receitas”.

Figura 71 - Aplicativo: Telas de Menus Anteriores, Menu Anterior fictício, Minhas Receitas e Receita fictícia



Fonte: A autora.

Além dessas funções, o usuário também terá acesso às dicas semanais. Nesse espaço serão apresentados pequenos atos que facilitam o preparo de alimentos e até mesmo informação sobre propriedades de alimentos. Todo conteúdo será proveniente de outros sites que falam sobre o assunto, dessa forma o usuário pode obter mais informações caso fique interessado.

Figura 72 - Aplicativo: Tela de Dica da Semana



Fonte: A autora.

No desenvolvimento das telas teste foram utilizadas as cores e fontes de apoio determinadas no capítulo 4.2, além disso, foram projetados ícones. Esses ícones (Figura 73) foram desenvolvidos baseados nas diretrizes da identidade visual.

Figura 73 - Aplicativo: Ícones



Fonte: A autora.

5.4 Ergonomia

Os volumes e peso de cada tamanho de pote (quando vazio), incluindo todos os componentes (corpo, anel de vedação e tampa) está descrito no Quadro 14.

Quadro 14 – Relação de volume e peso dos potes

	Capacidade volumétrica (ml)	Peso (g)
Pote Pequeno	200	240
Pote Médio	320	297
Pote Grande	670	459

Fonte: A autora.

Se considerarmos o volume e convertermos o valor encontrado para gramas, podemos estimar o valor dos potes quando cheios. O Quadro 15 apresenta os pesos dos potes cheios e a situação de uma bolsa para transporte cheia de potes com comida.

Quadro 15 – Relação de peso dos potes e bolsa quando cheios

Potes Cheios	Peso (g)	Bolsa Cheia	Peso (kg)
Pote Pequeno	440	12 Potes Pequenos cheios	5,2
Pote Médio	617	8 Potes Médios cheios	4,9
Pote Grande	1129	4 potes grandes cheios	4,5

Fonte: A autora.

lida (2007, p.180) afirma que um homem de percentil 50% é capaz de aguentar um carregamento de força de 50 kgf, quando esse carregamento é feito no dorso. Dessa forma, um homem pode carregar de forma confortável e não repetitiva um peso de 5,1kg. Se considerar a situação lotação máxima de transporte da bolsa, que é o volume equivalente à 4 potes grandes, e que todos os potes estarão cheios de comida - pode-se afirmar que em uma situação extrema um usuário carregará um peso ainda assim será confortável para o mesmo e não trará danos para sua saúde com o passar dos anos.

5.5 Modelo

Foram desenvolvidos os modelos volumétricos dos potes e o protótipo da bolsa térmica. Os

5.5.1 Potes

Todos os potes foram modelados tridimensionalmente no Solidworks versão 2015. A partir do modelo tridimensional foram gerados arquivos STL, que tornam a malha 3D triangular e permitem a impressão das peças na impressora 3D. Antes de

iniciar a impressão se utilizou dois softwares para avaliação e refino da malha. Primeiramente, utilizou-se o Autodesk Meshmixer para verificar a existência de pontos frágeis em que há necessidade de construção de colunas de apoio e para editar as colunas criadas. Depois de gerar um novo arquivo com as modificações feitas, foi utilizado o software *open source* ReplicatorG, que vem junto com a impressora utilizada. O software envia as informações da malha para a impressora e após processamento dos dados, a impressão é iniciada. O ReplicatorG também gera colunas de apoio, entretanto não permite a visualização e a edição do mesmo, por isso utilizou-se o Autodesk Meshmixer no processo. Antes da impressão ser de fato iniciada foi aplicado cola PVC na base da impressora para ajudar a fixação do modelo, nas versões de teste foram também adicionados *rafts* de suporte (Figura 74). Garantindo que o modelo ficará colado na base durante todo o processo.

Figura 74 - Detalhe do raft de suporte



Fonte: A autora.

Das três peças, a única que apresentou questões a serem vistas antes da impressão foram os corpos. Por isso, foram impressas 3 versões teste para verificar se o logo estampado no corpo dos potes seria impresso (1), se as colunas sustentariam a seção de rosca do produto (2) e se o melhor modo de imprimir seria iniciando pela base ou pelo topo (3). Na versão 1, impressa em ABS, verificou-se que não haveria problemas na impressão do logo, mesmo sem o mesmo ter coluna de apoio. Na versão 2, impressa em ABS, confirmou-se a eficácia das colunas e a facilidade em retirá-las. Na versão 3, impressa em PLA, percebeu-se que quando a impressão é iniciada pelo topo há uma maior necessidade de criação de colunas do que quando iniciada pela base, dessa forma, todos os modelos foram impressos começando pela base.

Figura 75 - Modelos de teste (potes)

Fonte: A autora.

Após a impressão da versão final da primeira tampa houve a necessidade de mudança dimensional da espessura da base, pois o polímero encolheu e não permitiu a reprodução do sistema de rosca. Para o modelo de teste foram diminuídos 1mm da espessura. Os produtos restantes não houveram problemas dimensionais. Na Figura 76 é apresentado todos os modelos impressos.

Figura 76 - Modelo final

Fonte: A autora.

5.5.2 Bolsa para transporte

Para o desenvolvimento do modelo, primeiramente, foi feita uma visita às lojas de tecido e produtos de armarinho no centro da cidade de Porto Alegre - no qual foram comprados os materiais contidos no Quadro 16.

Quadro 16 - Itens comprados para modelo: Bolsa para transporte

Qtde	Materiais
140x50cm	Tecido impermeável cinza chumbo
140x50cm	Lona plástica estampada
140x35cm	Manta térmica Etaflon
4	Zíper plástico 70cm
4	Zíper plástico 18cm
2	Mosquetão
2	Meia argola
1	Nivelador de alça
2m	Alça de algodão preta

Fonte: A autora.

Posteriormente foi feito um molde com a posição dos bolsos no tamanho final da peça, que serviu de guia para a artesã confeccionar o modelo. A artesã produziu o modelo em 3 etapas: costura dos bolsos internos e alça, montagem e pesponto da bolsa e costura final das laterais. Para o trabalho foi necessário a utilização de duas máquinas de costura, uma doméstica e outra industrial para costura de couro. Devido à grande espessura da bolsa foi necessário utilizar a opção industrial para a última etapa de manufatura.

Figura 77 - Etapas 1 e 2 da confecção do modelo (Bolsa para transporte)



Fonte: A autora.

Figura 78 - Modelo final: Bolsa para transporte fechada (frente e verso)



Fonte: A autora.

Figura 79 - Modelo final: Bolsa para transporte aberta



Fonte: A autora.

5.6 Validação

A partir dos modelos desenvolvidos, foram feitas validações tanto dos potes quanto da bolsa para transporte. As análises foram feitas a partir de comentários ouvidos dos usuários após a explicação do sistema, seguida de demonstração e uso dos produtos pelos usuários. O pote médio e a bolsa para transporte foram testados de maneira conjunta, sendo assim têm-se uma ideia da interação dos dois, seus problemas e potencialidades. O aplicativo não foi analisado, mas foi apresentado – pois para uma validação real haveria necessidade de desenvolvê-lo plenamente para avaliá-lo,

o que não faz parte do escopo deste projeto de TCC. Essa etapa teve a participação de 5 usuários.

Após o experimento, pode-se perceber alto grau de receptividade ao projeto – todos os usuários ouvidos falaram que teriam interesse utilizar o sistema, pois o mesmo dá insumos para que o indivíduo tenha e mantenha uma alimentação mais saudável. Quanto aos potes, o produto foi considerado esteticamente atraente e a paleta de cores das tampas teve alta aprovação. Além disso, o empilhamento permitido pela tampa foi descrito como mais seguro e eficiente que os existentes no mercado, as potencialidades de uso (indo desde cozimento no forno e conservação no freezer) foram apontadas como interessante. A pega do produto foi confortável para os entrevistados, e um dos usuários apontou a possibilidade de abertura com outra posição de mão (Figura 80).

Figura 80 - Validação: Modos de abertura



Fonte: A autora.

A bolsa de transporte foi considerada esteticamente atraente e funcional. Houve alguma dificuldade no ato abertura e fechamento, entretanto isso não foi considerado um fato depreciativo e sim como algo inerente ao zíper. A dinâmica do aplicativo foi considerada interessante, e muitos dos usuários falaram que o usariam de alguma forma em sua rotina alimentar. Foram feitos comentários quanto a um maior espaçamento entre os itens, para que pessoas com dedos maiores não tenham sua experiência prejudicada. Além disso, foi sugerido a vinculação da loja online no aplicativo para compra de novos produtos e itens de reposição.

Figura 81 – Validação: Interação do usuário com os modelos



Fonte: A autora.

6 CONCLUSÃO

Escopos abertos guiam soluções customizadas que atendem às necessidades do usuário mais efetivamente, visto que a delimitação do foco de projeto se dá com o decorrer do mesmo - não no início. Nesse projeto optou-se por um escopo de projeto aberto: incentivo da alimentação saudável. Apesar do longo caminho percorrido até o desenvolvimento da solução final, o uso do escopo aberto se mostrou bastante efetivo, pois uma solução conseguiu abordar, de forma concomitante, caminhos que inicialmente pareciam divergentes. Além disso, o sketchbook se mostrou uma ferramenta de manutenção prazerosa e de extrema utilidade, condensando a trajetória de projeto e dando importantes insights para a solução do problema.

Na etapa de Projeto Informacional foi indicado, como possíveis áreas de atuação, produtos que auxiliassem na organização da dieta, no fazer e saber novas receitas e no transporte de alimentos. Aparentemente, nenhum produto parecia englobar todos aspectos de forma concomitante, dessa forma o desenvolvimento de um sistema produto-serviço pareceu ser a melhor forma de abordar todos os aspectos de forma conjunta e efetiva. O sistema *Meu Pote* tem como potencialidades: o aumento do controle sobre o que se come; o incentivo ao ato de cozinhar; o incentivo na inserção de novos ingredientes; o aprimoramento das habilidades culinárias; a desmistificação da alimentação saudável como um hábito caro; a implementação de mudança alimentar de forma dinâmica e gradual.

A etapa de validação foi bastante proveitosa e ofereceu insumos para etapas futuras. Além das melhorias propostas, sugere-se a melhor definição dos materiais a serem utilizados, o que não foi possível devido à falta de informação por parte dos fornecedores locais, e a elaboração de protótipo com os materiais e processos indicados no projeto para averiguar sua hermeticidade. Somado ao desenvolvimento do protótipo do aplicativo com elaboração de estudos de usabilidade com enfoque no design de experiência e na usabilidade do produto e o auxílio de um nutricionista para o desenvolvimento ou seleção de receitas e lista de ingredientes.

REFERÊNCIAS

- ABIVIDRO. **Reciclagem do Vidro**. Disponível em: <<http://www.abividro.org.br/reciclagem-abividro>>. Acesso em: 10 nov. 2015.
- AMBIENTE BRASIL. **Reciclagem de Vidro**. Disponível em: <http://ambientes.ambientebrasil.com.br/residuos/reciclagem/reciclagem_de_vidro.html>. Acesso: 27 dez. 2015.
- AS CAMADAS da Cebola. **Les Gourmands Club: diversão dentro de casa**. [S.l.]: 25 ago. 2013. Disponível em: <<https://ascamadasdacebola.wordpress.com/2013/08/25/lesgourmandsclub-diversao-dentro-de-casa/>>. Acesso em: 29 out. 2015.
- BACK, N.; OGLIARI, A.; DIAS, A.; SILVA, J. C. **Projeto integrado de produtos: planejamento, concepção e modelagem**. Barueri, SP: Manole, 2008.
- BIMBI VORWERK. **Marmita Monbento laranja**. Carnaxide: [201-?]. Disponível em: <<http://shop.vorwerk.pt/artigos-cozinha-e-lar/marmita-laranja.html>>. Acesso em: 29 out. 2015.
- BLACK + BLUM. **About us**. Disponível em: <<http://www.black-blum.com/214/about-us.html>>. Acesso em: 20 jul. 2015
- CANCLINI, Nestor. **As culturas populares no capitalismo**. São Paulo: Brasiliense, 1983.
- CARNEIRO, Thiago R. Alves. **Faixas Salariais x Classe Social - Qual a sua classe social?**. Disponível em: <<http://blog.thiagorodrigo.com.br/index.php/faixas-salariais-classe-social-abep-ibge?blog=5>>. Acesso em: 10 set. 2015.
- COUTINHO J.G. ET AL. **A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição**. Caderno de Saúde Pública, Rio de Janeiro. 2008; 24 (Sup. 2): S332-S340.
- DERRINGER, Jaime. **Kaleido trays by Clara von Zweigbergk for Hay**. [S.l.]: Design Milk, 15th. Nov. 2012. Disponível em: <<http://design-milk.com/kaleido-trays-by-clara-von-zweigbergk-for-hay/>>. Acesso em: 29 out. 2015.
- DESIGNROTTEN. **Monbento™ original bento box madkasse**. Rødovre: c2015. Disponível em: <<http://designgrotten.dk/shop/baeredygtige-produkter/monbento-original-bento-box-madkasse/>>. Acesso em: 29 out. 2015.
- DEVINE Carol M. **A Life Course Perspective: Understanding Food Choices in Time Social Location, and History**. Journal of Nutrition Education and Behavior Volume 3 Number 3. 2005; 37:121-128.
- DEVINE, C. M.; CONNORS, M.; BISOGNI, C. A.; SOBAL, J. **Life-course influences on fruit and vegetable trajectories: qualitative analysis of food choice**. Journal of Nutrition Education, v.30, n.6, p.361-370, 1998.

GARCIA, Rosa W. D. 2005. “**Alimentação e saúde nas representações e prática alimentares do comensal urbano**”. Antropologia e nutrição. Um diálogo possível. Rio de Janeiro: Fiocruz.

GILES, Autumn. **WECK, A History**. Disponível em: <<http://kaufmann-mercantile.com/weck/>>. Acesso em: 20 jun. 2015

GLASS, John; BARTLETT, Jake; O'BRIEN, Courtney. **AlphaWise Survey: What Millennials Want**. Disponível em: <http://static.ow.ly/docs/Millennials%20Morgan%20Stanley_3r3Z.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2015

HOFFMAN, Beth. **How Millennials Are Changing Food as We Know It**. Disponível em: <<http://www.forbes.com/sites/bethhoffman/2012/09/04/how-millennials-are-changing-food-as-we-know-it/>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: Antropometria e Estado Nutricional de Crianças, Adolescentes e Adultos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010

IDEO. **HCD - Human Center Design: Kit de Ferramentas**. 2. ed. São Paulo: IDEO, 2011.

IIDA, Itiro. **Ergonomia: Projeto e Produção**. Editora Edgard Blücher, São Paulo, 1995.

LAÏDI, Z. (Dir.). **Le temps mondial**. Bruxelas: Éditions Complexe, 1997.

MENDES, Mariuze Dunajski. **Cultura Material e Design: trajetórias sociais de artefatos em contextos materiais e culturais de produção, circulação e consumo**. In: QUELUZ, Marilda Lopes Pinheiro (Org.). Design & Cultura Material. Curitiba: Editora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2012.

MENESES, U. B.; CARNEIRO, Henrique. **História da Alimentação: balizas historiográficas**. Anais do Museu Paulista (Impresso), v. 5, p. 9-91, 1999.

MILLER, Lisa. **What Food Says About Class in America**. Disponível em: <<http://www.newsweek.com/what-food-says-about-class-america-69951>> . Acesso em: 10 ago. 2015.

MINTZ, S. W. **Comida e Antropologia – Uma breve revisão**. Revista brasileira de Ciências Sociais. Vol.16, no.47, p.31-42, 2001.

MONBENTO. **Success Story à la Française**. Disponível em: <<http://www.monbento.com/a-propos/>>. Acesso em: 20 jul. 2015.

MYFITNESSPAL. [S.I.], c2005-2015. Disponível em: <<https://www.myfitnesspal.com>>. Acesso em: 29 out. 2015.

NIELSEN GLOBAL SURVEY. **Doing well by doing good**. 2014. Disponível em: <<http://www.nielsen.com/content/dam/niensenglobal/apac/docs/reports/2014/Nielsen-Global-Corporate-Social-Responsibility-Report-June-2014.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

NOGUEIRA, Sandra. **Cultura Material – a emoção e o prazer de criar, sentir e entender os objetos**. Ciudad Virtual de Antropología y Arqueología. 2002. Disponível em: <http://www.naya.org.ar/congreso2002/ponencias/sandra_nogueira.html>. Acesso em: 10 mai. 2015

NORMAN, D. **Design Emocional: Por que adoramos (ou detestamos) os objetos do dia-a-dia**. Tradução de Ana Deiró. 1 ed. Rio de Janeiro: Rocco, 2008. Título original: Emotional Design: Why we love (or hate) everyday things

NÓS.3. [S.l.], 1. dez. 2014. Disponível em: <<https://www.facebook.com/nos-ponto3/photos/a.225341897671017.1073741828.225015337703673/323231891215350/?type=3&permPage=1>>. Acesso em: 29 out. 2015.

ONE HUNDRED Dollars a Month. **How to use Weck canning jars**. Gig Harbor, 23rd July 2014. Disponível em: <<http://www.onehundreddollarsamonth.com/how-to-use-weck-canning-jars/>>. Acesso em: 29 out. 2015.

ORTIGOZA, S. A. G. **Alimentação e Saúde: as novas relações espaço-tempo e suas implicações nos hábitos de consumo de alimentos**. RAEGA (UFPR), v. 15, p. 1-1, 2008.

PEREZ, Clotilde. Signos da marca: expressividade e sensorialidade. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2004.

PEW RESEARCH CENTER. **Millennials in Adulthood**. Disponível em: <<http://www.pewsocialtrends.org/2014/03/07/millennials-in-adulthood/>>. Acesso em: 10 ago. 2015

PINHEIRO, A. R. O.; RECINE, E.; CARVALHO, M. F. (coord) **O que é uma alimentação saudável? Considerações sobre o conceito, princípios e características: uma abordagem ampliada**. MINISTÉRIO DA SAÚDE/ SAS. Maio 2005

PINSKER, Joe. **Why Are Millennials So Obsessed With Food?**. Disponível em: <<http://www.theatlantic.com/business/archive/2015/08/millennial-foodies/401105/>>. Acesso em: 10 ago. 2015.

POLLAN, Michael. **Unhappy Meals**. Disponível em: <<http://www.nytimes.com/2007/01/28/magazine/28nutritionism.t.html>>. Acesso em 10 ago. 2015.

QUELUZ, Marilda Lopes Pinheiro. **Prefácio: Design & Cultura Material**. Curitiba: Editora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2005.

RELOAD. **Talheres de viagem**. Porto, [201-?]. Disponível em: <<http://www.reload.com.pt/acessorios-cozinha-/248-talheres-de-viagem.html>>. Acesso em: 29 out. 2015

RESINEX. **TPE – Elastômeros Termoplásticos**. Disponível em: <<http://www.resinex.pt/tipos-de-polimeros/tpe.html>>. Acesso em: 20 nov. 2015.

SALEH, Nadira. **Four Millennial Eating Habits That Are Changing the Way We Eat**. Disponível em: <<http://mic.com/articles/3724/four-millennial-eating-habits-that-are-changing-the-way-we-eat>>. Acesso em: 10 ago. 2015

SANTOS, Marines Ribeiro dos. **Design e Cultura: os artefatos como mediadores de valores e práticas sociais**. In: QUELUZ, Marilda Lopes Pinheiro (Org.). Design & Cultura. Curitiba: Editora da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, 2005.

SUPERCOOK. [S.l.]: c2015. Disponível em: <<http://www.supercook.com/>>. Acesso em: 29 out. 2015.

THE KITCHY KITCHEN. **Weck jars: (a pretty little storage solution)**. [Los Angeles], 20th Aug. 2013. Disponível em: <<http://www.thekitchykitchen.com/home/tabletop-tuesday-weck-jars-a-pretty-little-storage-solution/>>. Acesso em: 29 out. 2015.

VIEIRA, Tais. **Mood Board: um instrumento visual de apoio aos projetos de design**. Disponível em: <<http://www.abcdesign.com.br/por-assunto/artigos/mood-board-um-instrumento-visual-de-apoio-aos-projetos-de-design/>>. Acesso em: 25 set. 2015.

VINHOLES, D. B. et al. **Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil**. Caderno de Saúde Pública. v. 25, n. 4, Rio de Janeiro, abril, p.791-799, 2009

WHEELER, Alina. **Design de Identidade da Marca**. Tradução: Joaquim da Fonseca. 2ª Edição – Porto Alegre: Bookman, 2008.

APÊNDICE A – PÁGINAS SKETCHBOOK AMPLIADAS

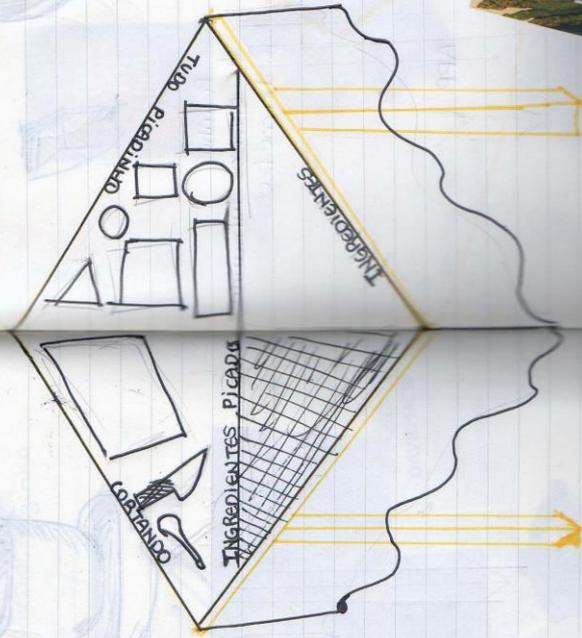


TORALHA DE MESA ORGANIZADORA

~ CRIANDO ES PAÇOS ~

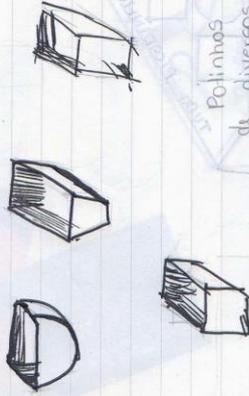


200g/100ml esta (no)



Conjunto Pots Herméticos

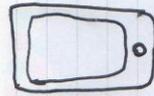
• ORGANIZAR O COMER •



Polinhos de diversos tamanhos e herméticos



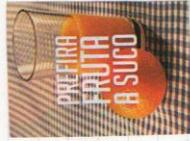
APP



DICAS RECEITAS

estilo de vida

lista de compras



receitas

felicidade + comida



modos de preparo



INSPIRAÇÃO E SNAMING

ERA DO YOUTUBE

Curtir · Comentar · Compartilhar · 15.467 · 21 · 47
REVIEWS 6
FAVORITES 13
3:43 PM · 27 Jul 2015 · Details

Retrato de uma geração



Geração saúde

fitness

Má alimentação

menos gordura e sódio.

COMO ELE AGE NO DIA-A-DIA # CENÁRIOS
É VOCÊ QUEM FAZ O AGORA.
questões cotidianas.
NOSSA APOSTA

A DEMOCRATIZAÇÃO DO CONSUMO
JUSTA E RESPONSÁVEL
DESIGN EM TUDO.
Design de verdade



PAPA TODOS.
para você.

ta bombando

CABECA VIRADA
FAZEM A DIFERENÇA

COMPORTAMENTO CULTURA

MUDE A DIREÇÃO

MAS ECONOMICA
MENOR CONSUMO

BAIXO CUSTO DE MANUTENÇÃO
DINAMISMO DE INTERAÇÃO

Móvel URBANO

corazón tecnológico"

O AMOR MORA AQUI.

BRAINSTORMING

→ leve
 mãe
 comida de mãe
 culeiro
 levava
 comê
 cozinhando
 saouchef
 Meu tempero
 Gosto meu
 bem estar
 bem comer
 marmitta
 Sou mais eu
 excludivibili
 me leva
 souga-me
 natureu
 todo lugar
 comida comvc
 refreido
 → comidinhas
 meu sabor
 leve comigo
 i dividida pela comida
 comidão

arranja
 MEU
 POE
 quentinha
 marmittada
 marmittada
 intra
 → monte
 Crie
 designe
 forme
 comido
 mescla
 mecla
 comgado
 "composto"
 con forto
 comidinha
 marmittinha
 my foodstuff
 minha
 comida
 deriva
 comidadelevaromuita
 pralevar
 meleve
 pitadinha
 comidinha
 de leve
 de levar

Organiza
 preparou | levou
 leve sim
 leudom
 leve bem
 marmittada
 Su comida
 Su sabor
 sou sabor
 heve m'ativo
 fashabenny
 carinho | alimento
 comida
 refeições
 alimento
 alimenta
 substância
 elemento
 corrigado
 porta - mu
 trajar
 deslevar
 marmex
 alumínio
 comidadelevaromuita
 vovuda
 share
 COM PARTILHA
 com parilha
 de leve
 de vida
 de vida

coletivo
 pegue leve
 leva leve
 leleve
 Levelê
 LVL → level (x)
 GOGO
 VAI
 AVI
 mãe
 ajuda
 megruda
 { MOM M² M³
 WOW W² W³ }
 Me gosta
 ajuda
 Madre
 mãezinha
 mãezonia
 Bentome
 Meu → tempo
 → apliativo
 Esmero
 Colocap → Força
 sabores - sabores
 SAs

real
 realidade
 dia-a-dia
 cotidiano
 dia
 diário
 LON SABOR
 CON SABER
 SABER
 Saliva
 experiência
 deafo
 COMIDA AGUI
 AGUI TEM
 meu(bento)
 MAIS
 PP-GG
 Programa
 ordena
 FAZ
 DA
 FAB
 TEM
 Devaca
 avoral
 BONABEIT
 APETITE
 BOHAREITE
 Desefure

MILSABORES
 BANANA
 ATIVA
 ALTIMMA
 MEAL
 AO
 Meu pale
 potinho
 JAR
 MIDAR
 coraço
 sentimento
 afeto
 MUDE
 MUDA
 MEUMIX
 MISTURA
 TENTE
 ARRISQUE
 UNO
 MULTI
 teagato
 devolta
 pronto!
 formar
 Comigal
 Lancheira
 merenda
 festim
 devona
 me devora

NAMING

≠ TRIAGEM 1

- Leve
- Marmitei
- MeuPOTÉ
- Quentinha
- Monte
- Comidinha
- Marmitinha
- My food stuff
- Comida de levar
- me leve
- de levar
- de leve
- fecha bem
- com partilha
- waw (MOM espelhado)
- Bon appetit
- Desfrut
- Compor
- Devora

≠ TRIAGEM 2

- MEU POTE
- My food stuff
- Comida de levar
- de leve
- Bon appetit

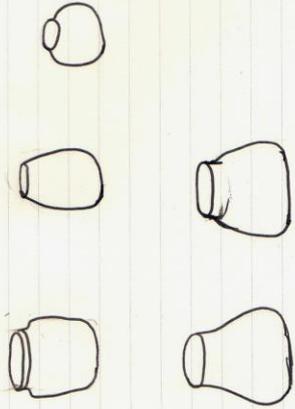
≠ ATRIBUTOS

- Fácil de falar
- Rápida relação com o projeto - APP
- Fácil compreensão pelos usuários
- Não permite "brincadeiras" / Associações
- Sonoro
- Tem algo semelhante a
- É jovem?
- É dinâmico?
- Permite jogos com palavras
- Relacionadas com o projeto? (desafioador)
- Nome bom p/app?
- Nome bom p/pote?

NAMING

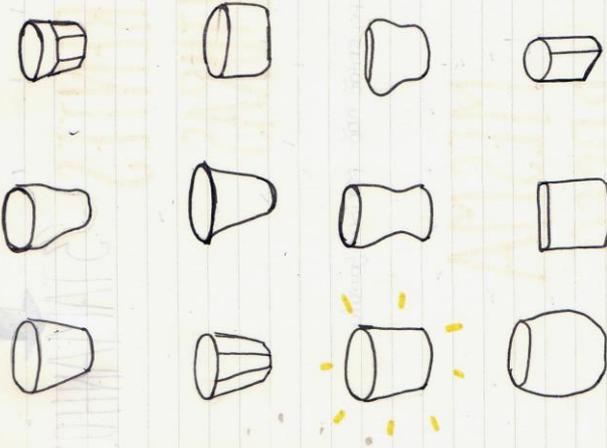
DICA DA WHEELER

Faça 5-10 frases com os nomes escolhidos



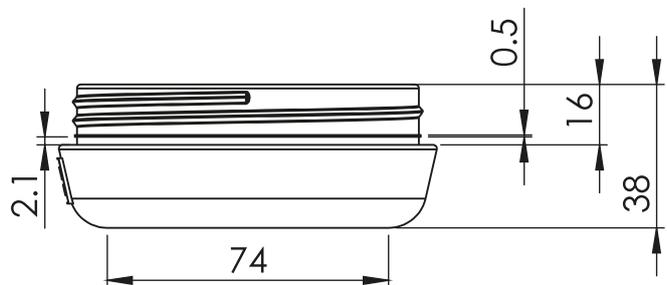
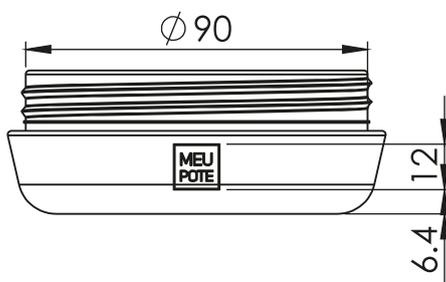
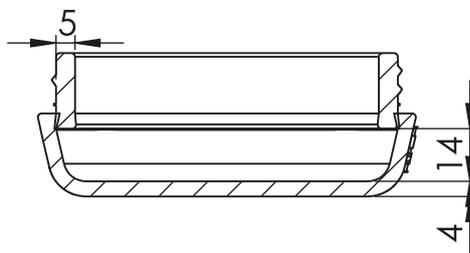
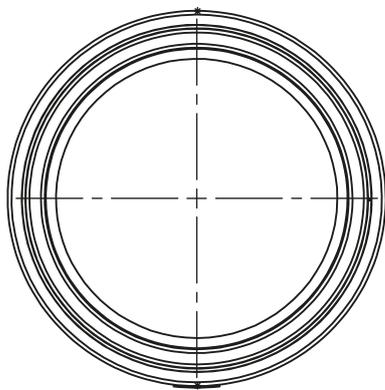
REQUISITOS

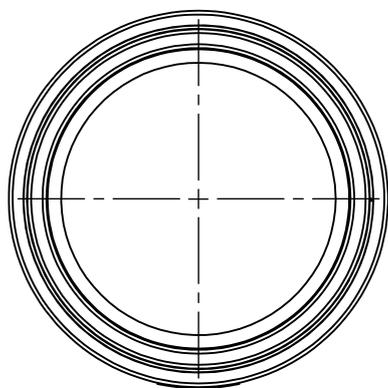
- > Fácil acesso à comida
- > fácil limpeza
- > Possibilidade de empilhamento
- > Permitir uso da rosca → óbvio
- > Permitir a um pote, não a copo/vaso



SILHJETAS

APÊNDICE B – VISTAS TÉCNICAS DO PROJETO





$\phi 90$

