

Roteiro de Entrevista (Duração Máxima: 15 minutos)

Objetivo: Identificar os principais desafios e necessidades dos estudantes em relação ao gerenciamento de tempo.

Introdução (1 min): Agradeça o participante, explique o objetivo e garanta confidencialidade.

Perguntas Principais:

1. Vida Acadêmica e Profissional (5 min):

Como você descreveria sua carga de trabalho acadêmica e profissional atualmente?

O que mais atrapalha o cumprimento dos prazos acadêmicos?

Você já teve que abrir mão de oportunidades por dificuldades de equilíbrio?

2. Vida Pessoal e Bem-Estar (5 min):

Quanto tempo consegue dedicar a descanso e lazer? Isso é suficiente?

Que estratégias você usa para lidar com o estresse?

3. Soluções e Expectativas (3 min):

Qual ferramenta ou suporte seria mais útil para ajudar na gestão do tempo?

Se pudesse aconselhar outros estudantes, o que diria?

Encerramento (1 min): Agradeça ao participante e pergunte se ele gostaria de adicionar algo.

Respostas dos 3/ Entrevistados:

Francisco:

Perguntas Principais:

1. Vida Acadêmica e Profissional:

Como você descreveria sua carga de trabalho acadêmica e profissional atualmente?

Bom, hoje em dia minha carga horária é bem corrida, o que exige um planejamento minucioso, embora desafiador, vejo que minha rotina vai me ajudar bastante a desenvolver habilidades de organização e lidar com múltiplas responsabilidades.

O que mais atrapalha o cumprimento dos prazos acadêmicos?

Diria que a sobreposição entre as demandas do meu estágio e os trabalhos da faculdade, principalmente em épocas de provas e entregas

Você já teve que abrir mão de oportunidades por dificuldades de equilíbrio?

Sim, tive vezes que recusei trabalhos extracurriculares de interesse para focar em obrigações acadêmicas e profissionais

2. Vida Pessoal e Bem-Estar:

Quanto tempo consegue dedicar a descanso e lazer? Isso é suficiente?

Reservo meus finais de semana para um momento de lazer e me desligar um pouco do estresse corrido da semana, e ao longo da semana tento achar curtos espaços de tempo para relaxar e não acumular estresse. Sinto que consigo manter uma rotina razoável

Que estratégias você usa para lidar com o estresse?

Uso de pausas durante os estudos, praticar exercícios físicos e principalmente ter uma agenda organizada

3. Soluções e Expectativas:

Qual ferramenta ou suporte seria mais útil para ajudar na gestão do tempo?

Acredito que uma ferramenta de planejamento digital, como um aplicativo que integre calendários e lista de tarefas

Se pudesse aconselhar outros estudantes, o que diria?

Eu aconselharia outros estudantes investirem de forma obrigatória no planejamento e organização desde o início e reservar um tempo para sua devida saúde mental e física é essencial para manter seu desempenho e evitar o burnout

William:

Perguntas Principais:

1. Vida Acadêmica e Profissional:

Como você descreveria sua carga de trabalho acadêmica e profissional atualmente?
Cansativa, mas consigo separar meu tempo e sobra tempo pra tudo porém abrindo mão de um pouco de lazer

O que mais atrapalha o cumprimento dos prazos acadêmicos?
Particularmente nada pois não sou de atrasar meus trabalhos

Você já teve que abrir mão de oportunidades por dificuldades de equilíbrio?
Já tive algumas oportunidades de trabalhos que não pude aceitar pelos horários da faculdade

2. Vida Pessoal e Bem-Estar:

Quanto tempo consegue dedicar a descanso e lazer? Isso é suficiente?
Quase nada por volta de umas 3 horas por semana. Não é o suficiente

Que estratégias você usa para lidar com o estresse?
Não lido mas alguns remédios ajudam

3. Soluções e Expectativas:

Qual ferramenta ou suporte seria mais útil para ajudar na gestão do tempo?
Utilizo meu alarme e a ferramenta de lembrar do calendário pra não me atrasar ou esquecer de algo.

Se pudesse aconselhar outros estudantes, o que diria?
Bupropiona e a melhor escolha por hora

Bruna:

Minha vida acadêmica é bem puxada, eu dedico em geral todo o tempo que eu tenho no dia, que eu não esteja trabalhando. Minha carga profissional, por sua vez, é puxada, mas não tanto quanto a acadêmica, cerca de 5 horas diárias.

O que mais me atrapalha é ter que conciliar a vida pessoal, a vida de estudante, e a vida profissional.

Sim, as vezes é impossível fazer tudo, tendo em vista que essa fase de estudante na faculdade é bem puxada.

2

Eu dedico em torno de 2 horas semanais, e não acho que seja suficiente.

Normalmente, quando estou num ápice de um momento desgastante, onde o estresse é muito alto, eu tiro uma pequena pausa e faço alguns exercícios de respiração, enquanto escuto música.

3

Provavelmente um recurso digital dedicado a organizar a rotina e auxiliar no gerenciamento da disciplina diária para cumprir todas as tarefas.

Diria que essa fase é única, e vai passar, mas que é necessário ter paciência e bastante cuidado para tirar desse momento algumas experiências fundamentais pro resto da vida.

Mapa de Empatia para Cada Entrevistado

Após cada entrevista, crie um Mapa de Empatia que inclui:

1. **O que o entrevistado diz:** Principais frases ou palavras usadas para descrever suas dificuldades.
2. **O que o entrevistado pensa:** Ideias e preocupações não expressas claramente, mas que foram percebidas durante a entrevista.
3. **O que o entrevistado faz:** Comportamentos e ações que demonstram como ele lida com a gestão do tempo.
4. **O que o entrevistado sente:** Emoções associadas aos desafios, como estresse, frustração ou ansiedade.

Francisco:

O que pensa e sente?

"Minha rotina é corrida, mas vejo como uma oportunidade de desenvolver habilidades de organização."

"O equilíbrio entre estágio e faculdade é um desafio constante."

O que vê?

"Vejo demandas acadêmicas e profissionais que se sobrepõem, principalmente em épocas de provas."

"Observo a necessidade de uma melhor organização para lidar com tudo."

O que escuta?

"Ouço que pausas e exercícios podem ajudar a aliviar o estresse."

"A importância de manter a saúde mental e física para evitar o burnout."

O que fala e faz?

"Reservo os finais de semana para descanso e tento me desligar do estresse."

"Uso pausas, exercícios e uma agenda organizada para lidar com a rotina."

Dores

"A sobreposição de prazos do estágio e da faculdade dificulta o cumprimento das obrigações."

"Tive que abrir mão de oportunidades extracurriculares para focar nas responsabilidades."

Necessidades

"Uma ferramenta de planejamento digital que integre calendários e lista de tarefas."

"Tempo reservado para saúde mental e física."

William:

O que pensa e sente?

"A carga é cansativa, mas consigo dar conta ao abrir mão de parte do lazer."

"Acredito que preciso de algum suporte para organizar melhor o meu tempo."

O que vê?

"Vejo a faculdade como um obstáculo para aceitar novas oportunidades de trabalho."

"Percebo que não tenho quase nenhum tempo para descanso."

O que escuta?

"Escuto que a organização é essencial, mas não tenho estratégias específicas para lidar com o estresse."

"Comentários sobre os efeitos de alguns remédios para auxiliar com o estresse."

O que fala e faz?

"Utilizo meu alarme e calendário para me lembrar das tarefas e não me atrasar."

"Recomendo a bupropiona para lidar com o estresse."

Dores

"Não consigo dedicar quase nenhum tempo ao lazer, apenas umas três horas por semana."

"Precisei abrir mão de algumas oportunidades de trabalho por causa dos horários da faculdade."

Necessidades

"Ferramentas que me ajudem a lembrar dos compromissos e organizar meu tempo."

"Mais tempo de descanso para aliviar o estresse."

Bruna:

O que pensa e sente?

"A vida acadêmica é muito puxada, quase todo o meu tempo está comprometido."

"A fase de estudante é desgastante, mas também única e formativa."

O que vê?

"Enxergo a dificuldade de equilibrar vida pessoal, acadêmica e profissional."

"Vejo o valor de ter paciência para superar essa fase."

O que escuta?

"Escuto sobre a importância de ter um bom gerenciamento de rotina e disciplina."

"Dicas sobre exercícios de respiração para aliviar o estresse."

O que fala e faz?

"Costumo tirar pausas e fazer exercícios de respiração ouvindo música quando o estresse aumenta."

"Diria a outros que essa fase passa e é importante aprender com ela."

Dores

"A conciliação de várias áreas da vida é muito complicada."

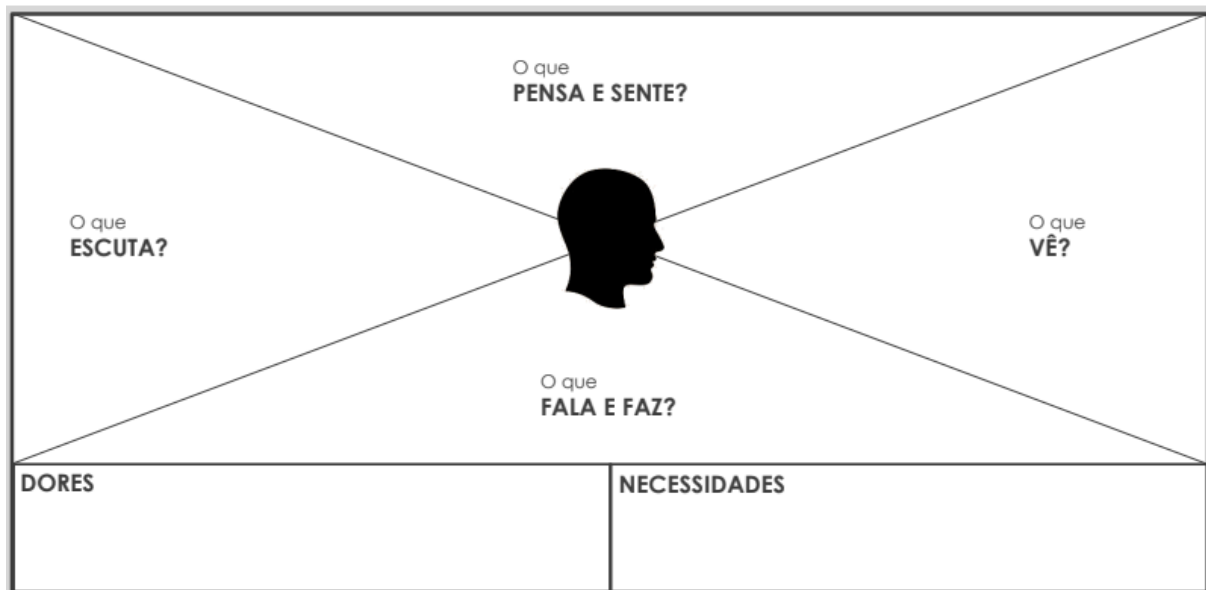
"O tempo dedicado ao lazer é insuficiente, cerca de duas horas por semana."

Necessidades

"Um recurso digital para organizar a rotina e auxiliar na disciplina diária."

"Paciência e estratégias de gerenciamento de estresse para aproveitar o aprendizado dessa fase."

MAPA DE EMPATIA



Problema: Estudantes universitários têm dificuldade em gerenciar seu tempo de forma eficiente.

5 Porquês

5 Porquês					Porque?
(FALHA, PROBLEMA)					←





1. **Por que os estudantes têm dificuldade em gerenciar o tempo?**
 - Porque têm muitas responsabilidades concorrentes, como aulas, trabalho, projetos acadêmicos, e necessidades pessoais.
2. **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.
3. **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.

4. **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.
5. **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: Entrevistado: Data: / /Depto.: Macro Etapas <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 5px;"> <div></div><div></div><div></div> <div></div><div></div><div></div> <div></div><div></div><div></div> <div></div><div></div><div></div> </div>	DESEJOS (O QUE EU GOSTARIA) 	NECESSIDADES (ESSENCIAL PARA O PROCESSO) 	
	FRUSTAÇÕES (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 conectam 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.