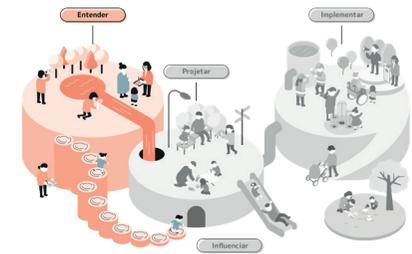


-  **Formato**
template
-  **Tamanho do grupo**
individual, equipe pequena
-  **Duração**
alguns dias – algumas semanas
-  **Experiência em facilitação**
alta



Diário Pessoal

O que é? Essa ferramenta pode ser usada para coletar dados momentâneos sobre sentimentos, pensamentos, comportamentos e contexto social experimentados em **situações da vida real** e ao **longo do tempo**. É uma ferramenta poderosa que pode ser mais bem utilizada para oferecer uma visão da dinâmica da vida cotidiana de crianças pequenas, cuidadores e mulheres grávidas.

Como usar? Os diários podem ser feitos usando cadernos preparados com instruções, câmeras de vídeo ou descartáveis e ferramentas digitais, como o Google Forms, WhatsApp, SMS ou aplicativos de diário criados especialmente para isso. O modelo à direita pode ajudá-lo a preparar um diário pessoal, seja qual for a ferramenta escolhida para a realização do estudo. Use sua resposta para determinar o formato correto e formular as perguntas da pesquisa.

Lembre-se: Os estudos com diários **levam tempo** para serem realizados, mas geram muitos dados para análise. Se estiver procurando uma ferramenta de avaliação rápida, talvez essa abordagem não seja adequada para o seu projeto.

Como essa ferramenta exige muito tempo e esforço dos participantes, eles precisam ser **recrutados e pagos** pelo tempo dedicado.

É recomendável que você **teste seu estudo** primeiro, por exemplo, com os membros da sua equipe durante uma semana. Isso permitirá que você verifique se os avisos estão claros. Caso contrário, você corre o risco de coletar dados que não poderá usar.

Os estudos com **diários digitais** são mais recomendados do que os analógicos, pois permitem verificar a coleta de dados, identificar participantes que se esforçam menos ou que tenham interpretado mal a tarefa e precisem de mais orientação.

Envolva seus participantes na análise, organizando uma reunião para verificar o entendimento da análise inicial dos dados.



Defina o objetivo de seu estudo

Que aspectos da vida cotidiana dos participantes, de seus pensamentos e rotinas são importantes para o projeto em que você está trabalhando?

- Talvez seja interessante saber como são suas rotinas específicas, tais como deslocamento, trabalhar, vestir-se, cuidar de si mesmo, fazer exames de saúde, ir à creche ou à escola, fazer compras.
- Talvez você queira saber o que seus participantes fazem, pensam ou sentem em determinados momentos do dia.
- Talvez você queira acompanhar a mudança de comportamento que seu projeto trará, realizando um estudo de diário antes, durante e depois da implementação.



Por quanto tempo você deve manter um diário?

Qual período de tempo será necessário para fornecer as percepções de que você precisa? Considere a participação e o tempo necessários para classificar e analisar os dados que está coletando.

- Antes, durante e após a implantação de um projeto
- Capturar informações de dias úteis e finais de semana
- Capturar informações de diferentes condições climáticas
- Capturar o tempo antes e depois de marcos significativos (por exemplo, o nascimento de um bebê)
- Capturar ciclos, como o período de engatinhar ou um ciclo menstrual
- Capturar todas as instâncias de amamentação em uma semana



Quem recrutar?

Pense em um número menor de participantes, mas que se sentirão motivados a participar da documentação de reflexões ao longo do tempo. Considere o gênero, a idade, a profissão, a localização geográfica e outros atributos relacionados à identidade. A pergunta sobre a qual você está curioso a respeito e o contexto do seu projeto podem ser fundamentais para tomar tais decisões.

- Cinco mães inserindo dados com base na observação de seus filhos pequenos em diferentes bairros
- Dez mães que estão amamentando, selecionadas com base na experiência de amamentação (primeiro filho nascido ou não, no primeiro mês ou não).
- Três pais que vão buscar as crianças na creche
- Cinco mães adolescentes



Defina perguntas/ instruções

Aproveite as decisões ou situações espontâneas em que seus participantes estão envolvidos. Pense em incluir perguntas estruturadas, a fim de facilitar sua análise e fornecer uma visão rápida, bem como perguntas abertas, para permitir uma descoberta mais profunda.

- Como você se sente enquanto amamenta?
- Em poucas palavras, descreva esse item ou serviço.
- Quais são seus pensamentos, sentimentos e experiências quando está fazendo compras com seu filho pequeno?
- O que hoje chamou sua atenção no novo parque hoje?
- Grave um vídeo de 10 segundos para nos mostrar onde você está.
- Onde você está neste momento (pergunta de múltipla escolha). O que torna difícil estar aqui com um carrinho de bebê hoje? (pergunta aberta)



Quando fazer o relatório?

Com que frequência e em que momento os participantes devem escrever seus registros no diário? Tenha em mente a carga de tempo, se eles se sentiriam confortáveis ou capazes de escrever reflexões, e como o momento do registro influenciaria suas respostas.

- Intervalos regulares, como a cada três horas
- Momentos específicos de um evento, como durante a amamentação, no trem, no supermercado