

Pontifícia Universidade Católica De Goiás
Escola De Artes E Arquitetura
Curso De Graduação Em Design

**Design de e-book para conscientização, informação e instrução pela
alimentação saudável.**

Jadiel Santos De Macedo

Monografia e Projeto apresentados ao Curso de Design do Departamento de Artes e Arquitetura da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design.

Goiânia – GO

2021

Pontifícia Universidade Católica De Goiás
Escola De Artes E Arquitetura
Curso De Graduação Em Design

**Design de e-book para conscientização, informação e instrução pela
alimentação saudável.**

Jadiel Santos de Macedo

Orientador: Prof. Tai Hsuan-An

Monografia e Projeto apresentados ao Curso de Design do Departamento de Artes e Arquitetura da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design.

Goiânia – GO

2021

JADIEL SANTOS DE MACEDO

Design de e-book para conscientização, informação e instrução pela alimentação saudável.

Monografia e Projeto de Design apresentados ao Curso de Design da Escola de Artes e Arquitetura da Pontifícia Universidade Católica de Goiás, para a obtenção do grau de Bacharel em Design, aprovada em _____ / _____ / _____, pela Banca Examinadora constituída pelos seguintes professores:

Prof. Tai Hsuan-An - Orientador
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª João Paulo de Moraes Alves
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Profª Vânia Bueno
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Goiânia, 16 de junho de 2021

Dedico esse trabalho a minha família, amigos, e a todos os professores que me ajudaram nessa longa jornada.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais por me ensinarem quase tudo o que eu sei e serem meus maiores exemplos de vida. Pelo amor e cuidado que sempre tiveram e por todo incentivo à realizar meus sonhos.

Ao meu irmão, Edson Macedo.

As minhas amigas Carla Castro, Myllena Ribeiro e Ana Carolina que dividem o mesmo teto, presentes em todos os momentos bons e ruins.

E também para minha amiga e parceira de curso Fernanda Camargo que fez parte dessa jornada.

melhores companheiras e parceria que alguém poderia ter. Por trazer alegria a minha vida e a vontade de crescer. Por todo o amor e carinho que espero um dia conseguir retribuir.

A todos os meus amigos e familiares que eu sei que ficaram felizes com esta conquista.

E por fim, ao meu professor e orientador Tai Hsuan-An e aos meus queridos professores pelos ensinamentos durante todo curso.

RESUMO

O presente projeto teve como objetivo o desenvolvimento de um guia para ajudar nutricionistas na orientação aos seus pacientes, o qual proporcionará uma leitura resumida, informando e instruindo o paciente. É um e-book de fácil leitura e entendimento que pode auxiliar as pessoas a ter uma rotina mais saudável e facilitar na orientação do profissional. Para o desenvolvimento e criação do guia realizou-se pesquisas bibliográficas e referências que se adequam ao projeto. A partir das pesquisas foram desenvolvidos esboços e diversos métodos de estudos, auxiliando na criação da composição final.

Logo após foram desenvolvidas e testadas em algumas formas e alternativas de uso. A solução final foi alcançada com sucesso de forma positiva, no qual este e-book pode ser utilizado para divulgação e informação pela alimentação saudável.

Palavras-chave: Design Gráfico, Nutrição, E-book, Infográfico.

ABSTRACT

This project aimed to develop a guide to help nutritionists guide their patients, which will provide a brief reading, informing and instructing the patient. It is an easy-to-read and understandable e-book that can help people to have a healthier routine and facilitate professional guidance. For the development and creation of the guide, bibliographic research and references that fit the project were carried out. From the research, sketches and several study methods were developed, helping to create the final composition.

Soon after, they were developed and tested in some ways and alternatives for use. The final solution was successfully achieved in a positive way, in which this e-book can be used for dissemination and information about healthy eating.

Keywords: Graphic Design, Nutrition, E-book, Infographic.

Lista de figuras

Figura 1 - Arroz e feijão	15
Figura 2 - Acarajé.....	16
Figura 3 - Arroz com pequi.....	17
Figura 4 - Alimentos industrializados.....	17
Figura 5 - Obesidade.....	19
Figura 6 - Alimentação e câncer.....	20
Figura 7 - Fast Food.....	21
Figura 8 - Alimentos que diabéticos devem evitar.....	22
Figura 9 - Alimentos com maior índice de contaminação.....	23
Figura 10 - Alimentos orgânicos.....	24
Figura 11 - Pirâmide dos alimentos.....	25
Figura 12 - Foto de Carla Castro.....	31
Figura 13 - Foto de Fernanda Camargo.....	32
Figura 14 - Logo Nutrium	35
Figura 15 - Logo Dietbox.....	36
Figura 16 - Infográfico	36
Figura 17 - Campanha semana mundial sem carne.....	37
Figura 18 - E-book Lancheira Saudável.....	37
Figura 19 - Design Gráfico	38
Figura 20 - Template Infográfico	41
Figura 21 - Estudos preliminares.....	44
Figura 22 - Esboço	45
Figura 23 - Fluxograma	46
Figura 24 - Esqueleto	46
Figura 25 - Dimensões e formato em modelo retrato	47
Figura 26 - Dimensões e formatos em modo paisagem.....	47
Figura 27 - Estudo preliminar para capa	48
Figura 28 - Quadrado Harmônico.....	48
Figura 29 - Formas.....	49
Figura 30 - Malha finalizada	49
Figura 31 - Capa	50
Figura 32 - Infográfico 01	51

Figura 33 - Infográfico 02	52
Figura 34 - Infográfico 03	53
Figura 35 - Infográfico 04	54
Figura 36 - Página 05.....	55
Figura 37 - Figuras e ícones.....	56
Figura 38 - Simulação de um post para divulgação em stories do Instagram	57
Figura 39 - Composição final do e-book.....	57

Lista de gráficos

Gráfico 1 - Você se alimenta corretamente?	28
Gráfico 2 - O que leva você a ter maus hábitos alimentares?	29
Gráfico 3 - Quantas refeições você faz diariamente?	29
Gráfico 4 - Você consome alimentos industrializados com muita frequência?	30
Gráfico 5 - Você pratica algum exercício físico?	30

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	12
1.1.	O problema da alimentação na vida urbana e a intervenção do design	12
1.2.	Objetivos a serem atingidos pela pesquisa e pelo projeto	13
1.2.1.	Objetivo Geral.....	13
1.2.2.	Objetivos Específicos	13
1.2.3.	Métodos aplicados na pesquisa e no projeto	13
2.	ALIMENTAÇÃO NO BRASIL E MAUS HÁBITOS ALIMENTARES.....	15
2.1.	Alimentação no Brasil	15
2.2.	Hábitos alimentares adquiridos na vida contemporânea	17
2.3.	Má alimentação e as consequências malignas para a saúde	21
2.4.	Para entender a rotina da alimentação	24
3.	INFORMAÇÃO E INSTRUÇÃO AO PÚBLICO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL.....	34
3.1.	Mecanismos e programas efetivos de informação e instrução voltados para o público.....	34
3.2.	O papel do design no desenvolvimento de produtos ou programas interativos	38
4.	INDICATIVOS DE PROJETO	40
5.	PROJETO	42
5.1.	Briefing	42
5.2.	Estudos preliminares	44
5.3.	Capa finalizada.....	50
6.	CONCLUSÃO.....	58
	Referências Bibliográficas	59
	Apêndice	60

1. INTRODUÇÃO

1.1. O problema da alimentação na vida urbana e a intervenção do design

A preocupante e problemática situação atual da alimentação na vida urbana se reflete nos hábitos alimentares cada vez mais prejudiciais à saúde da população. Os brasileiros se alimentam bem e com uma grande variedade de opções, porém com alimentos rápidos (fast foods), muito preferidos principalmente entre crianças, adolescentes e jovens, e facilmente encontrados em todas partes das cidades brasileiras, a situação torna-se preocupante, porque o hábito de consumir esse tipo de alimentos podem trazer consequências muito prejudiciais à saúde, manifestando-se mais tarde em forma de doenças graves. O hábito alimentar desequilibrado dos brasileiros urbanos aliado com o consumo de alimentos não saudáveis também estão resultando em vários problemas graves na população e reduzindo conseqüentemente a qualidade de vida dos brasileiros e sobrecarregando também a assistência médica pública.

Esclarecidas e conscientes do problema de má alimentação, cada vez mais, as pessoas mais intelectualizadas começam a buscar alternativas para obter uma alimentação saudável, surgindo entre a população jovem aqueles que optam por novos hábitos de se alimentar e de optar por alimentos saudáveis, tais como os balanceados, vegetarianos, veganos ou orgânicos.

O presente trabalho pretende distinguir primeiramente a dicotomia de má alimentação e alimentação saudável, entre alimentos saudáveis e os não saudáveis, bons hábitos e maus hábitos alimentares, e intenciona buscar recursos eficientes de conscientização, informação e instrução para guiar as pessoas que buscam uma real alimentação saudável. Esses recursos podem ser desenvolvidos por meio do processo projetual em design, que será finalmente trabalhado de maneira fundamentada pela pesquisa. Portanto, a preocupação com a saúde da população brasileira na questão da alimentação e o interesse em contribuir na melhoria da saúde pública através da intervenção efetiva do design constituem a justificativa da escolha do tema deste trabalho.

1.2. Objetivos a serem atingidos pela pesquisa e pelo projeto

1.2.1. Objetivo Geral

Desenvolver a pesquisa sobre o contexto geral da alimentação da população urbana e os problemas da alimentação não saudável, com apresentação da alimentação saudável que deverá ser recomendada e incentivada a ser praticada sob orientação pelos interessados;

Desenvolver o projeto fundamentado em dados e informações coletadas e conhecimentos obtidos na pesquisa e, por meio de metodologia projetual chegar à concepção de um produto/serviço eficaz.

1.2.2. Objetivos Específicos

- Realizar a primeira etapa do trabalho seguindo a orientação da metodologia científica de pesquisa para conhecer as questões básicas do tema estudado;
- Descobrir as possibilidades da intervenção do design na resolução dos problemas levantados na pesquisa;
- Fazer o estudo dos casos a fim de aprender e se inspirar nos projetos já realizados em relação à alimentação saudável;
- Montar os indicativos de projeto, em forma de resumo dos elementos, critérios, requisitos, condicionantes e fatores que constituem como indicativos do projeto a ser desenvolvido.

1.2.3. Métodos aplicados na pesquisa e no projeto

Já é de conhecimento de uma parte, cada vez maior, da população urbana brasileira que a alimentação saudável é fundamental para prevenir determinadas doenças e, em consequência, melhorar a qualidade de vida. No entanto, há muita gente que continua a desprezar ou ignorar a importância da alimentação saudável.

Para atingir o objetivo geral do presente trabalho, é feita primeiramente uma pesquisa, buscando dados e informações a partir de fontes confiáveis em sites, sobre

a realidade atual a respeito de alimentação no Brasil e suas influências na saúde da população, principalmente nas consequências causadas pelos maus hábitos alimentares. A pesquisa, portanto, parte da contextualização da problemática e busca apontar os problemas existentes que esperam por medidas que possam, ao menos, ajudar a reduzir a gravidade desses. Desse modo, propõe-se a intervenção do design para combater os problemas da má alimentação e orientar a população para conhecer e adquirir novos hábitos alimentares. A pesquisa, portanto, busca informações e exemplos de intervenção por meio de design voltados para a conscientização para a alimentação saudável e solução de problemas alimentares. É feito o estudo de casos para verificar experiências efetivas

2. ALIMENTAÇÃO NO BRASIL E MAUS HÁBITOS ALIMENTARES

2.1. Alimentação no Brasil

Em um país de enorme território como o Brasil, com diversas culturas, de tanta variedade de climas e solos, e conseqüentemente com tanta oferta de alimentos, cada região no país desenvolveu hábitos alimentares característicos, por conta tanto da disponibilidade de alimentos quanto da cultura local.

A alimentação brasileira de raiz tem matriz portuguesa, em associação com as culinárias indígena e africana, numa combinação à qual se incorporam os ingredientes da terra. De acordo com Guilherme Bonamigo, coordenador do curso de pós-graduação em *Gastronomia: história e cultura* do Senac, as imigrações que aconteceram a partir do fim do séc. XIX como a italiana, japonesa, alemã, árabe e tantas outras, tendem também a influenciar o cardápio brasileiro com suas novas culturas, mas, por sua vez, também tiveram de se adaptar aos ingredientes disponíveis em solo brasileiro.

Figura 1 - Arroz e feijão



Fonte: Disponível em: <<https://outraspalavras.net/ojoioeotrigo/2019/11/guia-alimentar-do-brasil-completa-5-anos-de-resistencia/>> Acesso em: 29.03.2020.

O Brasil é um paraíso para os amantes da boa culinária e apesar dos ingredientes básicos serem o arroz e o feijão. A gastronomia do país não está reduzida somente a isto, já que explora por todo um mundo de possibilidades.

Como a região do nordeste que tem forte influência gastronômica africana e portuguesa. Mas a economia, as condições geográficas e as riquezas naturais também ajudaram na construção da culinária nordestina.

Figura 2 - Acarajé



Fonte: Disponível em: <<https://blog.menutrip.com.br/comida-tipica-brasileira/>> Acesso em: 29.03.2020.

Além disso, os colonizadores europeus (holandeses, franceses e ingleses) também deixaram suas marcas, ainda que em menor intensidade. Em geral, a comida nordestina é bem temperada, rica em vegetais e com alto teor calórico. A carne bovina e caprina misturam-se aos demais ingredientes, formando refeições que agradam a todos os gostos. O grande destaque são os peixes, frutos do mar e o famoso acarajé da Bahia, que são encontrados com facilidade no litoral.

Ou na região centro-oeste, onde a maior parte do seu território está localizada em uma região de cerrado, e por conta disso muitos de seus ingredientes são oriundos deste tipo de bioma, em especial os frutos, como o pequi. A gastronomia, porém, sofre influência de dois estados vizinhos, Bahia e Minas Gerais. Ambos possuem uma cultura culinária muito forte, e é difícil não adquirir alguns elementos deles. Ainda assim, a comida goiana consegue ter um gosto único e carregar toda a originalidade da região.

Figura 3 - Arroz com pequi



Fonte: Disponível em: <<https://blog.menutrip.com.br/comida-tipica-brasileira/>> Acesso em: 29.03.2020.

A comida de uma região soa exótica para outra região dentro do mesmo País. Muitas vezes, as frutas nativas são desconhecidas dos próprios brasileiros, como exemplo citado acima do pequi no Goiás, que algumas regiões do país desconhece ou simplesmente não agrada a todos, por ser um fruto com sabor forte e intenso.

2.2. Hábitos alimentares adquiridos na vida contemporânea

O hábito alimentar dos brasileiros é muito variado, sendo suas principais refeições compostas por uma diversidade de alimentos tais como: arroz, feijão, macarrão, verduras, legumes, frutas, pães, carnes, leite, queijos, ovos, café, chás e sucos. Variando por região, como falado acima. Um exemplo é o café da manhã em algumas regiões do nordeste que geralmente é composta por alimentos típicos, como o cuscuz ou derivados da mandioca como a tapioca, diferentes de outros lugares do mesmo país que opta por alimentos industrializados como bolachas, cereais entre outros alimentos.

Figura 4 - Alimentos industrializados



Fonte: Disponível em: <<https://medium.com/@biorevolucao/9-raz%C3%B5es-para-nunca-mais-comer-comida-industrializada-processada-novamente-66e712318a04>>. Acesso em: 25.03.2020.

Alimentos esse, que facilita nossa vida, devido à correria diária, mas que acaba colocando nossa saúde em risco, por ser alimentos que muitas deles possuem baixo valor nutricional.

Contrariando o que profissionais e organizações da área recomenda, de ter uma boa alimentação, associado à atividades físicas.

Por exemplo, no documento recentemente publicado: o Guia alimentar para a população brasileira. O seu prefácio traz, logo no primeiro parágrafo, a seguinte afirmação:

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda, por meio da Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, que os governos formulem e atualizem periodicamente diretrizes nacionais sobre alimentação e nutrição, levando em conta mudanças nos hábitos alimentares e nas condições de saúde da população e o progresso do conhecimento científico. Essas diretrizes têm como propósito apoiar a educação alimentar e nutricional e subsidiar políticas e programas nacionais de alimentação e nutrição (BRASIL, 2014, p. 7, grifo nosso).

Esse apontamento remete a outro entendimento:

Práticas alimentares saudáveis, fem. pl. Usos, hábitos e costumes que definem padrões de consumo alimentar de acordo com os conhecimentos científicos e técnicas de uma boa alimentação (BRASIL, 2013, p. 34).

Essa perspectiva é o que, em geral, encontramos em matéria de explicação do que se possa entender como hábitos alimentares no plano de documentos oficiais no campo alimentar-nutricional, cuja principal base científica que ancora tais construções em linhas gerais, a mesma que sustenta a biomedicina na atualidade corresponde a dados originários, principalmente, de estudos epidemiológicos voltados para a ingestão de nutrientes em face das necessidades biológicas do corpo humano (BOSI; PRADO, 2011; PRADO et al., 2011), como bem ilustram as palavras a seguir.

A avaliação da ingestão alimentar em populações é uma medida cada vez mais presente em estudos epidemiológicos para a investigação da relação entre nutrição e doenças crônicas não transmissíveis, já que as atuais recomendações indicam a necessidade de se manter uma vida ativa com controle da ingestão alimentar. A medida da ingestão alimentar quantitativa é geralmente feita por meio de recordatório (ou diário) alimentar de 24h ou por questionários semi quantitativos de frequência alimentar (ANJOS et al., 2009, p. 151).

Compreendemos daí que a concepção de hábito alimentar que circula largamente no campo alimentar-nutricional restringe-se a um olhar que resulta em sua formulação como mera repetição frequente em certo período de tempo. Em outras palavras, entendemos que essa expressão vem sendo empregada no campo científico da Alimentação e Nutrição desacompanhada de questionamentos mais substantivos sobre seus sentidos analíticos e, com frequência, desprovida de contexto cultural, social ou psíquico. Consideramos, assim, que, nesse espaço da ciência, a ideia de hábito alimentar predomina de forma naturalizada, correspondendo apenas ao que as pessoas comem frequentemente, como um padrão que se repete e para o que não há conceituação ou problematização de ordem epistemológica. Essa abordagem remete a um sentido de regras científico-nutricionais a ser seguidas permanentemente pelos indivíduos, conformando, assim, um caminho para formulação de proposições de solução de problemas como a obesidade.

Figura 5 - Obesidade



Fonte: Disponível em: <<https://tropadeeliteofilme.com.br/filmes-sobre-obesidade/>> Acesso em: 29.03.2020.

A obesidade é um distúrbio que envolve excesso de gordura corporal, aumentando o risco de problemas de saúde. Geralmente, a obesidade resulta da ingestão de mais calorias do que as calorias queimadas por exercícios físicos e atividades diárias normais, como afirmado no artigo do Ministério da Saúde no ano de 2006, que “O modo de viver da sociedade moderna tem determinado um padrão alimentar que, aliado ao sedentarismo, em geral não é favorável à saúde da população.”

Uma pessoa está obesa quando o índice de massa corporal (IMC) dela é de 30 ou mais. O sintoma principal é o excesso de gordura corporal, o que aumenta o risco de problemas de saúde graves. A base do tratamento são mudanças no estilo de vida, como dieta e exercícios.

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM), apontava no ano de 2010 que no Brasil havia cerca de 18 milhões de pessoas consideradas obesas. Números que teve grande crescimento nos últimos anos, como demonstrado em uma publicação do Ministério da Saúde, que indica :

A prevalência da obesidade volta a crescer no Brasil, é o que aponta a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, do Ministério da Saúde. Sobre esse índice, houve aumento de 67,8% nos últimos treze anos, saindo de 11,8% em 2006 para 19,8% em 2018. O Brasil nos últimos três anos apresentava taxas estáveis da doença. Desde 2015, a prevalência de obesidade se manteve em 18,9% (PENIDO, 2019).

Além da obesidade, muitas outras doenças como câncer e diabetes têm relação com os maus hábitos alimentares. Conviver com o excesso de peso ou com muito açúcar correndo pelo sangue já gera bastante preocupação entre os experts, porque favorecem diversas complicações para a saúde, entre elas, o câncer.

Figura 6 - Alimentação e câncer

AUMENTAM O RISCO DE CÂNCER		DIMINUEM O RISCO	
ÁLCOOL	ALIMENTOS PROCESSADOS E SALGADOS	ATIVIDADE FÍSICA	
OBESIDADE EXCESSIVA	CARNE VERMELHA	FRUTAS E VEGETAIS	FIBRA DIETÉTICA
SUPLEMENTOS COM BETACAROTENO (CÁPSULAS DE VIT. A)		PRODUTOS LÁCTEOS	ALEITAMENTO MATERNO.

Fonte: Disponível em: <<https://revistaservida.com.br/2019/06/alimentacao-e-cancer/>> Acesso em: 29.03.2020.

E a influência não é nada insignificante, como prova um estudo publicado recentemente no periódico *The Lancet Diabetes & Endocrinology*.

O trabalho conclui que, em 2012, a união dos dois problemas levou ao surgimento de quase 6% de todos os tumores do planeta. Os pesquisadores, que atuam no Imperial College de Londres, na Inglaterra, calcularam ainda que a obesidade e o diabetes

responderam, no planeta, por quase 800 mil novos casos dos 12 tipos de cânceres avaliados no trabalho. Dados como esses apareceram depois de uma análise robusta, que considerou nada menos do que 175 países.

2.3. Má alimentação e as consequências malignas para a saúde

A má alimentação é hoje, uma das principais causas de morte, na frente inclusive do cigarro e da hipertensão arterial. A comprovação veio por meio de um estudo divulgado em abril de 2019 pelo *Instituto de Medição e Avaliação da Saúde da Universidade de Washington (Health Metrics and Evaluation)*. Em números, o levantamento constatou que a má alimentação foi responsável por quase 11 milhões de mortes em 2017, contra 10,4 milhões de mortes causadas pela pressão arterial alta e 8 milhões pelo cigarro. Isso significa dizer que, naquele ano, a alimentação inadequada foi responsável por 1 em cada 5 óbitos no mundo inteiro.

Figura 7 - Fast Food



Fonte: Disponível em:

<http://cnews.com.br/cnews/noticias/136978/ma_alimentacao_mata_mais_do_que_consumo_de_cigarro> Acesso em: 29.03.2020.

Para ter uma noção, o Brasil ficou na 50ª posição no ranking dos países que registraram mais casos de morte relacionados com a má alimentação (foram 195 países avaliados no total).

Além disso, uma alimentação inadequada também está relacionada ao desenvolvimento de doenças e problemas de saúde, Como:

Obesidade e sobrepeso: devido ao consumo excessivo de gorduras, açúcares e proteína; Doenças cardiovasculares (como a arritmia, o ataque cardíaco e a pressão alta) principalmente por conta do excesso de sal e sódio na comida;

Câncer: aparece como consequência do excesso de gordura no organismo, por inflamar partes do corpo e acabar produzindo hormônios em excesso que provocam danos às células; o consumo excessivo de produtos industrializados também acelera o desenvolvimento, como aponta um estudo publicado em 2018 pela revista científica *British Medical Journal* :“consumo de alimentos ultraprocessados – como refrigerantes, bolos de pacote e refeições congeladas – pode aumentar o risco de câncer.”

Contribuindo também para o desenvolvimento de outras doenças como o diabetes tipo 2: ligada ao exagero em comidas doces, além de estar relacionada à grande ingestão de alimentos com muita farinha, representado na figura 08:

Figura 8 - Alimentos que diabéticos devem evitar



Fonte: Disponível em: <<https://www.vidanovametabolica.org.br/dieta-para-diabetes-alimentos-que-voce-deve-evitar/>> Acesso em: 29.03.2020.

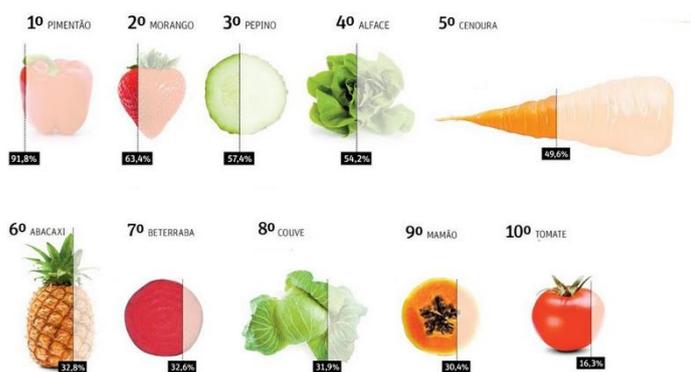
Um outro estudo divulgado em janeiro de 2019 na revista *The Lancet*, afirma que uma em cada cinco mortes no mundo em 2017 esteve relacionada a uma alimentação ruim, seja por consumo excessivo de sal, açúcar ou carne, ou por carência de cereais integrais e frutas.

Quase todas as 11 milhões de mortes foram provocadas por doenças cardiovasculares e as demais por câncer ou diabetes tipo 2, associada geralmente à

obesidade e ao modo de vida (sedentarismo, alimentação desequilibrada), destaca a pesquisa. O estudo está alinhado com outros dois relatórios publicados em janeiro que ressaltaram o vínculo entre alimentação, meio ambiente e mudança climática.

Exemplo o agrotóxico, geralmente usados para evitar algum tipo de praga em uma plantação, esses produtos acabam sendo utilizados inadequadamente, gerando riscos à saúde da população. As mortes e intoxicações pelo uso desses produtos acabam tornando-se um grande problema de saúde pública, os riscos são grandes e podem ocasionar problemas em curto, médio e longo prazo, a depender da substância utilizada e do tempo de exposição ao produto. Pesquisas apontam que ocorrem mais de 200 mil mortes por ano no mundo em virtude de problemas gerados pelo uso de agrotóxicos, sendo que a maioria ocorre em países em desenvolvimento.

Figura 9 - Alimentos com maior índice de contaminação



Fonte: Disponível em: <<https://viverforadosistema.org.br/veneno-mesa-10-alimentos-mais-contaminados-agrotoxicos/>> Acesso em: 29.03.2020.

Além dos problemas graves gerados aos trabalhadores rurais, agrotóxicos podem ser encontrados nos alimentos e até em nossa água, levada pela chuva e contaminando os rios, prejudicando assim outras pessoas. Apesar de todos os cuidados do consumidor, que lava o alimento muitas vezes até com água sanitária, os agrotóxicos não são totalmente removidos dessa maneira. Algumas vezes, essas substâncias penetram nos tecidos vegetais, fazendo com que a lavagem remova apenas partes delas. Já a água sanitária é bastante útil para matar alguns micro-organismos, mas não é eficaz na eliminação de agrotóxicos.

Para diminuir o consumo dessas substâncias, a população pode optar por produtos orgânicos.

Figura 10 - Alimentos orgânicos



Fonte: Disponível em: <http://www.sabororganico.com.br/_site/index.php?pg=certificacao> Acesso em: 29.03.2020.

Esses alimentos caracterizam-se por não serem produzidos com a utilização de agrotóxicos, recebendo o selo de certificação dos produtos Sabor Orgânico que é feita pela certificadora *ECOCERT* que orienta e controla a qualidade dos alimentos orgânicos, respeitando normas internacionais de certificação, cumprindo sempre a legislação da produção orgânica, adotando os princípios e normas da produção orgânica estabelecida na Lei 10.831 e demais normativas.

2.4. Para entender à rotina da alimentação

A boa alimentação deve fazer parte da nossa rotina, para auxiliar na manutenção da saúde, na prevenção e tratamento de doenças, no desempenho da atividade física esportiva, no controle do peso corporal, nos estados de alergias e intolerâncias alimentares e na redução de fatores de risco para doenças crônicas (DCNT), aquelas de progressão lenta e longa duração, que muitas vezes levamos por toda a vida. Um estilo de vida saudável pode melhorar a expectativa e a qualidade de vida.

Tendo alimentação saudável e variada, rica em frutas, vegetais e cereais e com consumo reduzido de industrializados, açúcar e sódio. E com o auxílio de atividades físicas regulares, programada (academia, esportes) ou não programada (recreativa). reduzindo o consumo de bebidas alcoólicas e cigarro.

A alimentação também é parte importante no tratamento de muitas doenças como hipertensão, diabetes, anemia, cardiopatias, doenças renais, anorexia e etc. Além disso, com o passar dos anos nosso corpo sofre transformações, transitórias ou permanentes, como na infância, puberdade, gestação ou no envelhecimento, que podem demandar mudanças na forma de se alimentar, para resultar no bem estar do indivíduo.

Considerando os critérios estabelecidos pelo Ministério da Saúde, a dieta pode ser considerada saudável quando contém alimentos in natura ou minimamente processados, variados, saborosos, nutritivos e seguros. Além disso, eles devem ser consumidos nas proporções corretas para que não haja falta, nem excesso de nenhum nutriente.

Foi a partir desses conceitos que foi desenvolvida a pirâmide alimentar, uma representação gráfica com os alimentos que fazem parte de uma dieta saudável. Para isso, esses alimentos são divididos em 8 grupos distribuídos em 4 andares, indicando a proporção com que eles devem ser consumidos. Observe:

Figura 11 - Pirâmide dos alimentos



Fonte: Disponível em: <<https://www.vapza.com.br/alimentacao-saudavel/o-que-e-uma-alimentacao-saudavel>> Acesso em: 20.04.2020.

A leitura da pirâmide deve ser feita de baixo para cima, de modo que os alimentos que estão nos andares inferiores são aqueles que devem ser consumidos em maior quantidade. Para ter uma alimentação saudável, todos os grupos devem ser consumidos ao longo do dia, sempre respeitando as proporções. Por isso, nenhum grupo deve ser totalmente excluído, e as substituições devem ser feitas entre alimentos de um mesmo tipo.

Além disso, é importante que esses alimentos sejam distribuídos em três refeições principais (café da manhã, almoço e jantar) e três refeições intermediárias (lanche da manhã, lanche da tarde e ceia).

Para o Ministério da saúde (2019), seguindo orientação de um profissional da área para uma alimentação saudável é um dos principais pilares para afastar o risco de doenças e manter uma boa qualidade de vida. Assim, ao oferecer os nutrientes nas proporções corretas ao seu organismo, você aproveita uma série de benefícios, por exemplo:

- Perda de peso e manutenção de um peso saudável: uma alimentação equilibrada, à base de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e proteínas magras, oferece o número de calorias necessário para a manutenção das funções do corpo sem causar ganho de peso;
- Bom funcionamento do intestino: além de prevenir a prisão de ventre, as fibras favorecem as bactérias benéficas do intestino (probióticos), o que reduz os processos inflamatórios e previne a diverticulite e o câncer de colorretal;
- Prevenção e controle do diabetes: ao ter um peso saudável, reduz-se o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Além disso, uma dieta balanceada e com alto teor de fibras ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue;
- Proteção da saúde cardiovascular: por ser rica em substâncias antioxidantes e pobre em colesterol, uma alimentação saudável ajuda a proteger o coração e os vasos sanguíneos, prevenindo derrames, infartos e outros problemas cardiovasculares;

- Prevenção e combate ao câncer: enquanto os alimentos ultraprocessados são ricos em aditivos químicos que sobrecarregam o organismo, uma alimentação saudável oferece vitaminas, minerais e antioxidantes importantes para prevenir e combater diversos tipos de câncer;
- Melhora do humor e da memória: substâncias como as vitaminas C, D e E, ômega-3, flavonoides e polifenóis, que são encontrados em uma dieta saudável, contribuem para o combate à depressão e para o bom funcionamento das funções cognitivas e de memória.

Como você pôde perceber, ter uma alimentação saudável vai muito além de consumir apenas salada. Da mesma forma, os benefícios provenientes desse hábito também são muito mais amplos do que somente o controle do peso.

Para entender melhor as dificuldades, os picos de prazeres e emoções por usuários que buscam ter uma boa alimentação, foi criada uma jornada do usuário; que é compreender a experiência que as pessoas tem em sua rotina ou em seu serviço, e mapear cada passo dessa experiência e os pontos chave, a partir de então visualizar a estruturada da experiência das pessoas. Como o trabalho de conclusão de curso é em busca de uma melhor alimentação, identifiquei os momentos e mapeei toda jornada e serviços relacionados no cotidiano alimentar de uma pessoa adulta.

A jornada objetiva analisar o cotidiano do usuário, como: Quantas refeições faz diariamente, maiores dificuldades que passa, o que costuma comer, se tem costume de carregar sua comida, lugares que faz suas refeições, se tem o hábito de pedir comidas por aplicativos, entre outros. Começando a analisar pela minha experiência. Que era:

- Tomar café na faculdade
- Almoçar em casa, algo fácil e rápido
- Entre duas e meia a Três horas um lanche da tarde
- A Noite jantar em casa, algo mais bem preparado
- Enjoo rápido de muitos alimentos que preparo

- Às vezes lanche antes de dormir
- Come poucas verduras e frutas

Na sequência deste registro de experiência busquei informações com pessoas próximas que sofrem com essas experiências, e elas falaram que passavam dificuldades parecidas com a minha.

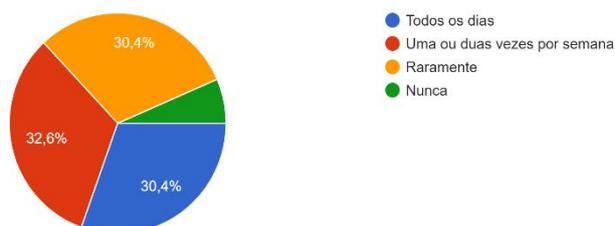
Com pequenas entrevistas em forma de questionário, foram levantadas 5 questões:

1. Você se alimenta corretamente?
2. O que leva você a ter maus hábitos alimentares?
3. Quantas refeições você faz ao dia?
4. Você consome alimentos industrializados com muita frequência?
5. Você pratica algum exercício físico?

Onde 46 pessoas entre 16 e 25 anos responderam o questionário. E 32,6% dos entrevistados se diz alimentar corretamente uma ou duas vezes por semana, como demonstrado no gráfico 1:

Gráfico 1 - Você se alimenta corretamente?

Você se alimenta corretamente?
46 respostas



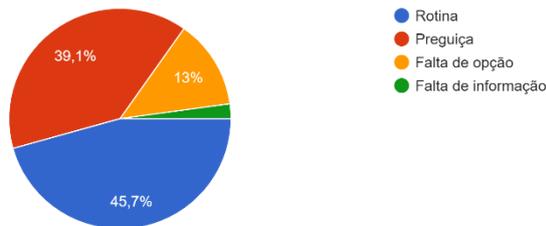
Fonte: Pesquisa do autor (2020).

Com base no gráfico acima, 69,5% dos entrevistados não se alimentam corretamente todos os dias. Levantando à segunda questão o que leva à não ter uma

alimentação correta. Onde 45,7% aponta à rotina como maior fator, demonstrado no gráfico abaixo:

Gráfico 2 - O que leva você a ter maus hábitos alimentares?

O que leva você a ter maus hábitos alimentares?
46 respostas



Fonte: Pesquisa do autor (2020).

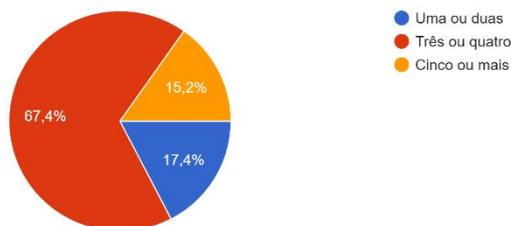
67,4% dos entrevistado aponta que faz 3 a 4 refeições ao dia, sendo à quantidade de acordo recomendada pelo (Ministério da saúde,2010):

“Faça pelo menos 3 refeições (café da manhã, almoço e jantar) e 2 lanches saudáveis por dia. Não pule as refeições.”

17,4% dizem fazer apenas 1 ou 2 refeições ao longo dias, número que está relacionado à falta de tempo devido à correria dos estudos e trabalhos, como falado acima.

Gráfico 3 - Quantas refeições você faz diariamente?

Quantas refeições você faz ao dia?
46 respostas

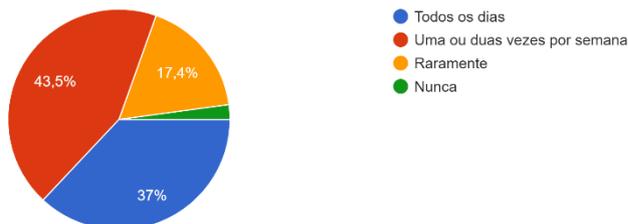


Fonte: Pesquisa do autor (2020).

Muitas dessas refeições feita ao longo do dia, são por alimentos industrializado, em umas das questões foi perguntado, se tinha hábitos de consumir alimentos de origem industrial:

Gráfico 4 - Você consome alimentos industrializados com muita frequência?

Você consome alimentos industrializado com muita frequência?
46 respostas



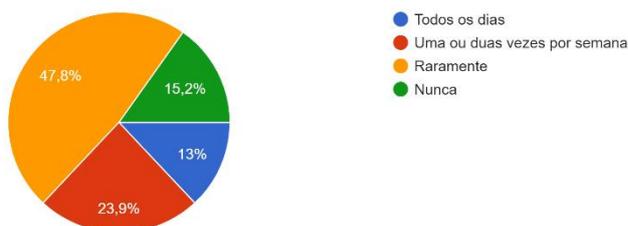
Fonte: Pesquisa do autor (2020).

Onde 37% dizem consumir todos os dias e apenas 2,2% nunca consomem alimentos industriais.

Número que cresce ao ser questionado sobre a prática de exercício físico onde mais 60% se diz nunca ou raramente praticar algum esporte ou exercício.

Gráfico 5 - Você pratica algum exercício físico?

Você pratica algum exercicio Fisico?
46 respostas



Fonte: Pesquisa do autor (2020).

Contrariando o que muitos profissionais da área recomenda, uma boa alimentação com auxílio de algum exercício físico.

Em outras pequenas entrevistas, levantei como era a rotina das entrevistadas, se sabiam cozinhar, se tinham o hábito de carregar seu lanche, o que sentiam mais dificuldade na hora de procurar uma comida saudável e sentia carência de informação sobre o assunto alimentação correta.

A seguir apresento um recorte das informações levantadas.

Figura 12 - Foto de Carla Castro



Fonte: Disponível em: <https://www.instagram.com/p/BRmb5nBjca_yLwH5-7qWZ2MXvikmnVArFpNC0Y0/> Acesso em: 20.04.2020.

Carla Castro, 23 anos.

Estudante de Fisioterapia e Recepcionista em uma clínica veterinária

Residente em Goiânia –GO

Sua rotina:

Acordar cedo, ir para trabalho, almoça no trabalho, fim do expediente na clínica vai pra faculdade.

Sua alimentação:

Carla comenta que sente dificuldade em ter uma alimentação regrada e saudável devido a longa carga trabalhada e faculdade, o café da manhã. No almoço se alimenta com marmita feita em casa que precisa ser esquentada em microondas. Na janta ela se alimenta em casa com uma comida fresca. Quando vai ao supermercado sempre compra folhagens, verduras e algumas frutas, prepara sua própria comida, no qual leva para o trabalho para almoçar no outro dia. Mesmo que a maioria das vezes chega

em casa cansada, sem disposição para cozinhar, sempre faz comida arroz, feijão e alguma proteína animal. Reclama de não gostar de sua comida e enjoa muito rápido. Gosta de praticar exercício físico (academia) mas devido à rotina, acabou desistindo, outro fator foi à carência na acessibilidade do auxílio de um profissional, na orientação com a alimentação.

Figura 13 - Foto de Fernanda Camargo



Fonte: Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/B8fC1wUhUYy6GkWtwFKk2p3Aerz9iUeCC-JXJc0/>> Acesso em: 20.04.2020.

Fernanda Camargo, 21 anos.

Estudante de Design

Mora em Goiânia –GO

Sua rotina:

Acordar cedo, tomar café em casa, ir para faculdade, retorna para casa 12 horas.

Sua alimentação:

Fernanda comenta que não segue nenhuma dieta e se alimenta de comidas rápidas e práticas, para ganhar tempo para estudar e cuidar dos trabalhos domésticos, devido morar sozinha, seu almoço geralmente são feitas em restaurantes self service e utiliza vitaminas para repor alguns nutrientes, faz cerca de 4 refeições ao longo do dia, e utiliza aplicativos de entrega para pedir seu jantar, ela fala que não tem uma alimentação saudável e que não pratica nenhum exercício físico, assim como à Carla

Castro, Fernanda acha que deveria ter algum profissional na orientação em sua alimentação, mas não procurou nem um profissional para orientar.

Com base nos casos demonstrados acima, observamos à dificuldade de muitas pessoas em seguir uma vida com uma alimentação adequada para a manutenção do nosso corpo, sendo que em maioria dos casos está associado à correria diária, pela falta de tempo muitos acabam não tendo acesso à toda orientação para uma refeição correta, não pela falta de profissionais e sim pela falta de acessibilidade, Mudar esse cenário nem sempre é simples, já que à maioria dos nossos hábitos estão enraizados na nossa maneira de ser, mas é preciso entender que se melhorarmos ou criarmos novos hábitos, com o tempo, as coisas vão mudar, principalmente na alimentação, afinal o mercado já está entendendo isso e tem estratégias de produtos, aplicativos, restaurantes, empórios, que buscam esse cenário para a população ter hábitos mais saudáveis diante a falta de tempo.

Em uma pesquisa feita em 2018 pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) aponta que oito em cada dez brasileiros afirmam que se esforçam para ter uma alimentação saudável e 71% dos entrevistados apontam que preferem produtos mais saudáveis, mesmo que tenham que pagar caro por eles. O mesmo percentual (71%) admite estar satisfeito com a própria alimentação. Na mesma pesquisa revela a mudança na fonte usada como busca de informações sobre alimentação e saúde. Em 2010, a maior parte dos entrevistados (40%) se informava pela televisão, 19% buscavam a internet e 20% consultavam médicos ou nutricionistas. No ano passado, a internet se tornou a principal fonte de informações, com 40% da participação, a televisão caiu para 24% e médicos e nutricionistas responderam por 18%.

3. INFORMAÇÃO E INSTRUÇÃO AO PÚBLICO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

3.1. Mecanismos e programas efetivos de informação e instrução voltados para o público

Preferir por um estilo de vida saudável parece cada vez mais difícil devido à correria rotineira, mas no meio de tudo isso é preciso encontrar soluções para cuidar da saúde. O primeiro passo para quem realmente quer mudar é compreender que nós, seres humanos, somos indivíduos de hábitos e ele é o responsável por automatizar as nossas ações.

Na rotina diária temos infinitos hábitos, que inconscientemente, tomam conta de nós, estabelecendo um padrão, composto sempre pelos mesmos pensamentos, ações, tarefas e etc. Isso pode levar a resultados satisfatórios ou insatisfatórios, dependendo da vida que cada indivíduo leva ao longo do seu dia. Modificar esse cenário nem sempre é fácil, já que a maioria dos nossos costumes estão enraizados na nossa maneira de viver, mas é preciso entender que se melhorarmos ou criarmos novos hábitos, com o tempo, as coisas vão mudar, principalmente na alimentação, afinal o mercado já está entendendo isso, e com o grande avanço do uso da internet e dos smartphones nos últimos anos têm atingido e melhorado diversas áreas, o mesmo vem acontecendo no setor da alimentação e da forma de trabalhos de muitos profissionais. Com o surgimento de várias estratégias de produtos, aplicativos delivery de restaurantes, supermercados, farmácias, atendimento e informações com profissionais como médico e nutricionista, que tem como foco e objetivo ajudar na orientação à sociedade, que vive em uma rotina longa ou até em busca para facilitar que a população tenha hábitos mais saudáveis diante a falta de tempo ou em momentos que impeça sair de casa.

Como desenvolvimento de pesquisa, algumas dessas estratégias e ações foram levantadas e listadas aqui, por exemplo:

- **Aplicativo Nutrium**

Figura 14 - Logo Nutrium



Fonte: Disponível em: <<https://play.google.com/store/apps/details?id=co.healthium.nutrium&hl=pt>>
Acesso em: 28.04.2020.

O Nutrium é um software de nutrição para facilitar e melhorar o acompanhamento nutricional do paciente por seu nutricionista. O aplicativo é voltado exclusivamente para o paciente e pode ser acessado por smartphone ou tablet. Ele oferece diversas funcionalidades para facilitar o acompanhamento da sua dieta e das recomendações feitas pelo nutricionista, como:

- Consulta da dieta e recomendações alimentares
- Notificações na hora das refeições
- Consulta de medições registradas na consulta com o seu nutricionista
- Chat com nutricionista
- Registro de peso entre as consultas
- Verificar resumo da atividade física diária através da integração com a app Health.
- O usuário poderá consultar o número de passos dados, distância percorrida e calorias gastas ao longo do dia.
- Mas somente o nutricionista deve cadastrar o plano alimentar e recomendações no aplicativo.

- **Aplicativo Dietbox**

Figura 15 - Logo Dietbox



Fonte: Disponível em: <<https://dietbox.me/pt-BR>> Acesso em: 28.04.2020.

Também é um software para nutricionista no auxílio do tratamento, nesse o aplicativo tem duas versões, uma para o profissional e outra para os pacientes onde ele tem acesso a todo conteúdo postado pelo seu nutricionista.

- **Infográfico sobre alimentação saudável**

Figura 16 - Infográfico



Fonte: Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/202169470750655552/>> Acesso em: 07.05.2020

O infográfico acima é uma campanha criada pelo ministério da saúde, para à orientação e dicas com dez passos para ter uma alimentação saudável.

- **Campanha do Greenpeace**

Figura 17 - Campanha semana mundial sem carne



Fonte: Disponível em: <<https://www.greenpeace.org/brasil/blog/muito-alem-da-salada-menos-carne-mais-floresta-e-alimentacao-adequada-e-saudavel>> Acesso em: 02.05.2020.

Campanha realizada pelo Greenpeace para Semana Mundial Sem Carne (de 11 a 17 de junho de 2018). Para chamar atenção para o tema, eles enviava um chamado às prefeituras e governos estaduais de todo o mundo para que incentivem a redução do consumo de proteína animal, a partir de programas e parcerias que proporcionem uma produção mais justa e alimentação mais diversificada e saudável, com menos carne e mais vegetais.

- **E-book Lancheira Saudável**

Figura 18 - E-book Lancheira Saudável



Fonte: Disponível em: <http://www.gestarclub.com.br/lancheirasaudavel>> Acesso em: 02.05.2020.

E-book: Lancheira saudável é um dos trabalhos do site cantinho da nutri que auxilia as mães sobre a extrema importância da alimentação saudável dos filhos que estão na escola, pois é nessa fase que os hábitos alimentares são formados e é importante que a criança tenha acesso aos nutrientes de forma variada para ter um bom desenvolvimento, tanto físico quanto cognitivo.

3.2. O papel do design no desenvolvimentos de produtos ou programas interativos

Durante o levantamento de dados feitos até essa parte do trabalho, foi possível perceber que de uma forma ou outra a figura do nutricionista se engloba na sociedade quando o requisito é alimentação saudável, como na orientação, elaboração de receitas, organização de tempo e tabela nutricional dos alimentos. Devido a vários fatores como falado ao longo da pesquisa, muitos acabam não tendo acesso a esse profissional e opta por busca na internet, o que leva à ter um excesso de informação existente e não confiáveis. Porém, cabe ao designer gráfico juntamente com um profissional da área alimentar, com o desenvolvimento ou melhoramento de produtos de auxílio para à informação correta e confiáveis em relação à alimentação saudável, como aplicativos, sites, e-books e outras peças gráficas para campanhas informativas.

Figura 19 - Design Gráfico



Fonte: Disponível em: <<https://www.chiefofdesign.com.br/design-grafico/>> Acesso em: 28.04.2020.

O designer gráfico é o profissional que trabalha com design gráfico, responsável por criar projetos de comunicação visual, exemplo logotipos e panfletos. Também pode desenvolver diversos produtos como embalagens, criação de sites, aplicativos e até animações para a internet ou televisão.

“Designer gráfico vai analisar cores, formatos e tipos de letras e variedade de papéis para impressão, mas acima de tudo, ele precisa descobrir formas de transmitir uma ideia por meio de imagens e formas.” (PORTUGAL,2018)

Ou seja, por todo o conhecimento falado nos trechos acima, demonstra a importância do designer juntamente com o auxílio do conhecimento profissional da área alimentícia, com a elaboração e desenvolvimento de produtos, que contribui na informação de forma rápida e de fácil compreensão à sociedade.

4. INDICATIVOS DE PROJETO

4.1. Ebook diagramado em forma de Infográficos

Tendo como objetivo entender e auxiliar este mercado que se expande cada vez mais, em função das dificuldades passadas pelos nutricionistas e pelos pacientes, surge como indicativo de projeto a possibilidade de elaborar um ebook diagramado em forma de infográficos para melhor atender as carências dos profissionais na informação de Nutrição Clínica e melhorar a rotina dos pacientes com a boa alimentação de forma rápida, por meio de mídias sociais como o instagram, twitter e facebook. Esse meio de comunicação vem crescendo e o fato de ser uma forma de se comunicar muito interativa, traz para o contexto organizacional um maior compartilhamento de informações e conhecimentos. As redes sociais transmitem interesses comuns entre usuários, interesses que movimentam o sistema naquele momento, dando uma direção à sociedade. As redes sociais não são usadas apenas por motivos fúteis. Usuários utilizam suas redes para atingirem objetivos específicos, segundo Tomaél, Alcará, Chiara (2005).

É por esse meio que muitos profissionais vêm se reinventando sua forma de trabalhar e repassar informações importantes, como no caso o nutricionista. E o infográfico é uma maneira bem rápida de passar determinada informação, como na alimentação. Ele é caracterizado por ilustrações explicativas sobre um tema ou assunto que geralmente são complexos, que auxilia na compreensão do leitor . Infográfico é a junção das palavras info (informação) e gráfico (desenho, imagem, representação visual). Essa mistura estimula os dois lados do cérebro. O lado direito é o responsável por interpretar figuras, enquanto o esquerdo é voltado à lógica e à escrita. Esse estímulo de ambos os lados, simultaneamente, melhora o entendimento do usuário, que consegue absorver com mais rapidez a informação que está sendo transmitida.

- **Infográfico**

É um exemplo de infográfico destinado para informação alimentar, retirado do site freepik, é um template grátis para uso pessoal e comercial com atribuição.

Figura 20 - Template Infográfico



Fonte: Disponível em: <https://br.freepik.com/vetores-gratis/template-infografico-sobre-alimentacao-saudavel_1013773.htm> Acesso em: 18.06.2020.

Como demonstrado no exemplo acima, infográfico é um desenho ou imagem que, com o auxílio de um texto, explica ou informa sobre um assunto que não seria muito bem compreendido somente com um texto. Os infográficos são muito utilizados em jornais, mapas, manuais técnicos, educativos e científicos, e também em sites e redes sociais.

5. PROJETO

5.1. Briefing

Produto: **Guia para uma Alimentação Saudável**

A Guia para Alimentação Saudável é um e-book virtual interativo, formado por um conjunto de infográficos que fornecem informações por meio de imagens ilustrativas e síntese de textos sobre a alimentação saudável, permitindo que o leitor acesse a informação específica de interesse por meio de consulta do sumário de temas.

O guia, que é um livro virtual e pode ser baixado por meio de um computador, celular ou tablet, cujo conteúdo é constituído por 4 tipos de assuntos a respeito de alimentação saudável: Recomendações, orientações, dicas e lembretes. Diagramado em formato de infográficos.

Quantidade de infográficos

O e-book é formado por cinco infográficos, com temas específicos, possibilitando uma outra edição futura.

O formato para visualização

Cada página é visualizada em formato que ocupa a interface do celular, tanto na posição normal ou na horizontal. Ao ser aberto no computador ou tablet, o formato deve preencher a área total da interface automaticamente.

As dimensões, tanto das letras, textos e imagens podem ser também reguladas conforme a necessidade do leitor na visualização mais cômoda do infográfico total, parcial ou de detalhes.

Os ícones como elementos do dispositivo interativo

Os ícones de folhear, deslocar, rolar e aumentar devem ser semanticamente precisos e versáteis, permitindo que o leitor possa localizar páginas, partes ou manipular detalhes com facilidade, em função da melhor visualização e leitura.

A linguagem visual

São usados figuras, ícones, símbolos, gráficos, tabelas, diagramas, desenhos e fotos, com cores e outros elementos visuais, compostos e organizados de maneira que sejam capazes de apresentar receitas, orientação, dicas, curiosidades e outras informações de interesse, fáceis de ler, entender e se satisfazer com o conteúdo.

Os requisitos de uso:

Usabilidade

A funcionalidade, a praticidade, a facilidade, a agradabilidade e a interatividade são as boas condições para estabelecer um bom grau de usabilidade. Os seguintes critérios, se forem atendidos, podem assegurar a boa usabilidade pretendida.

Legibilidade / Visibilidade / Inteligibilidade

Atendendo a esses critérios básicos da comunicação verbal gráfica, a tipografia, o layout, a composição e a diagramação devem ser aplicadas de maneira que garanta o maior grau de usabilidade.

A fonte tipográfica usada

A fonte tipográfica usada deve garantir a legibilidade e proporcionar a visibilidade adequada de palavras e textos, com contraste, mas sem causar incômodo à vista.

A cor e o tom do fundo para textos

A cor e o tom usados no fundo servem para criar um contraste que dê conforto visual ao leitor. Propõe-se que uma cor neutra e suave seja usada como o fundo.

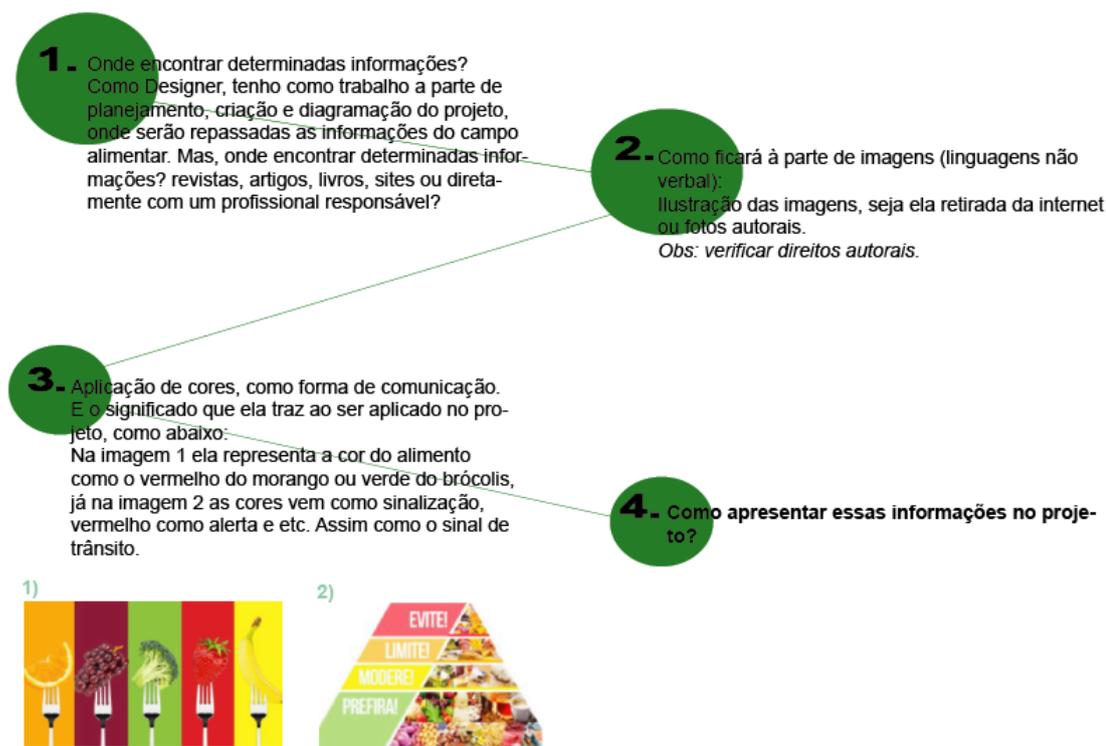
Função da autoinstrução

Atendendo aos critérios da usabilidade entende-se que seja importante a função da autoinstrução, no sentido de a guia permitir que o leitor associe diversas

informações contidas em diversos infográficos e aprofunde a sua pesquisa seguindo orientações.

5.2. Estudos preliminares

Figura 21 - Estudos preliminares



Fonte: Próprio Autor (2020).

Sequência do estudo preliminar do infográfico:

1. Coleta de informações;
2. Uso de imagens na recriação de ilustrações;
3. Aplicação de cores;
4. Composição e diagramação dos elementos gráficos.

À partir dos estudos sequenciais acima, foi iniciado alguns esboços de um possível infográfico, onde aborda o tema provisório “Vitaminas”, a partir dele, serviu

como base, de como poderia ficar o infográfico na prática. Identificando erros como cores e legibilidade.

Figura 22 - Esboço



Fonte: Próprio autor (2020).

Para entender como seria a ordem da diagramação do ebook, foi criado um fluxograma (Figura 23), onde serviria como base para a criação do projeto final.

Estabelecendo uma ordem e temas que poderiam ser seguidos ou alterados ao longo dos estudos.

Em seguida mostra-se a elaboração de um esqueleto (Figura 24), onde é possível entender como ficará o ebook nos estudos iniciais, demonstrado de forma simplificada, sem cores, textos ou imagens.

Definindo as medidas e formatos, para uso através de um aparelho celular, apresentado na figura 25 e 26.

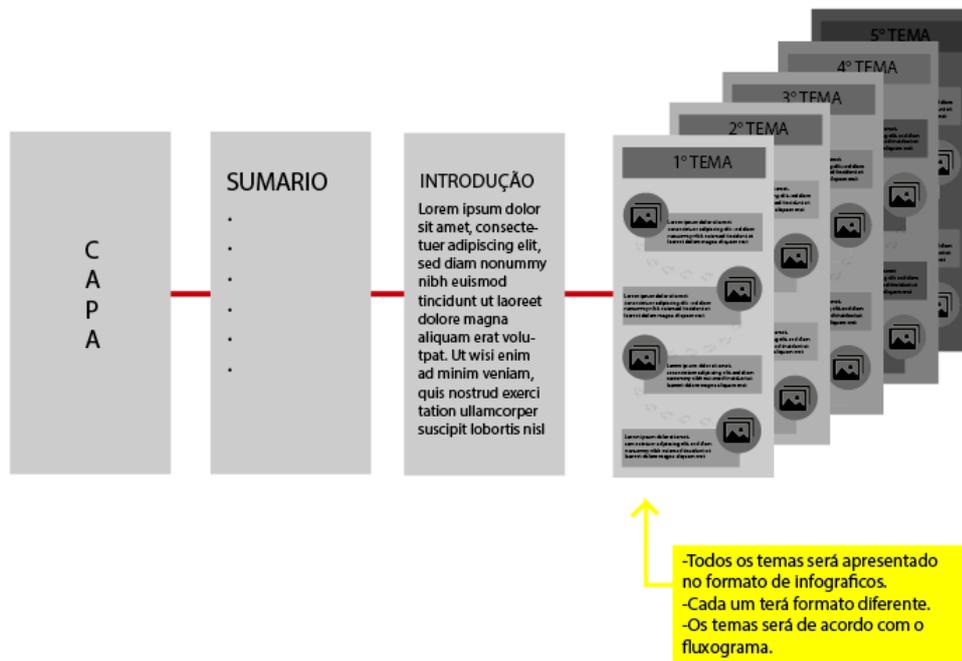
Figura 23 - Fluxograma



Fonte: Próprio autor (2020).

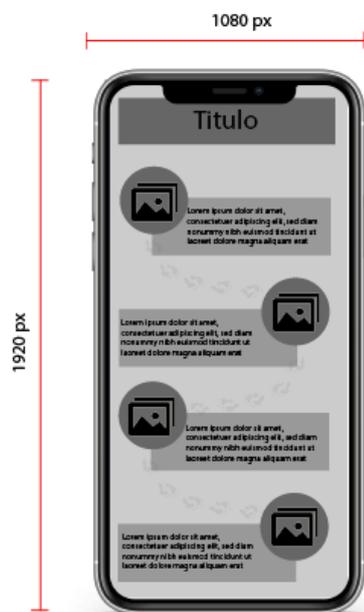
Figura 24 - Esqueleto

“ESQUELETO” - Ebook com Infográficos
TEMA: Alimentação



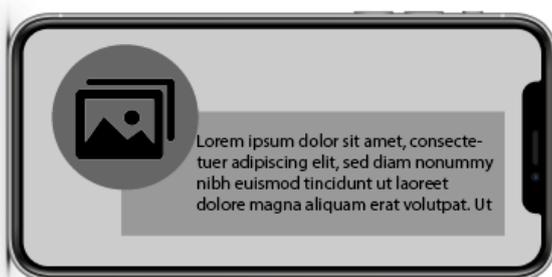
Fonte: Próprio autor (2020).

Figura 25 - Dimensões e formato em modelo retrato



Fonte: Próprio autor (2020).

Figura 26 - Dimensões e formatos em modo paisagem



Fonte: Próprio autor (2020).

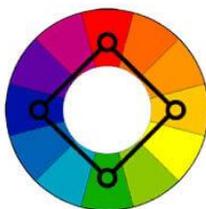
Figura 27 - Estudo preliminar para capa
ESTUDOS PRELIMINAR / CAPA



Fonte: Próprio autor (2020).

A partir desse estudo, foram feitas malhas para compor a capa final, utilizando formas (figura 29), que representasse cada frutas mostrada nos estudos da Figura 27, aplicando os conceitos do quadrado harmônico do círculo cromático como apontado na Figura 28.

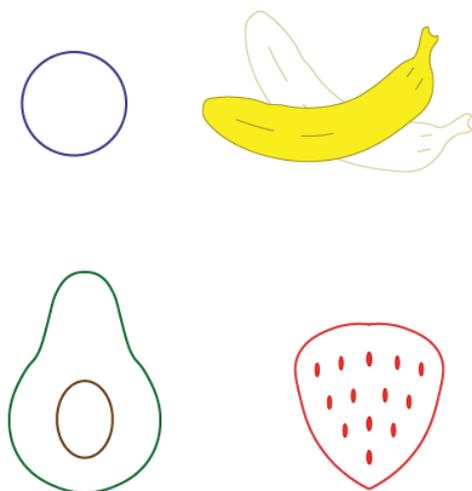
Figura 28 - Quadrado Harmônico



Quadrado
Harmônico

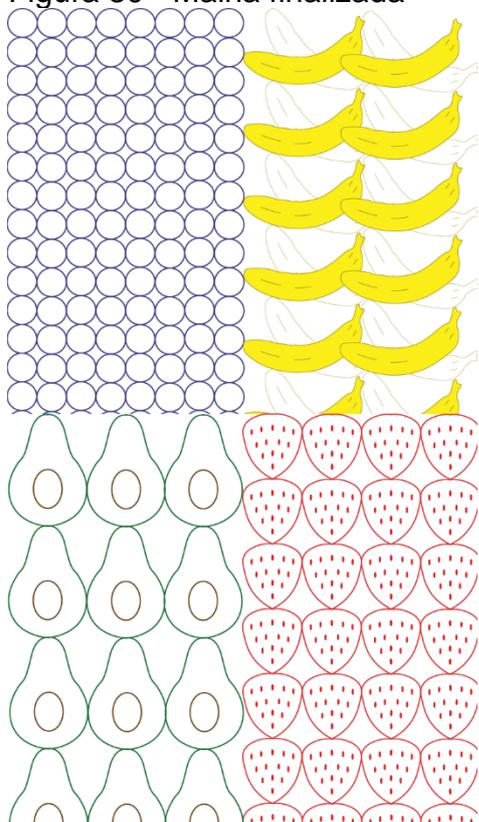
Fonte: Disponível em: <<http://vidadeprofessor.pro.br/combinacao-de-cor-triade-complementar-dividida-retangulo-e-quadrado/>> Acesso em: 08.06.2021

Figura 29 - Formas



Fonte: Próprio autor (2020).

Figura 30 - Malha finalizada



Fonte: Próprio autor (2020).

5.3. Capa finalizada

Figura 31 - Capa



Fonte: Próprio autor (2020).

Com base nos estudos preliminares, aplicação de malha feita a partir de formas orgânicas e geométricas representando alguns dos alimentos escolhidos durante os estudos.

Especificações:

Paleta de Cores: Seguindo a combinação Quadrado no círculo Cromático. Esta combinação consiste na escolha de quatro cores que estão igualmente distantes umas das outras, mas diferentes em tons.

Dimensões: 1920 x 1080 px

HEX



Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

INFOGRÁFICO 01

Figura 32 - Infográfico 01



Fonte: Próprio autor (2020).

Infográfico criado com base numa metáfora, caminho que a maioria da sociedade segue, com o tema “caminhos da alimentação” representado por uma pista com alguns sentidos e alertas.

No final da pista apresenta uma pequena introdução, com a placa de sinalização de trânsito.

Especificações:

Dimensões: 1920 x 1080 px

Paleta de cores: Monocromático azul

HEX

#35667A

#4598AB

#1D2D30

Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

INFOGRÁFICO 02

Figura 33 - Infográfico 02



Fonte: Próprio autor (2020).

Infográfico com tema Benefícios da boa alimentação, representada na cor verde, como no sinal de trânsito, onde podemos seguir. Além da cor verde ter vários significado positivo em vários aspectos, o verde traz vida, simboliza a natureza.

Especificações:

Dimensões: 1920 x 1080 px

Paleta de Cores: Monocromático Verde.

HEX

 #0E3C19

 #227C2D

 #99D178

Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

INFOGRÁFICO 03

Figura 34 - Infográfico 03



Fonte: Próprio autor (2020).

Infográfico com tema Malefícios da alimentação inadequada, representada na

cor vermelha, como no sinal de trânsito, onde devemos parar. Ele serve como alerta, a cor vermelha é associada ao perigo.

Especificações:

Dimensões: 1920 x 1080 px

Paleta de Cores: Monocromático Vermelho.

HEX

 #951B1D

 #DA2226

 #F06861

Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

INFOGRÁFICO 04

Figura 35 - Infográfico 04



Fonte: Próprio autor (2020).

Nesse Infográfico, foram aplicada algumas recomendações por um profissional da área, representada pela ilustração de uma nutricionista. Na cores próxima ao amarelo, que também faz parte das cores da sinalização do trânsito, trazendo também o sentido de alerta.

Especificações:

Dimensões: 1920 x 1080 px

Paleta de Cores: Monocromático Amarelo.

HEX

 #C48E16

 #E2AC1D

 #F1E08C

Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

PÁGINA 05

Figura 36 - Página 05



Fonte: Próprio autor (2020).

Criada como lembrete para o leitor, trazendo uma simples mensagem e ilustração representando o profissional.

Especificações:

Paleta de Cores:

HEX

#877C6B

#D1BFA7

Fontes Tipográficas:

Franklin Gothic Heavy e Franklin Gothic Book.

FIGURAS E ÍCONES UTILIZADOS

Figura 37 - Figuras e ícones

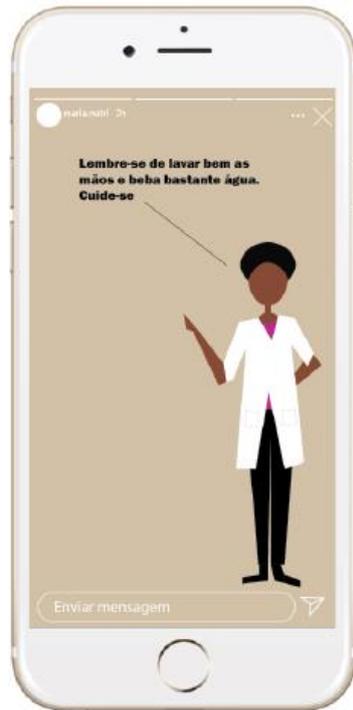


Fonte: Próprio autor (2020).

As figuras e ícones foram ilustradas através de referências coletadas ao longo da pesquisa, para trazer à composição final, o entendimento de todo o contexto através das imagens. Algo necessário na criação de infográficos, que além de texto, necessita de uma leitura não verbal.

Possibilitando o uso do mesmo, para criação de campanhas voltadas para alimentação ou utilizando os próprios infográficos como post, divulgando por meio das mídias sociais como mostrado na simulação da imagem 39.

Figura 38 - Simulação de um post para divulgação em stories do Instagram



Fonte: Próprio autor (2020).

Figura 39 - Composição final do e-book



Fonte: Próprio autor (2020).

6. CONCLUSÃO

O desenvolvimento deste projeto tem como proposta a criação de um guia prático que auxilie o profissional na orientação ao cliente em relação à alimentação, tendo como prioridade a interação com o nutricionista e paciente.

Com as tecnologias que estão cada vez mais em alta, pensou-se em uma série de infográficos para que usuários consigam obter facilidade com informações corretas, interagir com os nutricionistas e buscar uma vida mais saudável diante da tamanha correria do dia a dia e facilitar o acesso à informação dos nutricionistas por meio de redes sociais, como Instagram e Whatsapp.

Para a elaboração e desenvolvimento do projeto foram pesquisados sobre a área alimentar, design de interface e suas ramificações relacionadas a parte gráfica, pesquisaram-se sobre aplicativos e diversos produtos já existentes, pois eram importantes para realizá-lo. As estratégias que foram citadas ao longo da pesquisa, conseguiram-se utilizar no projeto de forma satisfatórias. Chegando aos infográficos, que é uma boa estratégia para transmitir determinado assunto, como à alimentação, juntando o conhecimento do nutricionista com a estratégia do designer gráfico, criando infográficos que possam transmitir toda a informação para uma alimentação correta, focando no público jovem, por meio das redes sociais.

Chegando ao resultado final, onde foi projetado um e-book diagramado em formato de infográficos, composto por capa, sumário, 4 infográficos e uma página, nomeada de lembrete, destinada para uma pequena informação. A composição final não serve somente como e-book, mas também à possibilidade do uso como peças para divulgação do assunto, utilizando-as como post para mídias sociais, trazendo mais engajamentos para o tema.

Referências bibliográficas

AGÊNCIA BRASIL. **Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável** . Disponível em: agenciabrasil.ebc.com.br. Acesso em: 27 mai. 2020.

CONCEITO ZEN. **A importância da alimentação saudável para a qualidade de vida** . Disponível em: www.conceitozen.com.br. Acesso em: 3 dez. 2019.

CONQUISTE SUA VIDA. **Equilíbrio alimentar: o que deve evitar, moderar e sempre comer no dia a dia?** Disponível em: www.conquistesuavida.com.br/. Acesso em: 2 dez. 2019.

DW-FEITO PARA MENTES. **Alimentos ultraprocessados podem aumentar o risco de câncer** . Disponível em: <https://www.dw.com/pt-br/alimentos-ultraprocessados-podem-aumentar-risco-de-c%C3%A2ncer/a-42597685>. Acesso em: 25 mar. 2020.

INSTITUTO LADO LADO PELA VIDA. **Doenças crônicas** . Disponível em: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/>. Acesso em: 11 dez. 2019.

MUNDO EDUCAÇÃO. **Os agrotóxicos e nossa saúde** . Disponível em: <https://mundoeducacao.bol.uol.com.br/>. Acesso em: 11 dez. 2019.

NEILPATEL. **Infográfico: O Que É e Para Que Servir?** . Disponível em: <https://neilpatel.com/br/blog/como-criar-infograficos/>. Acesso em: 18 jun. 2020.

OFICINA DA NET. **O que é um infográfico** . Disponível em: <https://www.oficinadanet.com.br/post/12736-o-que-e-um-infografico>. Acesso em: 18 jun. 2020.

SAÚDE. **Obesidade e diabetes são grandes causas de câncer, prova de estudo** . Disponível em: <https://saude.abril.com.br/medicina/obesidade-e-diabetes-sao-grandes-causas-de-cancer-prova-estudo/>. Acesso em: 25 mar. 2020.

STÉPHANIE RODRIGUES PEREIRA NUTRICIONISTA. **Alimentação Saudável Reguladores, Construtores e Energéticos** . Disponível em: www.stephanienutricionista.com.br. Acesso em: 2 dez. 2019.

TELES, Amanda. A importância da alimentação saudável .. A importância da alimentação saudável .. **Terra** , São Paulo, v. 1, n. 1, p. 1-1, mar./2017. Disponível em: <https://www.terra.com.br/noticias/dino/a-importancia-da-alimentacao-saudavel-ao-longo-da-vida-refletindo-na-saude,e467402878e3fa42bd0a1a352409d26f9866comq.html>. Acesso em: 4 dez. 2019.

VAPZA. **O que é uma alimentação saudável?** . Disponível em: www.vapza.com.br. Acesso em: 20 abr. 2020.

RESOLUÇÃO n°038/2020 – CEPE

ANEXO I

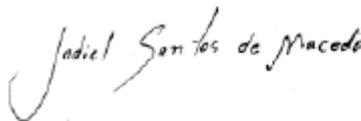
APÊNDICE ao TCC

Termo de autorização de publicação de produção acadêmica

O(A) estudante, Jadiel Santos de Macedo, do Curso de Design, matrícula 20162004200190, telefone:(62) 99839-6082 e-mail: dielm74@gmail.com, na qualidade de titular dos direitos autorais, em consonância com a Lei nº 9.610/98 (Lei dos Direitos do autor), autoriza a Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC Goiás) a disponibilizar o Trabalho de Conclusão de Curso intitulado Design de e-book para conscientização, informação e instrução pela alimentação saudável, gratuitamente, sem ressarcimento dos direitos autorais, por 5 (cinco) anos, conforme permissões do documento, em meio eletrônico, na rede mundial de computadores, no formato especificado (Texto (PDF); Imagem (GIF ou JPEG); Som (WAVE, MPEG, AIFF, SND); Vídeo (MPEG, MWV, AVI, QT); outros, específicos da área; para fins de leitura e/ou impressão pela internet, a título de divulgação da produção científica gerada nos cursos de graduação da PUC Goiás.

Goiânia, 08 de junho de 2021.

Assinatura do(s) autor(es):



Nome completo do autor: Jadiel Santos de Macedo

Assinatura do professor-orientador:



Nome completo do professor-orientador: Tai Hsuan An