

Grupo:

- **Pedro Henrique Hortêncio de Oliveira** – 823117300
 - **Leonardo Melo Pelicano** – 823127961
 - **Carlos Eduardo dos Santos Junior** – 823125602
-

Escolha do Desafio

Desafio:

A dificuldade que os estudantes universitários enfrentam para gerenciar eficientemente o tempo, equilibrando as demandas acadêmicas, profissionais e pessoais sem comprometer o bem-estar mental e o desempenho acadêmico.

Passo 1: Identificação da Necessidade e do Problema

1. Necessidade Básica que o Desafio Atende:

A necessidade básica que o desafio atende é a gestão eficiente do tempo e o equilíbrio entre as diversas responsabilidades dos estudantes universitários. Estes alunos frequentemente se veem sobrecarregados pelas exigências acadêmicas, profissionais e sociais, o que torna difícil manter a produtividade acadêmica sem comprometer a saúde mental. Muitos estudantes enfrentam dificuldades em administrar seu tempo, o que leva a problemas de saúde, desempenho acadêmico abaixo do esperado e até mesmo o abandono de cursos.

2. Problema Essencial:

O problema essencial que os estudantes universitários enfrentam é a dificuldade em gerenciar de maneira eficaz o tempo. Esse desafio se reflete em estresse constante, compromissos não cumpridos e desequilíbrio entre as várias áreas da vida. O resultado disso é um desempenho acadêmico abaixo das expectativas, falta de bem-estar e uma sobrecarga mental constante. O acúmulo de responsabilidades e a falta de técnicas adequadas de gerenciamento de tempo contribuem para a gravidade desse problema.

3. Causa do Problema:

O problema é causado por vários fatores interligados, incluindo:

- **Volume Excessivo de Responsabilidades Acadêmicas:** O peso das provas, trabalhos, leituras obrigatórias e outros compromissos acadêmicos se tornam uma carga difícil de equilibrar com outras responsabilidades.
- **Carga Horária de Estágios ou Empregos:** Muitos estudantes precisam trabalhar ou estagiar para se sustentar, o que interfere diretamente no tempo disponível para estudar e realizar as atividades acadêmicas.

- **Falta de Ferramentas ou Conhecimento em Gestão de Tempo:** Muitos estudantes não têm acesso a treinamentos ou ferramentas que possam ajudá-los a gerenciar melhor suas rotinas e tarefas, o que resulta em um gerenciamento ineficaz do tempo.
 - **Pressões Sociais e Expectativas Pessoais:** Além da pressão acadêmica e profissional, os estudantes enfrentam expectativas sociais (como vida social ativa e equilíbrio familiar), o que aumenta o nível de estresse e dificulta o gerenciamento equilibrado de todas as demandas.
-

Passo 2: Justificação da Necessidade

A relevância desse desafio é evidente quando observamos a relação direta entre a saúde mental e o desempenho acadêmico dos estudantes universitários. A falta de equilíbrio entre as responsabilidades pode afetar tanto a motivação quanto a saúde emocional, impactando diretamente a performance dos alunos e sua qualidade de vida. Muitos estudantes, ao não conseguirem equilibrar suas atividades acadêmicas e pessoais, podem desenvolver problemas como ansiedade, depressão e síndrome de burnout, que prejudicam tanto a aprendizagem quanto a saúde física e mental.

Se forem encontradas soluções eficientes para o gerenciamento do tempo, como o uso de ferramentas tecnológicas, apoio psicológico acessível e programas de treinamento em gestão de tempo, os estudantes poderão melhorar seu rendimento acadêmico e, ao mesmo tempo, manter sua saúde mental. Além disso, para as universidades, isso pode resultar em taxas de retenção mais altas e uma comunidade acadêmica mais engajada, saudável e produtiva.

Passo 3: Contextualização do Problema

Contexto:

Os estudantes universitários atualmente estão inseridos em um ambiente altamente exigente, onde prazos rigorosos e expectativas acadêmicas elevadas são comuns. Além disso, muitos precisam dividir seu tempo entre as obrigações acadêmicas e estágios ou empregos, o que limita ainda mais o tempo disponível para estudo, lazer ou descanso. A pressão para conciliar essas atividades pode levar ao estresse, burnout e baixa produtividade.

Apesar de muitas universidades oferecerem suporte como serviços de saúde mental e aconselhamento acadêmico, muitas vezes esse suporte é insuficiente ou pouco acessado pelos estudantes. Isso ocorre devido a fatores como falta de tempo, estigma social ou até mesmo a percepção de que o suporte disponível não é adequado.

Relações Principais entre os Atores do Desafio:

- **Estudantes:** São os principais afetados pelo desafio, pois enfrentam dificuldades em equilibrar as múltiplas demandas de sua vida acadêmica, profissional e pessoal.
 - **Professores/Orientadores:** Definem as expectativas acadêmicas, os prazos e o volume de trabalho, mas podem não ter plena visibilidade das limitações e dificuldades enfrentadas pelos estudantes.
 - **Universidade:** Oferece apoio por meio de serviços como aconselhamento acadêmico, apoio psicológico e programas de desenvolvimento pessoal, mas, muitas vezes, esses recursos não atendem completamente às necessidades dos alunos.
 - **Empregadores (de estágios ou empregos):** Têm expectativas quanto à produtividade dos estudantes no trabalho, mas podem não compreender plenamente os impactos que essas responsabilidades profissionais têm sobre o desempenho acadêmico dos alunos.
-

Prisma de Desafio

Perspectivas sobre o problema:

- **Perspectiva dos Estudantes:** Eles experienciam estresse constante, dificuldade em atender a todas as demandas e frequentemente sacrificam seu bem-estar para cumprir com prazos e responsabilidades.
- **Perspectiva da Universidade:** A universidade deseja manter altos níveis de desempenho acadêmico, ao mesmo tempo em que zela pela saúde mental de seus alunos, mas pode ter dificuldade em fornecer suporte adequado.
- **Perspectiva dos Empregadores:** Embora busquem resultados e produtividade dos estudantes no trabalho, alguns empregadores não estão totalmente cientes das limitações que as responsabilidades acadêmicas impõem aos alunos.

Como Podemos:

Como podemos ajudar os estudantes universitários a gerenciar melhor seu tempo e manter o equilíbrio entre as responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais sem prejudicar seu bem-estar?

Verbo da Ação

Verbo: Otimizar

Contexto:

A vida universitária moderna é extremamente desafiadora, com estudantes precisando equilibrar exigências acadêmicas intensivas, trabalhos, estágios e ainda encontrar tempo para descanso, autocuidado e vida social. Muitos estudantes não têm acesso a ferramentas adequadas ou treinamento sobre como gerenciar todas essas demandas de forma eficiente, o que contribui para o estresse e a sobrecarga.

Envolvidos

Principais Atores:

- **Estudantes universitários** (principalmente aqueles que trabalham e estudam)
 - **Professores e coordenadores acadêmicos**
 - **Empregadores e supervisores de estágio**
 - **Instituições de ensino** e serviços de apoio acadêmico e psicológico
-

Objetivo

Meta:

Desenvolver soluções que permitam uma gestão eficiente do tempo, promovendo um equilíbrio saudável entre as atividades acadêmicas, profissionais e pessoais, e cuidando do bem-estar físico e mental dos estudantes. O objetivo é melhorar o desempenho acadêmico e a qualidade de vida dos alunos, criando um ambiente universitário mais equilibrado e produtivo.

Solução Proposta

Programa de Gestão do Tempo e Bem-Estar para Estudantes Universitários

Componentes da Solução:

1. **Workshops de Gestão do Tempo:**
Sessões práticas com foco em técnicas de priorização, uso de ferramentas de produtividade (como calendários digitais e aplicativos como Trello ou Notion), e estratégias para criar rotinas equilibradas que integrem as demandas acadêmicas e pessoais.
2. **Mentoria Personalizada:**
Um programa onde estudantes podem ser orientados por professores ou profissionais experientes, que ajudarão no planejamento das atividades acadêmicas e profissionais, dando dicas para equilibrar o tempo entre estudos, trabalho e vida pessoal.
3. **Plataforma Digital Integrada:**
Desenvolvimento de um aplicativo que combine um calendário digital, organização de tarefas e metas pessoais. O aplicativo incluirá lembretes, dicas de produtividade e autocuidado, além de permitir que os estudantes visualizem e planejem suas atividades de maneira mais eficiente.
4. **Apoio Psicológico Acessível:**
Ampliação do acesso a serviços de saúde mental, incluindo opções de terapia online

e grupos de apoio focados no gerenciamento de estresse e ansiedade, ajudando os estudantes a lidar com as pressões da vida acadêmica e profissional.

5. **Flexibilidade Acadêmica:**

Propostas para que as universidades ajustem prazos e cargas de trabalho durante períodos críticos, com base no feedback dos alunos, para permitir uma maior adaptação às exigências do semestre sem prejudicar o desempenho acadêmico.

Frase do Desafio: “Como Podemos...”

Como podemos ajudar os estudantes universitários a gerenciar melhor seu tempo e equilibrar suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais de forma a melhorar seu bem-estar geral e desempenho acadêmico?

Mapa de Influenciadores

Principais Influenciadores:

- **Professores/Orientadores:** Influenciam diretamente o volume de trabalho acadêmico e a flexibilidade em prazos e exigências.
- **Universidade/Administração:** Define as políticas institucionais e os prazos acadêmicos, além de oferecer suporte estudantil.
- **Empregadores:** Impactam a carga horária dos estudantes fora da universidade, exigindo que eles equilibrem essas responsabilidades com o estudo.
- **Famílias:** Oferecem suporte emocional e, em alguns casos, financeiro. Contudo, as expectativas familiares também podem gerar pressão adicional sobre os estudantes.
- **Colegas de Estudo:** Ajudam na criação de uma rede de apoio entre os alunos, influenciando diretamente os hábitos de estudo e a motivação para continuar no curso.

Secundários:

- **Serviços de Saúde Mental e Aconselhamento Acadêmico:** Embora ofereçam suporte, esses serviços muitas vezes não estão amplamente acessíveis ou são subutilizados pelos alunos devido à falta de tempo ou ao estigma associado a buscar ajuda.
 - **Tecnologias de Produtividade:** Ferramentas e aplicativos que os estudantes utilizam para organizar suas tarefas, como Google Calendar, Trello, Notion, etc., podem ser fundamentais para melhorar a gestão do tempo.
-

Mapa de Influenciadores

Desafio Central: Gestão eficaz do tempo para estudantes universitários.

Círculo 1: Influenciadores Diretos

- **Professores e Coordenadores:** Influenciam diretamente a carga de trabalho acadêmico, bem como a flexibilidade em prazos e exigências.
- **Empregadores/Supervisores de Estágio:** Impactam a quantidade de horas que os estudantes precisam dedicar ao trabalho, o que muitas vezes interfere diretamente em suas horas de estudo.
- **Família e Amigos Próximos:** Oferecem suporte emocional e podem influenciar a escolha de como os estudantes gerenciam seu tempo entre estudos, trabalho e lazer.

Círculo 2: Influenciadores Indiretos

- **Instituição de Ensino:** As normas e políticas institucionais impactam a carga de trabalho acadêmico e o acesso a serviços de apoio, como aconselhamento psicológico e orientação acadêmica.
- **Empresas de Tecnologia de Produtividade:** Ferramentas e aplicativos que os estudantes utilizam para organizar suas tarefas e melhorar a gestão de tempo têm uma influência significativa na solução desse desafio.
- **Serviços de Saúde Mental:** Acessibilidade e eficácia dos serviços psicológicos oferecidos aos estudantes têm grande impacto na maneira como eles lidam com o estresse e a pressão.

Círculo 3: Influenciadores Contextuais

- **Governo e Políticas Educacionais:** Regulações que impactam o formato dos cursos, a possibilidade de estágio ou trabalho durante a graduação, e as políticas de apoio estudantil.
- **Comunidade Acadêmica:** A cultura acadêmica que pode, às vezes, priorizar a produtividade e os resultados em detrimento do bem-estar.
- **Mercado de Trabalho:** Exigências do mercado que pressionam os estudantes a adquirir experiência prática antes de se formarem, muitas vezes resultando em uma sobrecarga de atividades.

5 Porquês

(FALHA, PROBLEMA)

Porque?

Figura 4. 5 PORQUÊS

- Por que os estudantes têm dificuldade em gerenciar o tempo?**
 - Porque têm muitas responsabilidades concorrentes, como aulas, trabalho, projetos acadêmicos, e necessidades pessoais.
- Por que eles têm tantas responsabilidades concorrentes?**
 - Porque precisam equilibrar as demandas da universidade e, muitas vezes, sustentar-se financeiramente por meio de estágios ou empregos.
- Por que precisam sustentar-se financeiramente enquanto estudam?**
 - Porque o custo de vida e as despesas acadêmicas são altos, e muitos estudantes não têm suporte financeiro suficiente de outras fontes.
- Por que o custo de vida e as despesas acadêmicas são altos?**
 - Porque a educação universitária envolve não apenas mensalidades, mas também custos de transporte, material didático, alimentação, e, em alguns casos, moradia.
- Por que esses custos não são cobertos adequadamente por outras formas de apoio?**
 - Porque as políticas de assistência financeira e apoio estudantil são limitadas ou não suficientes para cobrir as necessidades de todos os estudantes, deixando-os sobrecarregados e com a necessidade de trabalhar.

Raiz do Problema

A raiz do problema está na sobrecarga de responsabilidades e na necessidade financeira, que tornam a gestão do tempo um desafio significativo. Assim, possíveis soluções devem focar tanto em melhorar a eficiência da gestão de tempo quanto em oferecer apoio financeiro ou recursos acadêmicos mais acessíveis.

Mapa de Requisitos

MAPA DE REQUISITOS				
Processo:	DESEJOS (O QUE EU GOSTARIA)		NECESSIDADES (ESSENCIAL PARA O PROCESSO)	
Entrevistado:				
Data: / / Depto.:				
Macro Etapas				
<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div>	FRUSTRAÇÕES (ETAPA NÃO DESEJADA)		TOMADORES DE TEMPO (FAÇO MAS NÃO SEI O PORQUE)	

1. Desejos (O que eu gostaria)

- **Planejamento Flexível:** Ferramentas que permitam a criação de cronogramas personalizados que se adaptem às mudanças nas atividades diárias.
- **Integração de Atividades:** Uma plataforma que combine atividades acadêmicas, profissionais e pessoais em um só lugar, evitando a sobrecarga de informações.
- **Motivação e Engajamento:** Recursos que incentivem e mantenham a motivação, como metas diárias e recompensas por concluir tarefas.
- **Suporte Social:** Plataformas de networking que conectem estudantes para apoio mútuo, troca de experiências e dicas de gerenciamento de tempo.
- **Relaxamento e Descompressão:** Sugestões de atividades de lazer e relaxamento que possam ser facilmente incorporadas à rotina.

2. Necessidades (Essencial para o processo)

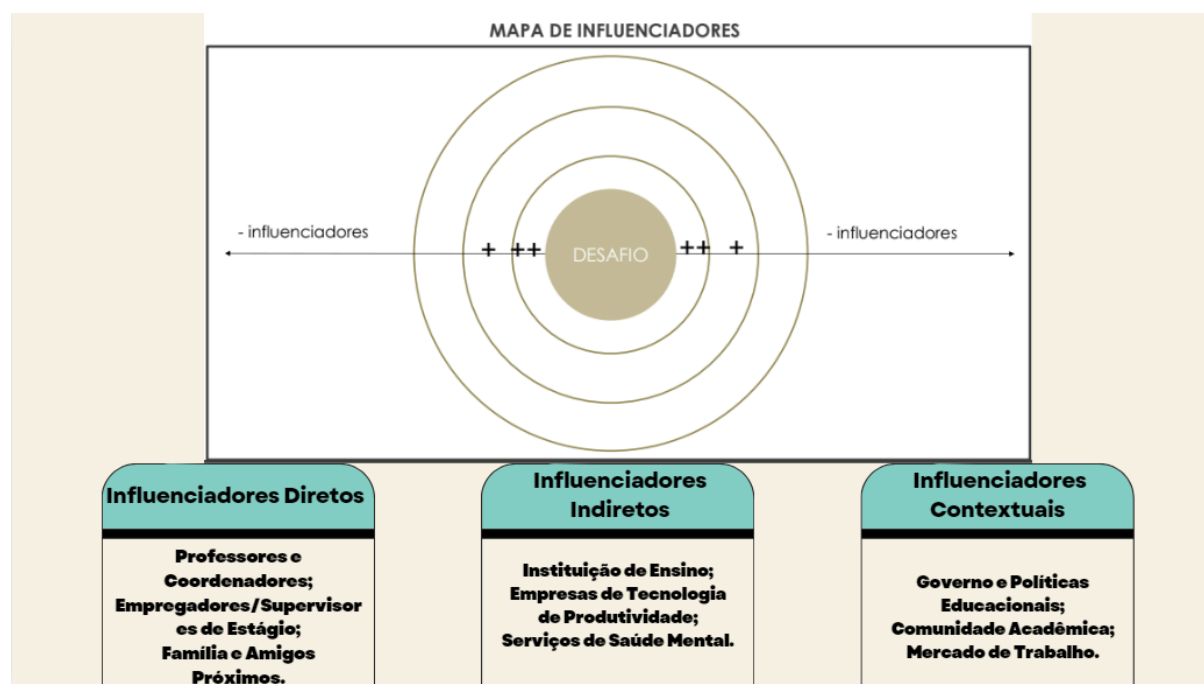
- **Sistema de Organização:** Ferramentas de gerenciamento de tarefas que ajudem a priorizar e organizar atividades diárias.
- **Acesso a Recursos Educacionais:** Materiais de estudo e recursos online que sejam facilmente acessíveis e organizados.
- **Definição de Prioridades:** Métodos para definir claramente as prioridades acadêmicas, profissionais e pessoais.
- **Tempo para Descanso:** Estruturas que garantam que os estudantes reservem tempo para descanso e autocuidado.
- **Feedback e Avaliação:** Mecanismos para obter feedback sobre o desempenho acadêmico e identificar áreas que precisam de melhoria.


3. Frustrações (Etapa não desejada)

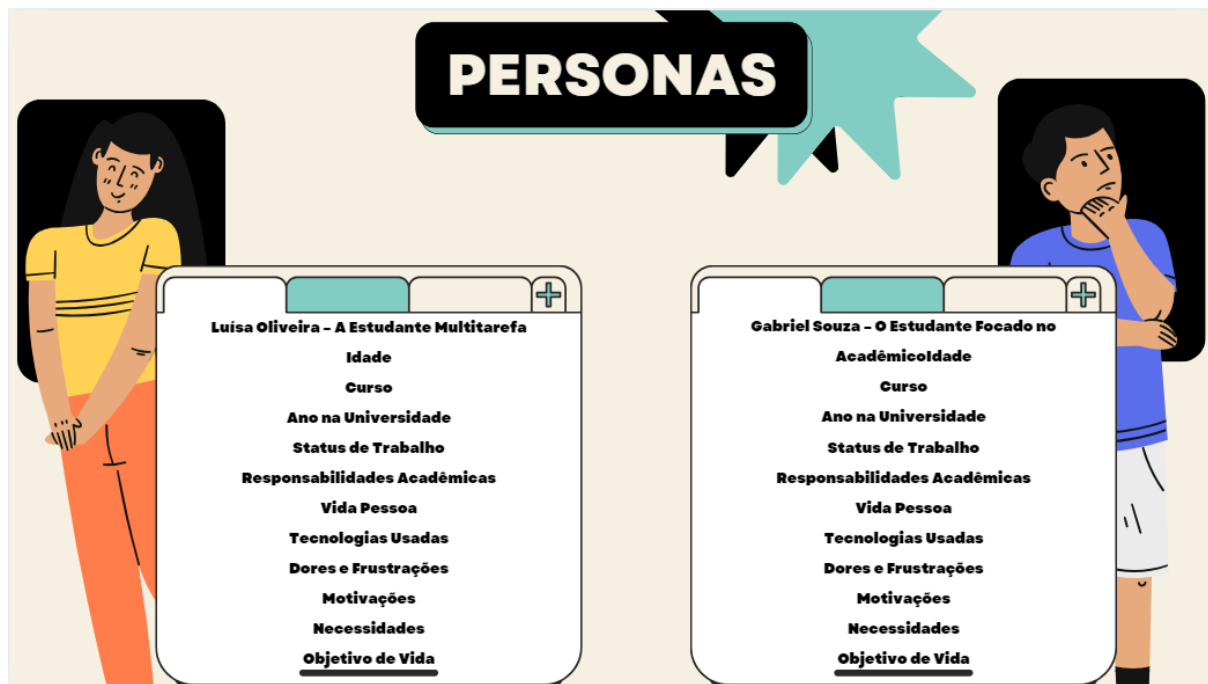
- **Procrastinação:** Dificuldade em iniciar tarefas devido à falta de motivação ou distrações constantes.
- **Sobrecarga de Trabalho:** Sentimento de estar sobrecarregado devido à quantidade de tarefas e responsabilidades simultâneas.
- **Desorganização:** Falta de um sistema eficaz para acompanhar prazos e compromissos, levando a perdas de prazos.
- **Falta de Apoio:** Sentimento de isolamento ao não ter suporte social suficiente para lidar com estresse e pressão.
- **Dificuldade em Dizer Não:** Incapacidade de recusar compromissos ou responsabilidades adicionais, levando a mais estresse.

4. Tomadores de Tempo (Faço, mas não sei por que)

- **Estudo Ineficiente:** Gastar tempo em métodos de estudo que não são eficazes, resultando em pouco aprendizado.
- **Navegação em Múltiplas Ferramentas:** Uso de várias plataformas para gerenciar tarefas, compromissos e estudos, resultando em confusão.
- **Revisões e Preparações de Última Hora:** Gastar horas em revisões de última hora devido à falta de planejamento prévio.
- **Interrupções Frequentes:** Distrações constantes que quebram o foco e reduzem a produtividade.
- **Estabelecimento de Rotinas:** Dificuldade em criar e manter uma rotina que funcione, resultando em experimentações constantes.



<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="background-color: #008080; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; text-align: center;"> <h2 style="margin: 0;">PRISMA DE DESAFIO</h2> </div>  </div>			
<div> <p>COMO PODEMOS</p> <p>Como podemos ajudar os estudantes universitários a gerenciar melhor seu tempo e manter o equilíbrio entre as responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais sem prejudicar seu bem-estar?</p> </div>			
VERBO DA AÇÃO	CONTEXTO	ENVOLVIDOS	OBJETIVO
Otimizar	A vida universitária moderna é altamente exigente, com estudantes precisando equilibrar estudos intensivos, trabalho, e ainda manter alguma forma de vida social ou tempo para descanso e autocuidado. Muitos não têm acesso a ferramentas ou suporte suficientes para gerenciar essas demandas de maneira eficaz.	Estudantes universitários (principalmente os que trabalham e estudam) Professores e coordenadores acadêmicos Empregadores e supervisores de estágio Instituições de ensino e serviços de apoio acadêmico e psicológico	Meta: Desenvolver soluções que permitam uma gestão eficiente do tempo e promovam o equilíbrio saudável, facilitando o cumprimento das tarefas acadêmicas e profissionais enquanto cuidam do bem-estar físico e mental.



Persona 1: Luísa Oliveira – A Estudante Multitarefa

- **Idade:** 21 anos
- **Curso:** Administração
- **Ano na Universidade:** 3º ano
- **Status de Trabalho:** Estagiária em uma empresa de marketing, trabalhando 30 horas semanais
- **Responsabilidades Acadêmicas:** Frequenta aulas pela manhã e participa de grupos de estudo para projetos acadêmicos.
- **Vida Pessoal:** Praticamente inexistente durante a semana; ela tenta encontrar tempo para sair com amigos ou relaxar nos finais de semana, mas, muitas vezes, acaba estudando ou respondendo e-mails do estágio.
- **Tecnologias Usadas:** Calendário digital, aplicativos de produtividade, e ferramentas de gestão de tarefas como Trello ou Notion.
- **Dores e Frustrações:**
 - Sente-se constantemente exausta e sobrecarregada, como se nunca pudesse realmente descansar.
 - Dificuldade em priorizar tarefas quando tudo parece urgente e importante.
 - Experiência com crises de ansiedade devido à pressão de prazos acadêmicos e responsabilidades no trabalho.
- **Motivações:**
 - Quer construir uma carreira sólida e ter boas notas para garantir futuras oportunidades.
 - Sonha com uma rotina mais equilibrada que permita foco na saúde física e mental.
- **Necessidades:**
 - Ferramentas práticas para otimizar o gerenciamento do tempo.
 - Suporte psicológico ou técnicas para lidar com a ansiedade.
 - Mais flexibilidade da universidade ou do estágio em períodos de maior demanda.

- **Objetivo de Vida:** Construir uma carreira de sucesso na área de marketing, onde possa aplicar suas habilidades criativas e de gestão, enquanto mantém um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal. Luísa deseja desenvolver uma rotina que permita tempo para relaxar, socializar e cuidar de sua saúde mental, além de concluir sua graduação com boas notas.
-

Persona 2: Gabriel Souza – O Estudante Focado no Acadêmico

- **Idade:** 23 anos
- **Curso:** Engenharia Elétrica
- **Ano na Universidade:** 5º ano
- **Status de Trabalho:** Não trabalha atualmente; dedica-se integralmente aos estudos e à pesquisa científica.
- **Responsabilidades Acadêmicas:** Estuda em tempo integral, envolvido em um projeto de pesquisa e focado em escrever a monografia.
- **Vida Pessoal:** Prefere ficar em casa lendo ou praticando hobbies, como tocar violão. Raramente sai, a menos que seja para atividades acadêmicas ou eventos relacionados à engenharia.
- **Tecnologias Usadas:** Softwares específicos para cálculos e simulações, além de plataformas acadêmicas para pesquisa.
- **Dores e Frustrações:**
 - Sente-se isolado socialmente, pois a maioria de seus amigos trabalha ou tem outros compromissos.
 - O volume de estudos e pesquisa às vezes é exaustivo, mas ele lida melhor com a pressão quando comparado a seus colegas que trabalham.
 - Frustra-se com a falta de flexibilidade nas exigências acadêmicas, que, às vezes, não levam em conta os desafios dos alunos sem trabalho.
- **Motivações:**
 - Focado em terminar a graduação com um bom desempenho e publicar sua pesquisa.
 - Quer contribuir significativamente para sua área e iniciar um mestrado assim que se formar.
- **Necessidades:**
 - Mais oportunidades de interação e engajamento social dentro do ambiente universitário.
 - Apoio para manter a motivação alta durante longos períodos de estudos e projetos intensivos.
 - Melhor gestão dos prazos para a pesquisa e um ambiente que reconheça o esforço de alunos que não conciliam trabalho.
- **Objetivo de Vida:** Concluir a graduação em Engenharia Elétrica com excelência e, em seguida, ingressar em um programa de mestrado para aprofundar seus conhecimentos e habilidades em pesquisa. Gabriel busca contribuir significativamente para sua área de estudo, ao mesmo tempo em que deseja encontrar formas de engajar socialmente com colegas, ampliando sua rede de contatos e experiências fora do ambiente acadêmico.

