<style name="Base.Theme.ListaDeTarefas" parent="Theme.Material3.DayNight">

Aqui apagamos o arquivo do thema noturno e também mudamos para

<resources xmlns:tools="http://schemas.android.com/tools">  
 <!-- Base application theme. -->  
 <style name="Base.Theme.ListaDeTarefas" parent="Theme.Material3.Light">  
 <!-- Customizando o tema. -->

Assim o tema vai mudar sempre para diurno.