



PUC Minas

TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

Tempo Livre Inutilizado.

O projeto tem como propósito otimizar o aproveitamento do tempo livre inutilizado, promovendo o crescimento pessoal e a satisfação. Através de estratégias e sugestões, busca incentivar a transformação de momentos ociosos em oportunidades construtivas, estimulando o aprendizado, a criatividade e o bem-estar emocional.

Membros da Equipe

- Ian dos Reis Novais;
- Saulo José Nascimento Silva;
- João Antônio Nascimento Pires;
- Gabriel Lage Silva;
- Marcos Carvalho Taveira de Souza;
- Helio Ernesto Gouvea Dutra Teixeira.

Documento criado pelo grupo de professores da disciplina de Trabalho Interdisciplinar: Aplicações Web dos cursos de Sistemas de Informação, Engenharia de Software e Ciência da Computação do Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI) da PUC Minas com o objetivo de orientar o processo de concepção de projetos baseado nas técnicas de Design Thinking. Versão 1.0 (setembro-2021). Diversos artefatos desse processo se baseiam no material cedido pela [Design Thinkers Group](#).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Entrevista Qualitativa

Você já ficou sem saber o que fazer no seu tempo livre?

Pergunta

Como você geralmente passa o seu tempo livre? E quais são as atividades/interesses que você gostaria de dedicar mais tempo?

Resposta

- P1- Jogar e dormir/gostaria de praticar mais desenho
P2- Vendo serie ou desenhando ou dormindo/ queria conseguir dormir mais
P3- Jogando, ficando em call com os amigos no discord ou fico só rolando o reels do instagram, sem parar. Gostaria de estudar e trabalhar mais.
P4- Navegando pelas redes sociais ou dormindo/ Gostaria de ter o hábito de leitura.

Pergunta

Você já tentou fazer mudanças em relação ao seu uso do tempo livre? Se sim, que tipo de mudanças foram e como funcionaram para você? Como as realizou?

Resposta

- P1- Ja, mas nenhuma funcionou
P2- Não
P3- Nunca fiz nada não, tô vivendo um eterno looping de remorso, continuo sempre procrastinando, inclusive, cada dia mais.
P4- Sim, tentei fazer diversos cronogramas, check-lists e afins. Não as realizei kkkkk
P5: Já. Tentar começar a rotina de estudos mais cedo. falhei miseravelmente. não deu certo

Pergunta

Existiu algum período específico em sua vida onde você sentiu que estava usando seu tempo livre de maneira mais satisfatória? O que estava acontecendo naquela época?

Resposta

- P1- Agora é a melhor situação em situação a tempo livre
P2- Apenas quando eu tinha menos de 3 anos
P3- Nunca, sempre senti que fui o mais vagabundo possível, e continuo sendo vagabundo, e, se depender de mim, vou ser vagabundo pra sempre.
P4-No fim de 2-21, com a redução da pandemia, mas, tirando essa época, não.
P5: Durante o ensino remoto emergencial da ufmg, em que não perdia tanto tempo de locomoção ate a faculdade e os estudos eram mais focados e objetivos durante as tardes e noites, enquanto em algumas manhãs e tardes ia para a faculdade para a iniciação científica
P6: Na verdade, não. Desde sempre utilizei meu tempo livre dessa

Pergunta

Como você se sente a respeito do tempo livre? Está satisfeito com o que faz? Por quê?

Resposta

- P1- Sinto meio inútil, já que não faço nada
P2- To satisfeita, porque consigo descansar relaxar dispersar a cabeça pra quando começar o tempo nao livre estar mais disposta
P3- Me sinto totalmente horrível, nem um pouco satisfeito, enquanto eu podia fazer algo de produtivo eu só jogo, converso fiado e sou capturado pelo algoritmo canalha do instagram.
P4- Muitas das vezes eu procrastino e me sinto mal. Em partes, algumas vezes eu me sinto produtivo, mas em compensação, outras

Pergunta

Você acredita que o uso do tempo livre tem impacto em sua saúde física ou mental? Por quê? De que forma?

Resposta

- P1- Sim, fica menos preocupada, mas também fica mais "totó" das ideia
P2-Sim,eu acho que a gente vive com as pessoas tao focadas em trabalhar no tempo livre, sendo que nao tem que esta sendo produtiva o tempo inteiro
P3- Com certeza, tudo depende do que eu faço e como eu faço, isso pode afetar significativamente como eu me porto no meu dia a dia tanto físico como mentalmente. Atividades produtivas elevam a

Pergunta

Como você equilibra suas responsabilidades diárias com o desejo de aproveitar seu tempo livre? Quais são suas estratégias para encontrar esse equilíbrio?

Resposta

- P1- Apenas aproveito o tempo livre, se fizer os dois sai mal feito
P2- Não equilíbrio e a todo momento que estou produzindo estou ansiando o tempo livre
P3- Não equilíbrio, geralmente, eu deixo de fazer algo importante do meu dia a dia pra perder tempo com a jambrolha do Instagram, e, quando vejo, tá de noite e eu não fiz nada.
P4- Em relação as responsabilidades, sempre tento fazer checklists e cumpri-las, mas, às vezes, a procrastinação me pega, e acabo dormindo o dia todo.
P5: Quando estou descansado pratico as responsabilidades diárias, quando canso delas aproveito uma parcela de tempo livre. Porem costume desfrutar um pouco de tempo livre antes da responsabilidade e nao o contrario
P6: Minhas responsabilidades diárias são sempre feitas antes de

Highlights de Pesquisa

Nome

Saulo José Nascimento Silva

Data

12/09/2023

Local

Belo Horizonte

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falou mais significativas.

- A maioria dos participantes citou ter tentado mudar.
- A perspectiva dos participantes sobre que podem render mais em seu tempo livre.
- A maneira que os entrevistados abordam a questão de reorganização de seu tempo livre.

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

- Citaram ter tido muitos problemas com algoritmos que prezam por visualizações (Youtube, Tiktok, Instagram).
- Muitos gostariam de poder aproveitar o tempo livre - não necessariamente estudando/trabalhando - , mas podendo aproveitá-lo melhor para desestressar.

Aspectos que importaram mais para os participantes

- Grande parte dos entrevistados falam que usam o tempo livre para esquecer as preocupações
- A maior partes dos participantes querem reorganizar o seu tempo livre, mas a maioria nem sabe por onde começar.

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro

- Como evitar que os algoritmos consumam o tempo livre das pessoas por completo e como permitir que eles busquem outros meios de desestressar.



PERSONA

NOME Saulo

IDADE 24

HOBBY

Jogar, navegar nas redes sociais, assistir filmes, séries e praticar exercícios físicos.

TRABALHO

Estágio em Ciência de Dados.

PERSONALIDADE

Um rapaz centrado, extrovertido e apaixonado pela tecnologia.

SONHOS

Seu sonho é se tornar um bom cientista da computação.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Computador: Estudos/jogos;

normalmente em sua casa após sua rotina.

Celular: Comunicação/lazer; está sempre com ele.

Fones: Música e lazer; os utiliza apenas quando não possui afazeres.

Livros e Cadernos: Anotações, estudos e leituras; em sua casa.



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço?

Por que eles precisam deste serviço?

Fernando possui dificuldade de render durante o pouco tempo livre que possui. Ele busca alguma forma de encontrar conteúdos concisos de atividades que ele gosta. Sua necessidade ao serviço se relaciona a vontade de poder organizar melhor seus interesses e pensamentos, não se rendendo as redes sociais e seu hiper-estímulo.

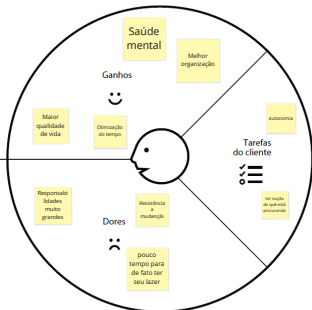
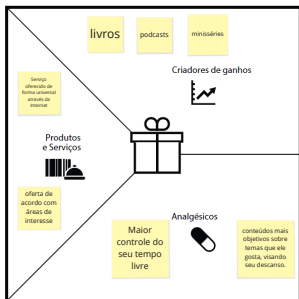
COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR

Devemos ofertar conteúdos, dicas e mesmo experiências de outras pessoas que possuem os mesmos gostos que Fernando. Assim, o ajudaremos a organizar seus gostos de forma sucinta em seu tempo livre.



PERSONA



NOME Godofreda

IDADE 16

HOBBY Desenhar, ouvir música

TRABALHO Estudante

PERSONALIDADE

Uma garota autêntica e direta. No entanto, percebe-se dúvida a respeito de seu futuro incerto.

SONHOS

Comenta em se tornar uma desenhista.

OBJETOS E LUGARES

Quais objetos físicos e digitais essa pessoa usa? Quando, onde e como ela os usa?

Cadernos e livros: Os utiliza para estudar e desenhar; geralmente em sua residência, ou mesmo na escola.

Celular: Comunicação e Lazer; anda sempre com o mesmo, incluindo seus fones.



OBJETIVOS CHAVE

Quais são os objetivos chave da pessoa durante a utilização do serviço? Por que eles precisam deste serviço?

Por ser muito nova, o que não lhe falta é tempo. Há uma infinidade de conteúdos pelos quais ela se interessa, mas desconhece. Seu objetivo é ser melhor apresentada aquilo que gosta.

Assim, ela poderá ocupar seu tempo livre e até mesmo decidir se irá seguir carreira como desenhista ou não.

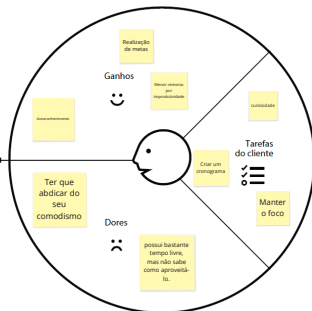
COMO DEVEMOS TRATÁ-LA

Como devemos tratá-la para que ela se sinta bem?

Quais os tipos de comportamento que deixam essa pessoa feliz?

PROPOSTA DE VALOR

Devemos auxiliar Fernanda ao direcionar seu tempo livre com coisas de seu interesse. Com respeito, a guiaremos em um jornada de auto-conhecimento.



Brainstorming / Brainwriting

| | | | | | |
|---------------|--------------------|--------------------|---------------|---------------|---------------|
| Participant 1 | Participant 2 | Participant 3 | Participant 4 | Participant 5 | Participant 6 |
| Idea 1 | Idea 2 | Idea 3 | | | |
| | Idea 2 improvement | Idea 3 improvement | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Mural de Possibilidades

MURAL DE POSSIBILIDADES



IDEIA 1

[illegible]

IDEIA 2

[illegible]

IDEIA 3

[illegible]

IDEIA 4

[illegible]

IDEIA 5

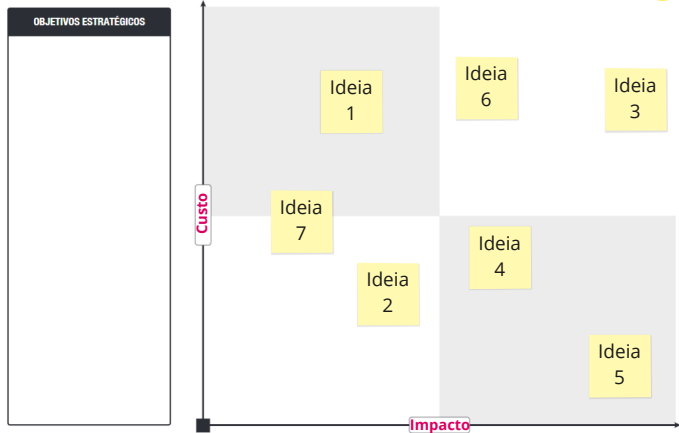
[illegible]

IDEIA 6

[illegible]

Priorização de Ideias

MAPA DE PRIORIZAÇÃO



Entrevista Qualitativa

Você já ficou sem saber oq fazer no seu tempo livre?

Pergunta Como você geralmente passa o seu tempo livre? E quais são as atividades/interesses que você gostaria de dedicar mais tempo?

Resposta

- E1: Ver esporte na TV, ou fica em redes sociais.
E2: Dormir.
E3: Mexer no telefone e no computador, dormir e ler livro.
E4: Mexer no computador e praticar esportes.
E5: Dormir, jogar jogos digitais e ouvir musica.
E6: Assistir filmes, séries e novelas.

Pergunta Você já tentou fazer mudanças em relação ao seu uso do tempo livre? Se sim, que tipo de mudanças foram e como funcionaram para você? Como as realizou?

Resposta

- E1: Não
E2: Não
E3: Não
E4: Sim
E5: Não
E6: Não

Pergunta Existiu algum período específico em sua vida onde você sentiu que estava usando seu tempo livre de maneira mais satisfatória? O que estava acontecendo naquela época?

Resposta

- E1: O tempo que uso nos meus momentos livres é o tempo para descanso
E2: Não equilibra, tempo livre é para o descanso
E3: Não equilibra, sempre sob pressão
E4: Consigo relaxar mais quando concluo algum objetivo diário, mas antes disso, não relaxo.
E5: Eu não equilíbrio.
E6: Apenas consigo relaxar após fazer o que tem que fazer.

Pergunta Como você se sente a respeito do tempo livre? Está satisfeito com o que faz? Por quê?

Resposta

- E1: Sim, porque é um horário para descansar
E2: Não, me sinto desestimulado a praticar qualquer atividade fora de minha rotina
E3: Sim, estou totalmente satisfeito com o que eu faço
E4: Não, eu gostaria de fazer algo que me dê mais dinheiro/conhecimento.
E5: Sim.
E6: Não.

Pergunta Você acredita que o uso do tempo livre tem impacto em sua saúde física ou mental? Por quê? De que forma?

Resposta

- E1: Redes sociais
E2: Pequenas diversões
E3: Nenhuma
E4: Procrastinação (Jogos Digitais, Youtube).
E5: Ser Uber de familiares.
E6: Problemas pessoais.

Pergunta Como você equilibra suas responsabilidades diárias com o desejo de aproveitar seu tempo livre? Quais são suas estratégias para encontrar esse equilíbrio?

Resposta

- E1: Um tempo para não ter que preocupar com problemas de trabalho
E2: O tempo que eu posso fazer o que quiser
E3: Tempo com nenhuma obrigação
E4: É um tempo no qual posso abstrair de toda a pressão diária.
E5: A parte que eu gosto do meu dia a dia para poder distrair das responsabilidades e me entreter.
E6: Tempo em que pode descansar

Highlights de Pesquisa

Nome Data Local

O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas.

Aspectos que importaram mais para os participantes

Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista

Novos tópicos ou questões para explorar no futuro