

### Dúvidas

- Por que a tarefa principal não é realizada?
- Como não procrastinar?
- As pessoas querem mesmo ser produtivas?
- As pessoas percebem que estão procrastinando?

### Certezas

- A procrastinação afeta os estudos.
- Distrações:
  - 1) Redes Sociais
  - 2) Jogos
  - 3) Serviços Streamings
- A procrastinação te faz perder tempo
- Falta de rotina/organização/foco
- A procrastinação se atribui a inércia.
- A procrastinação é um ciclo vicioso.
- O ambiente influencia.
- O que causa a procrastinação é a lacuna entre a intenção e a ação. (entre quero fazer e estou fazendo)

### Suposições

- Razões da procrastinação:
  - 1) Preguiça
  - 2) Falta de motivação
  - 3) Medo de falhar
  - 4) Desinteresse
  - 5) Medo da reprovação

## Questionário

Nome

Idade

Você estuda?

Você desempenha alguma atividade profissional?

Quais são os seus hobbies?

Quais são os seus sonhos/objetivos?

Quanto tempo fora da sua instituição de ensino você tem para realizar as suas tarefas e estudar?

Você se considera uma pessoa procrastinadora?

Você costuma procrastinar fazendo o que?

Das atividades listadas, qual é aquela que você perde mais tempo usando? Defina em uma escala de 1 a 5, sendo 1 = pouco e 5 = muito, quanto tempo você perde com ela.

Você conhece/utiliza alguma estratégia (técnica ou aplicativo) para reduzir a procrastinação?

O que você perde/deixa de fazer ao procrastinar de mais?

Quais são as razões para você procrastinar?

Como a procrastinação faz você se sentir?

O que você acha que solucionaria o seu problema de procrastinação?



# Bruna

17  
anos

Quer ser feliz,  
ter um bom  
emprego e  
ajudar sua  
família

Estuda

Ouve música,  
lê, anda de  
bicicleta e  
passeia com o  
cachorro

Não  
trabalha

Possui 10  
horas livres  
para a  
realização de  
suas tarefas

Não se  
considera  
procrastinadora

O motivo de sua  
procrastinação é  
falta de foco,  
desinteresse,  
instabilidade  
emocional, estresse  
e desmotivação

Usa muito  
o Pinterest  
e o  
WhatsApp

Considera que  
os apps que  
ela utiliza a  
fazem perder  
tempo

Não sabe o  
que fazer  
para parar de  
procrastinar

Considera que  
perde o tempo  
que ela poderia  
estar estudando  
com os aplicativos  
citados

Sente um  
sentimento de  
incompetência e  
inutilidade ao  
procrastinar

Não conhece  
sobre  
aplicativos  
sobre a  
procrastinação



# Jorge

18  
anos

Não  
estuda

Se considera  
procrastinador

Trabalha

Quer  
conhecer  
o mundo

Considera que  
perde  
produtividade  
procrastinando

6 horas  
livres para  
fazer suas  
obrigações

Se estressa  
quando as  
coisas não  
rendem

Acha que uma  
melhor  
organização o  
faria produzir  
mais

Viciado  
em redes  
sociais

Não conhece  
sobre  
aplicativos que  
auxiliam a não  
procrastinação

Acha que as  
redes sociais  
impactam muito  
em seu não  
rendimento





# Ana Vitória

15  
anos

Assiste  
séries, filmes  
e mexe muito  
no celular

Não  
trabalha

Quer  
passar na  
faculdade

Estuda

Se considera  
procrastinadora

Possui 8  
horas  
livres

Procrastina  
vendo vídeos  
no YouTube e  
no TikTok

Não conhece  
sobre  
aplicativos que  
ajudam a  
produzir mais

Considera que  
ela perde  
muitíssimo  
tempo nos  
apps citados

O causador da  
sua  
procrastinação  
é a preguiça

Deixa de fazer  
trabalhos rápidos  
com antecedência  
e perde mais  
tempo com eles  
depois

Quando não  
produz ela  
sente desânim  
o e mudanças  
no humor

Acha que a solução para a  
sua procrastinação  
é utilizar mais do seu  
tempo livre para diminuir a  
vontade de fazer coisas  
avulsas no período em que  
deveria estar estudando



# Matheus

21  
anos

Estuda

Trabalha

Futebol,  
academia, vê  
séries e  
frequenta  
festas

Quer ser  
independente  
financeiramente,  
ver uma final de  
Champions, casar  
e ter filhos

Se considera  
procrastinador

3 horas  
livres

Ama jogos  
eletrônicos  
e redes  
sociais

Não conhece  
sobre  
aplicativos que  
ajudam na  
procrastinação

Considera que  
os citados  
influenciam  
muito em sua  
produtividade

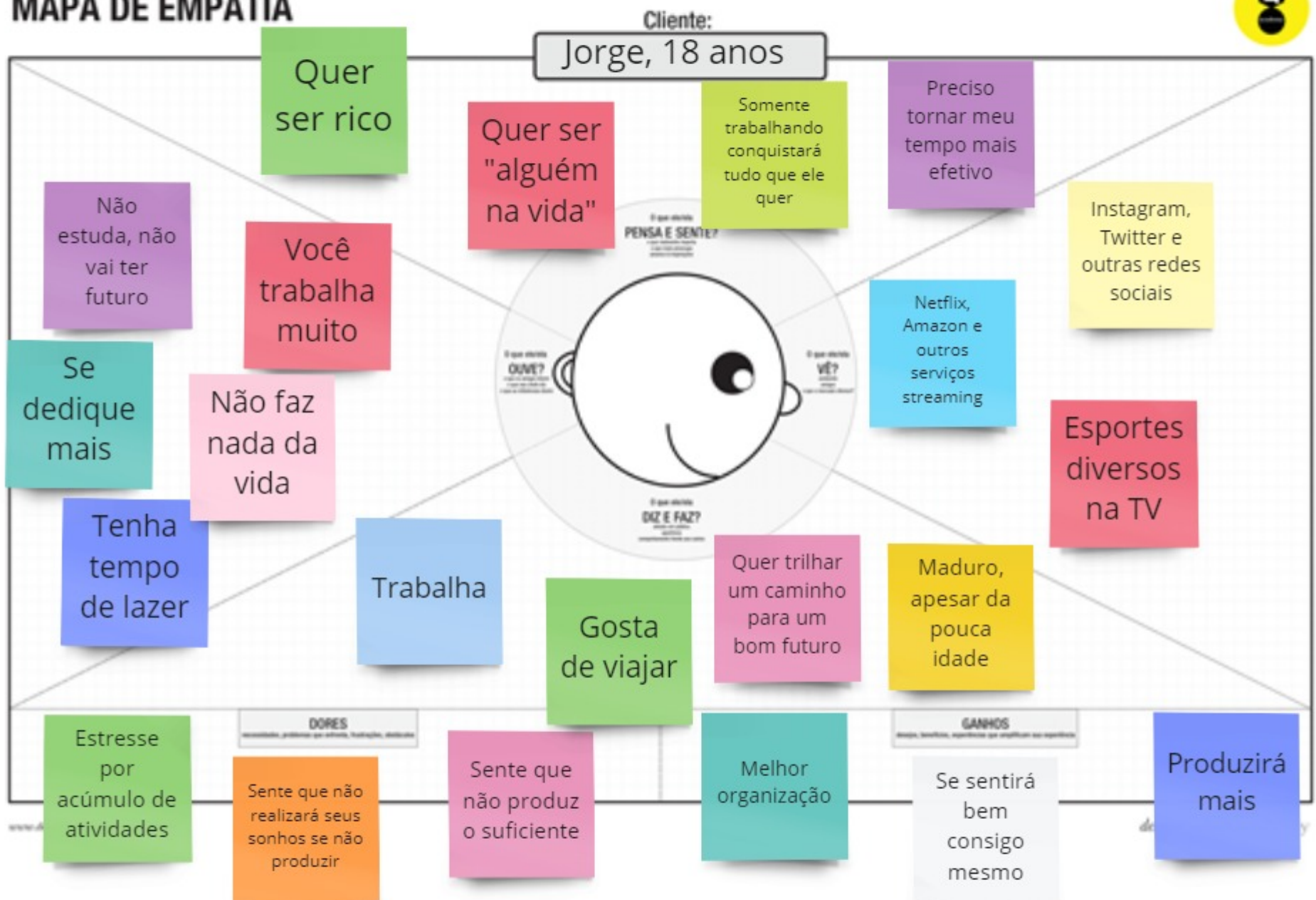
Considera que  
perde tempo de  
qualidade com a  
família e tempo  
de estudo  
procrastinando

Acha que quando  
procrastina perde  
totalmente seu  
foco da tarefa  
principal e acaba  
esquecendo-a

Acha que a  
procrastinação  
atrasa seus  
objetivos

Pensa que  
mais disciplina  
o faria  
procrastinar  
menos

## MAPA DE EMPATIA



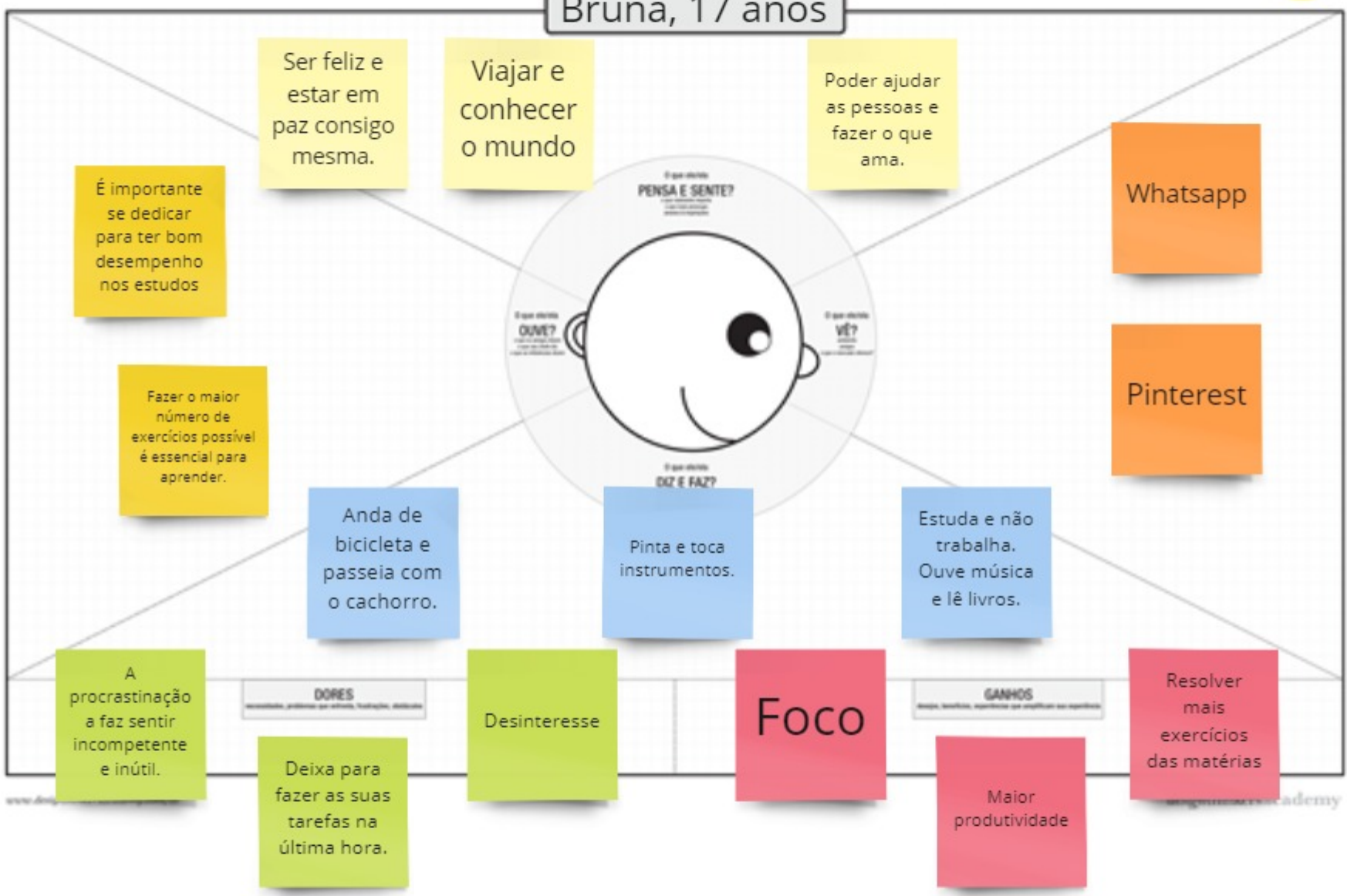




MAPA DE EMPATIA

Cliente:

Bruna, 17 anos



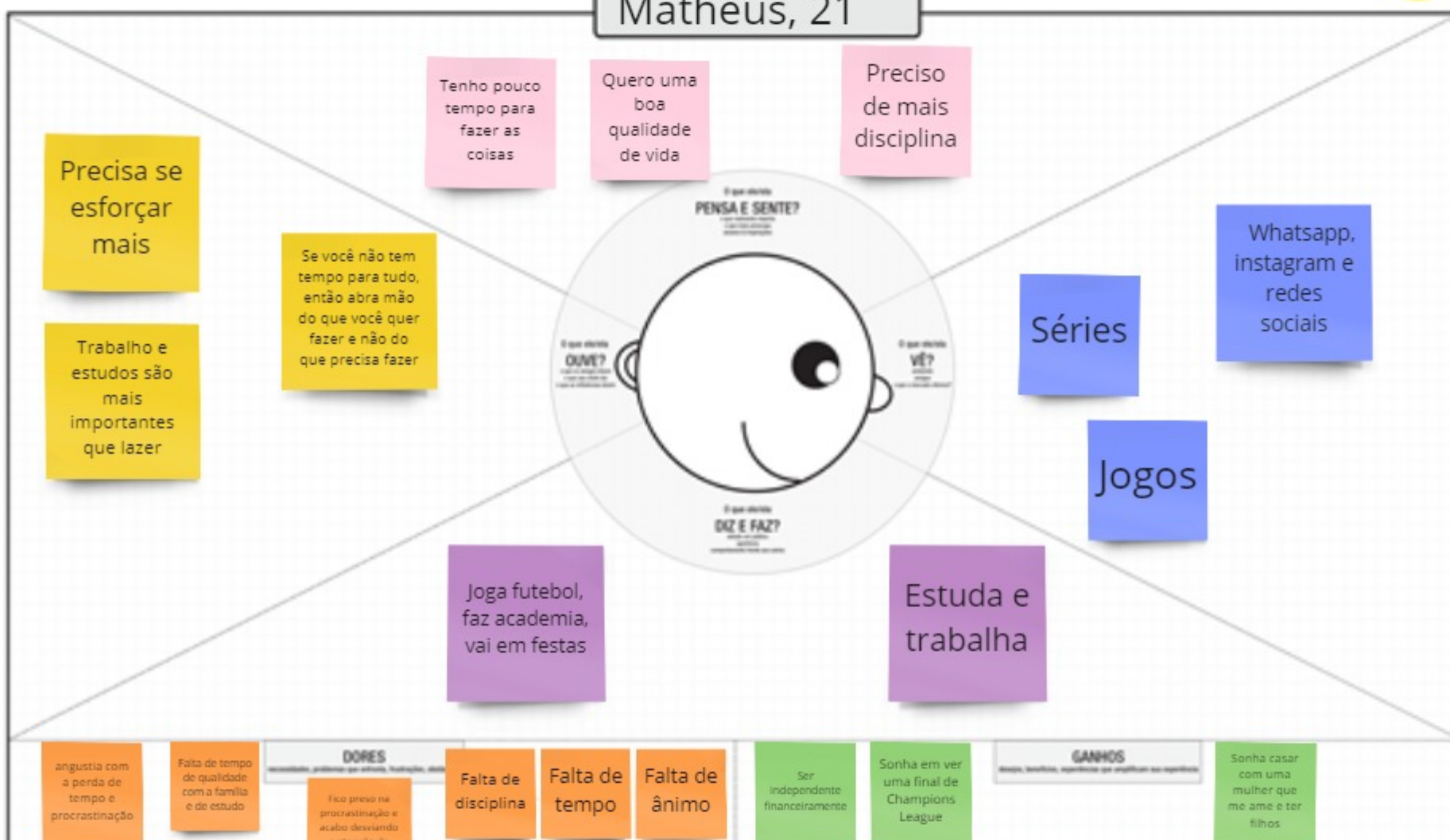


# MAPA DE EMPATIA



Cliente:

Matheus, 21



## MAPA DE EMPATIA



Cliente:

Ana Vitória, 15

