

A3 Inovação, Sustentabilidade e Competitividade Empresarial

Grupo:

Pedro Henrique Hortêncio de Oliveira- 823117300

Leonardo Melo Pelicano - 823127961

Carlos Eduardo dos Santos Junior-823125602

Sumário

1. Introdução
2. Definição do Problema
3. Justificativa
4. Pesquisa e Entrevistas
5. Personas
6. Ideação e Soluções Propostas
7. Prisma de Desafio e Mapa de Influenciadores
8. Conclusão
9. Referências

Introdução

Com o aumento da pressão sobre os estudantes universitários para que desempenhem múltiplos papéis (acadêmico, profissional e pessoal), surge a necessidade urgente de soluções que promovam um equilíbrio saudável entre essas responsabilidades. Estudantes frequentemente se veem sobrecarregados pela exigência de atender às demandas acadêmicas, estágios ou empregos, ao mesmo tempo em que tentam manter uma vida pessoal ativa e saudável. O resultado disso pode ser uma significativa queda no bem-estar mental e no desempenho acadêmico.

Embora existam diversas estratégias de gestão de tempo, muitas delas não são aplicadas de forma eficaz pelos estudantes, seja pela falta de conhecimento, seja pela falta de ferramentas adequadas. O impacto disso é um ciclo de estresse, exaustão e dificuldades emocionais que afetam tanto a saúde quanto a motivação. Este projeto busca criar uma solução, como um aplicativo, que ajude os estudantes a otimizar suas rotinas, fornecendo ferramentas eficazes de planejamento e gestão de tempo, além de apoio psicológico, para que eles possam equilibrar suas diversas responsabilidades.

Definição do Problema

A gestão de tempo é um dos maiores desafios enfrentados pelos estudantes universitários. Muitos lidam com múltiplas tarefas e prazos apertados, tanto da faculdade quanto do estágio/trabalho, o que os leva a um desgaste mental e físico considerável. Com o aumento da pressão acadêmica, os estudantes têm dificuldade em realizar um planejamento adequado, o que resulta em um ciclo vicioso de procrastinação, estresse e perda de motivação. Além disso, muitos estudantes não sabem como usar de forma eficaz ferramentas de gestão de tempo, ou não possuem métodos que os ajudem a equilibrar as responsabilidades sem prejudicar a saúde.

As causas desse problema são múltiplas:

- **Excesso de Tarefas Acadêmicas:** As demandas da faculdade, como projetos, provas e apresentações, muitas vezes competem pela atenção dos estudantes, dificultando a priorização.
- **Pressão no Estágio ou Trabalho:** Muitos estudantes também trabalham ou estagiam para complementar a renda, o que aumenta a carga de responsabilidades. O tempo escasso resulta em sobrecarga, compromissos não cumpridos e estresse.
- **Falta de Técnicas Eficientes de Gestão de Tempo:** Embora alguns estudantes tentem organizar suas rotinas, a falta de conhecimento sobre técnicas de produtividade e ferramentas adequadas de planejamento pode agravar a situação.
- **Expectativas Sociais e Pessoais:** A pressão para cumprir expectativas de sucesso acadêmico e profissional, combinada com o desejo de manter uma vida social ativa, contribui ainda mais para o desequilíbrio e aumento do estresse.

O efeito cumulativo dessas causas é um aumento nos níveis de estresse, ansiedade e até sintomas de burnout, o que prejudica a saúde mental dos estudantes e impacta diretamente sua produtividade e desempenho acadêmico.

Justificativa

A relevância deste projeto está diretamente relacionada ao impacto que a gestão inadequada do tempo tem sobre o desempenho acadêmico e a saúde mental dos estudantes universitários. Estudos apontam que o estresse excessivo devido ao desequilíbrio entre trabalho acadêmico, estágios e vida pessoal é uma das principais causas da baixa motivação e rendimento. Quando os estudantes se veem sobrecarregados, tendem a ter dificuldades em se concentrar e a procrastinar, o que resulta em menor qualidade no aprendizado e, em última instância, em evasão acadêmica.

A solução proposta visa ajudar a quebrar esse ciclo de sobrecarga e estresse, permitindo que os estudantes desenvolvam habilidades de organização e planejamento que se reflitam não apenas em um melhor desempenho acadêmico, mas também em um maior bem-estar psicológico. Além disso, ao promover o uso de ferramentas digitais e programas de apoio psicológico, o projeto contribui para a construção de uma cultura universitária mais saudável, com menos casos de burnout e maiores taxas de sucesso acadêmico.

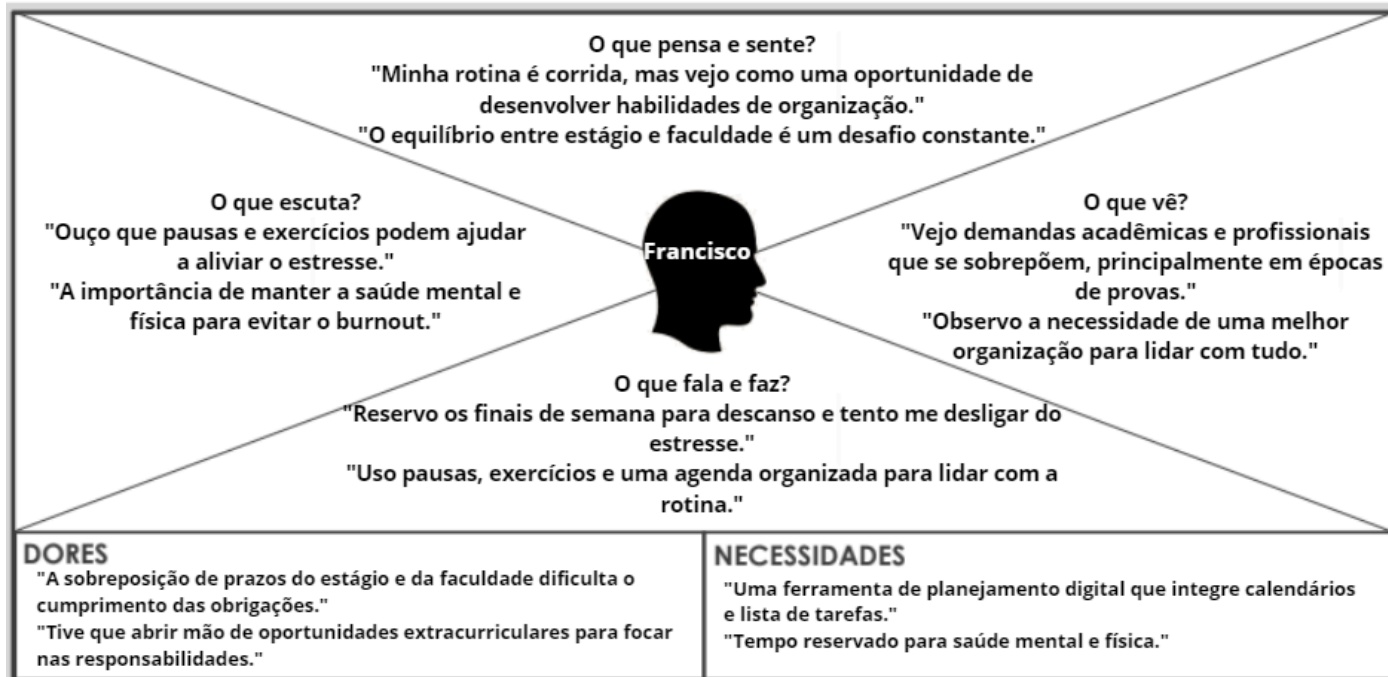
Pesquisa e Entrevistas

A pesquisa foi conduzida por meio de entrevistas com cinco voluntários composto que são estudantes e fazem estágio. O objetivo era entender a fundo as dificuldades enfrentadas pelos alunos ao gerenciar seu tempo e identificar possíveis soluções que pudessem ser aplicadas de maneira prática e eficaz.

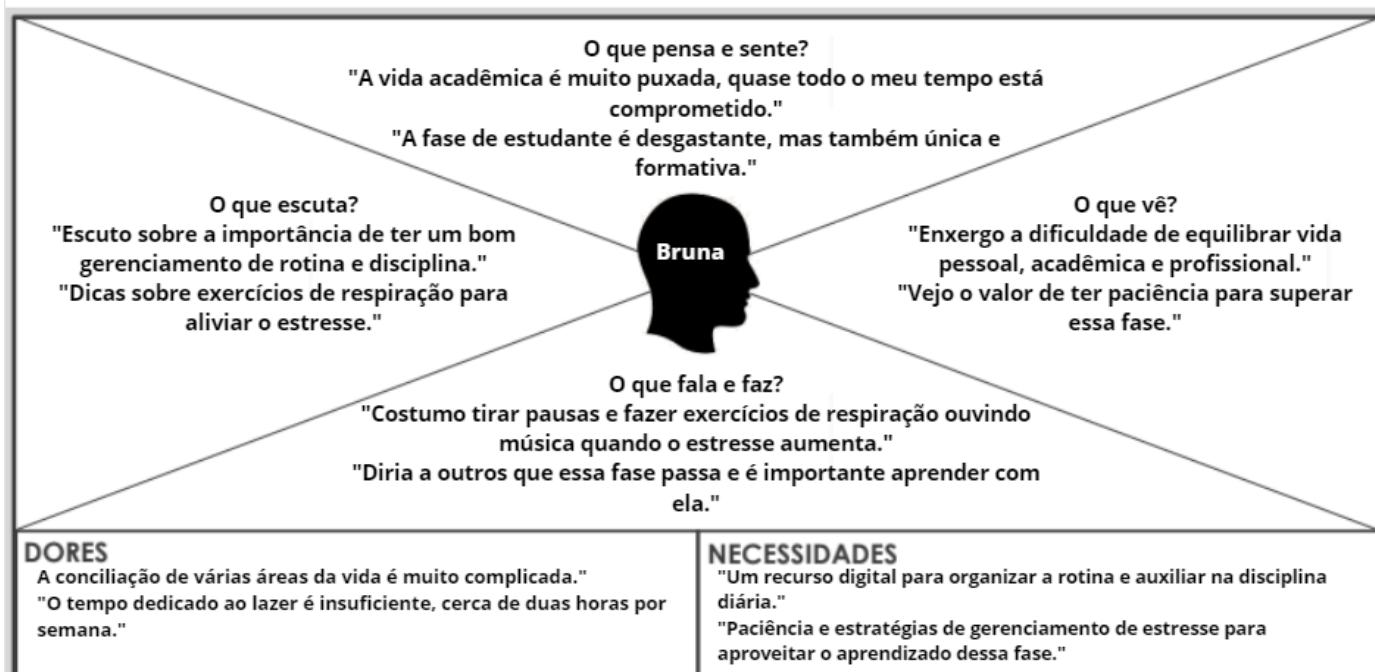
Resultados das Entrevistas:

- **Falta de Ferramentas Adequadas:** A maioria dos estudantes relatou não ter ferramentas eficazes para planejar suas atividades. Muitos utilizam métodos manuais como agendas ou listas de tarefas, mas esses métodos não são suficientes para gerenciar a complexidade de suas rotinas. Isso resulta em esquecimentos, procrastinação e aumento do estresse.
- **Desafios de Priorizar:** Muitos estudantes têm dificuldades em priorizar suas tarefas, especialmente quando há uma sobrecarga de prazos. A falta de clareza sobre como dividir suas tarefas e estabelecer metas realistas contribui para a sensação de estar sempre atrás da agenda, sem saber como se organizar.
- **Impacto na Saúde Mental:** Estudantes que não conseguem balancear suas responsabilidades tendem a se sentir sobrecarregados e ansiosos. As entrevistas revelaram uma clara correlação entre a sobrecarga de trabalho e o aumento de sintomas de estresse, como insônia, ansiedade e até sintomas de depressão.

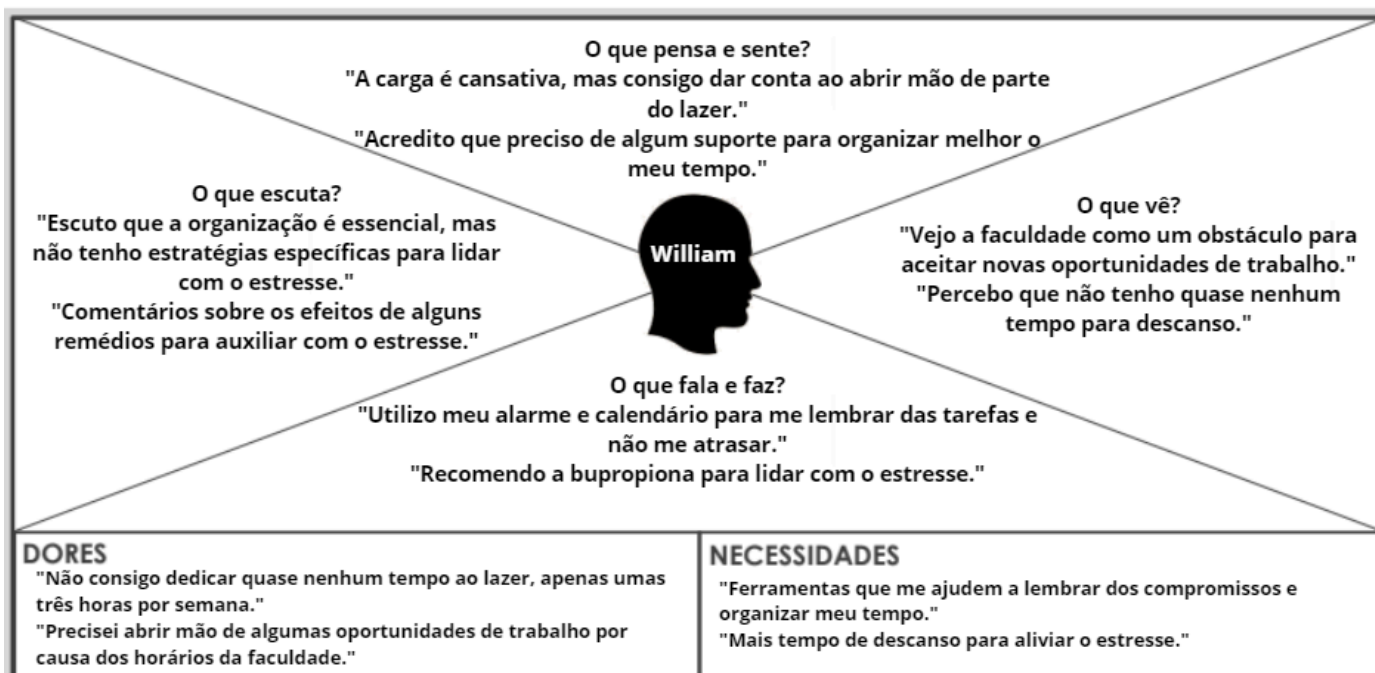
MAPA DE EMPATIA



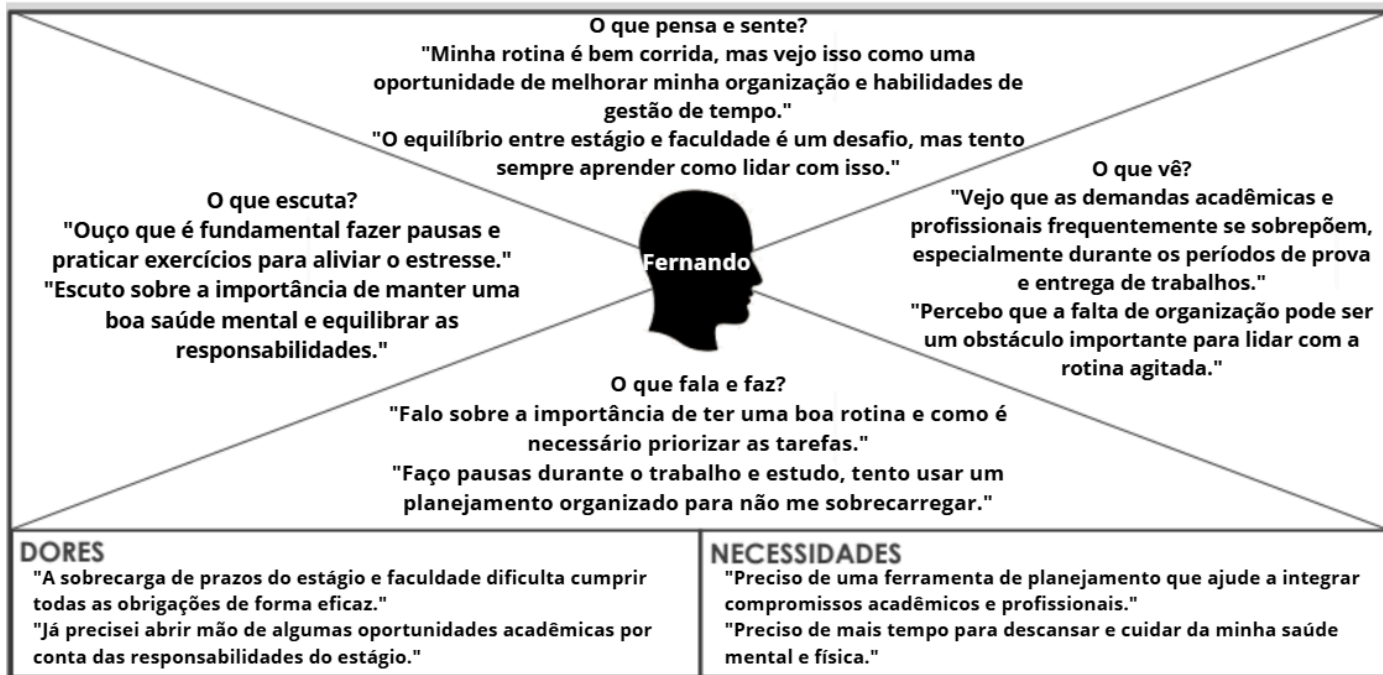
MAPA DE EMPATIA



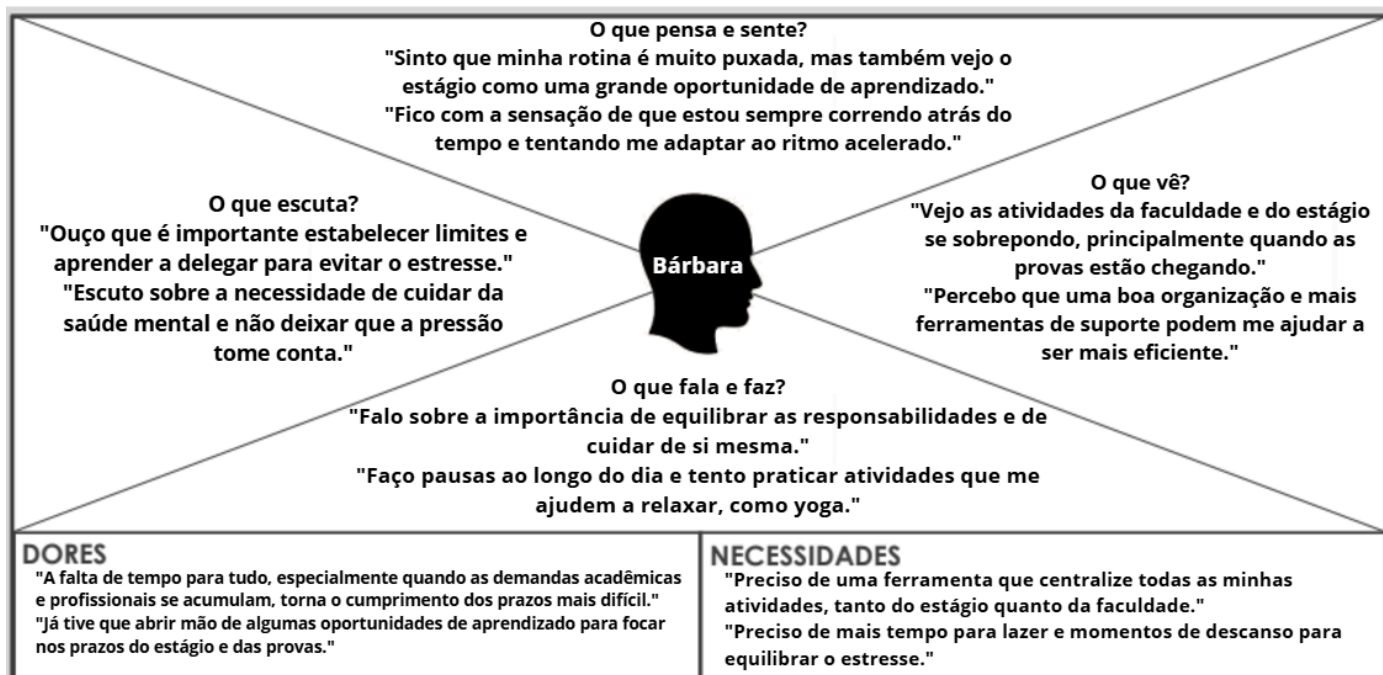
MAPA DE EMPATIA




MAPA DE EMPATIA



MAPA DE EMPATIA



Personas



Nome: Gabriel Souza

Idade: 23

Estado Civil: Casado

Profissão: Pesquisador

Vive em: Curitiba

"Meu foco é a excelência acadêmica, mas não quero me sentir isolado no processo."

OBJETIVO

Concluir a graduação com excelência, publicar sua pesquisa e ingressar em um programa de mestrado.

FRUSTRAÇÕES

Isolamento social pela dedicação exclusiva aos estudos. Falta de flexibilidade nas exigências acadêmicas. Exaustão devido à intensidade da carga acadêmica.

PERSONALIDADE

EXTROVERTIDO	15%	85%	INTROVERTIDO
OBSERVADOR	5%	95%	INTUITIVO
EXPLORADOR	25%	75%	JULGADOR
SENTIMENTAL		100%	PENSANTE

TEMPERAMENTOS

Tímido

Calmo

Ansioso

Racional

BIOGRAFIA

Gabriel é estudante de Engenharia Elétrica, focado em estudos e pesquisa. Apesar do ótimo desempenho, sente falta de interação social.

GOSTA

NÃO GOSTA

MARCAS

Ler

Festas

MATLAB


Coursera

Violão

Barulho

AutoCAD

Nike



Nome: Luísa Oliveira

Idade: 21

Estado Civil: Solteira

Profissão: Estagiária de marketing

Vive em: São Paulo

"Meu sonho é equilibrar trabalho, estudos e tempo para mim mesma."

OBJETIVO

Construir uma carreira de sucesso na área de marketing enquanto encontra equilíbrio entre vida profissional e pessoal.

FRUSTRAÇÕES

Exaustão constante e dificuldade em descansar. Pressão para cumprir prazos no trabalho e na faculdade. Crises de ansiedade por conta da sobrecarga.

PERSONALIDADE

EXTROVERTIDO	50%	50%	INTROVERTIDO
OBSERVADOR	100%		INTUITIVO
EXPLORADOR	100%		JULGADOR
SENTIMENTAL	100%		PENSANTE

TEMPERAMENTOS

Alegre

Pontual

Ouvinte

Obstinada

BIOGRAFIA

Luísa é uma estudante de administração no 3º ano e estagiária em marketing. Sua rotina é intensa, mas ela busca equilibrar trabalho, estudos e saúde mental.

GOSTA

NÃO GOSTA

MARCAS

Filmes

Bagunça

Trello

Google

Amigos

Atrasos

Notion

Evernote

Ideação e Soluções Propostas

Com base nos resultados da pesquisa e nas entrevistas realizadas com estudantes, professores e psicólogos, a etapa de **ideação** teve como objetivo desenvolver soluções criativas que respondessem de maneira eficaz aos desafios apresentados na gestão de

tempo dos estudantes universitários. O processo de ideação envolveu brainstormings, análise de soluções existentes no mercado e a combinação de diferentes abordagens para criar um sistema integrado de apoio que atendesse tanto à organização das tarefas quanto ao apoio emocional necessário para lidar com o estresse e a ansiedade.

A partir disso, as **soluções propostas** se baseiam na criação de um aplicativo multifuncional, aliado a programas de apoio psicológico e acadêmico. Vamos detalhar as soluções em diferentes componentes:

Aplicativo de Gestão de Tempo para Estudantes

A principal proposta de solução é o desenvolvimento de um **aplicativo móvel**, voltado para ajudar os estudantes universitários a planejar suas rotinas de maneira eficaz, priorizando suas tarefas acadêmicas, profissionais e pessoais. Esse aplicativo teria como foco não apenas a gestão de tempo, mas também a promoção de bem-estar mental, com funcionalidades de apoio psicossocial. Algumas das principais funcionalidades seriam:

1. Planejamento Inteligente:

- O aplicativo permitiria aos estudantes inserir e visualizar todas as suas tarefas acadêmicas, de trabalho, e pessoais em um único lugar.
- A interface seria simples e intuitiva, com um calendário interativo, onde os usuários poderiam adicionar prazos de trabalhos, provas, compromissos de estágio, eventos pessoais e outras atividades.
- Utilização de **métodos de priorização**, como a **Matriz de Eisenhower**, para classificar as tarefas em urgentes e importantes, ajudando a tomar decisões sobre o que fazer primeiro.

2. Notificações e Alertas Customizados:

- O aplicativo envia lembretes e notificações de prazos importantes, além de alertar os estudantes sobre a necessidade de descansar ou adotar pausas regulares, para combater a procrastinação.
- Seriam oferecidas sugestões automáticas de tarefas a serem realizadas com base nas prioridades definidas pelo usuário, considerando também o tempo disponível e a carga de trabalho.

3. Metodologias de Produtividade:

- Inclusão de **técnicas comprovadas** para melhorar a gestão do tempo, como o **Pomodoro** (25 minutos de trabalho seguidos de 5 minutos de pausa) e a **Regra dos 2 Minutos**, que sugere realizar tarefas que levem menos de 2 minutos imediatamente.
- O aplicativo teria funcionalidades para **criar metas diárias e semanais**, além de gerar relatórios semanais para acompanhar o progresso nas atividades e revisar os pontos de melhoria.

4. Autoavaliação e Feedback:

- O estudante seria incentivado a realizar **autoavaliações** semanais para refletir sobre sua produtividade e o equilíbrio entre suas responsabilidades.
- O aplicativo poderia sugerir ajustes no planejamento, além de fornecer feedback com base nas tarefas cumpridas e nos momentos de descanso.

Programas de Apoio Psicológico e Acadêmico

Além da solução digital de gestão de tempo, a **segunda proposta** é a implementação de **programas de apoio psicológico e acadêmico**, com o objetivo de ajudar os estudantes a lidarem com o estresse e a ansiedade causados pela sobrecarga de tarefas. Esses programas poderiam ser oferecidos como serviços adicionais, acessíveis dentro do próprio aplicativo, e em parceria com as universidades. A ideia é proporcionar aos estudantes uma rede de apoio emocional e acadêmico, promovendo o bem-estar integral.

1. Sessões de Mindfulness e Técnicas de Relaxamento:

- O aplicativo incluiria **exercícios de mindfulness**, como meditações guiadas, técnicas de respiração e atividades de relaxamento, para reduzir o estresse e melhorar a concentração.
- Seriam oferecidos **vídeos curtos** ou áudios que guiassem os estudantes por sessões rápidas de meditação, que poderiam ser feitas entre tarefas ou durante pausas no trabalho.

2. Apoio Psicoterápico:

- Para estudantes que demonstram necessidade, o aplicativo poderia oferecer **acesso direto a psicólogos** ou grupos de apoio, com possibilidade de agendamento de consultas virtuais.
- Além disso, seriam disponibilizados **artigos e dicas** sobre como gerenciar a ansiedade, melhorar o foco e a motivação, e lidar com a pressão do ambiente acadêmico.

3. Mentoria Acadêmica:

- O aplicativo também poderia conectar estudantes com mentores acadêmicos, ou mesmo com colegas mais experientes que ajudassem a orientar o gerenciamento de tarefas acadêmicas, estratégias de estudo, e como equilibrar os estudos com o trabalho.
- A mentoria ajudaria a fornecer **feedback constante**, além de promover uma maior sensação de **pertencimento e apoio social**, aspectos essenciais para o sucesso acadêmico.

Implementação de Ferramentas de Colaboração

Além de uma solução individualizada, o aplicativo também incorporaria **ferramentas colaborativas** para facilitar o trabalho em grupo, considerando que muitos estudantes realizam projetos e atividades em conjunto com colegas. As funcionalidades colaborativas seriam importantes para otimizar o tempo dedicado ao trabalho coletivo e evitar sobrecarga de atividades compartilhadas.

1. Planejamento Colaborativo de Projetos:

- Os estudantes poderiam criar **listas de tarefas compartilhadas** para projetos de grupo, definir prazos, e monitorar o andamento de cada membro.
- A ferramenta de chat permitiria discussões rápidas sobre as atividades, garantindo que todos estivessem alinhados e comprometidos com o cronograma.

2. Compartilhamento de Recursos:

- Além de acompanhar o progresso das tarefas, o aplicativo permitiria o **compartilhamento de materiais de estudo** e links úteis, como artigos e

vídeos, promovendo a colaboração entre os estudantes de forma mais eficiente.

Integração com Outras Ferramentas Digitais

Por fim, o aplicativo permitiria **integração com outras ferramentas de produtividade** amplamente utilizadas, como Google Calendar, Trello e Evernote, para garantir que os estudantes possam usar suas plataformas já conhecidas sem precisar abandonar suas ferramentas preferidas. Essa integração garantiria que o aplicativo fosse uma solução centralizada, sem sobrecarregar os usuários com múltiplas plataformas.

Testes e Validação das Soluções

Uma parte crucial da ideação é testar as soluções propostas com um grupo seletivo de estudantes, para validar as funcionalidades e ajustar o que for necessário. Durante esse processo de validação, seriam observados os seguintes pontos:

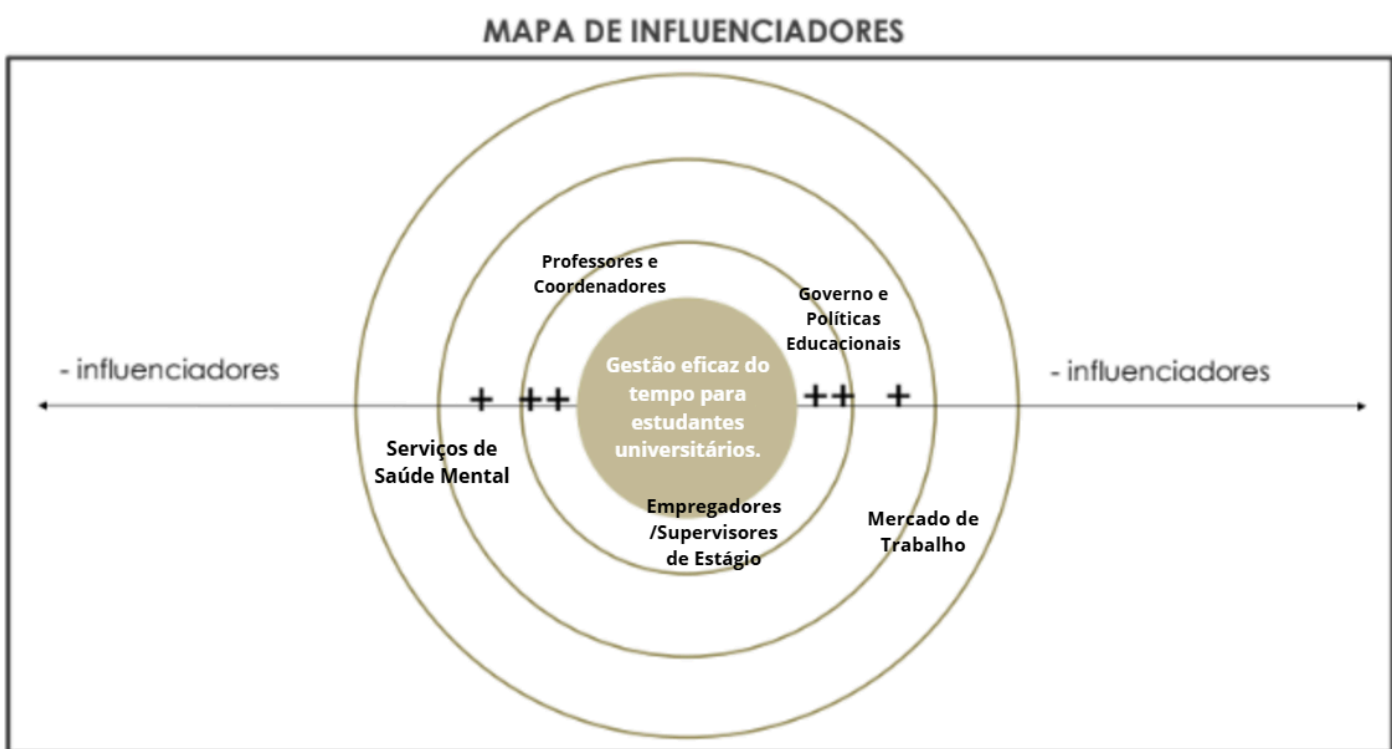
- **Eficiência do planejamento:** Como as ferramentas do aplicativo ajudam a reduzir a sobrecarga e melhoram a organização do tempo.
- **Satisfação com o apoio psicológico:** Se as funcionalidades de apoio emocional (como as sessões de mindfulness e psicoterapia) estão sendo bem recebidas.
- **Impacto na produtividade acadêmica e bem-estar:** Avaliar se o uso contínuo do aplicativo leva a um aumento na produtividade acadêmica e uma redução dos níveis de estresse e ansiedade.

Esses testes forneceram dados importantes para ajustes no design e nas funcionalidades do aplicativo, garantindo que a solução final atenda às reais necessidades dos estudantes.

Através dessa combinação de um aplicativo de gestão de tempo com suporte psicológico e acadêmico, a proposta busca não apenas melhorar a organização dos estudantes, mas também garantir sua saúde mental, promovendo um ambiente universitário mais saudável e produtivo.

Prisma de Desafio e Mapa de Influenciadores

PRISMA DE DESAFIO			
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	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	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.



Conclusão

A proposta deste projeto visa fornecer uma solução abrangente para os desafios enfrentados pelos estudantes universitários no que diz respeito à gestão de tempo e bem-estar emocional. A combinação de ferramentas digitais para organização de tarefas e apoio psicológico tem o potencial de transformar a maneira como os estudantes equilibram suas responsabilidades acadêmicas, profissionais e pessoais. A seguir, vamos detalhar os principais pontos da conclusão:

Impacto Esperado na Vida Acadêmica

Um dos principais benefícios da implementação da solução proposta será a **melhora no desempenho acadêmico** dos estudantes. Ao permitir que eles planejem suas atividades de forma mais eficiente, o aplicativo ajudará a reduzir o estresse causado pela sobrecarga de tarefas. Com a priorização correta de atividades e o gerenciamento mais eficaz do tempo, os estudantes poderão se dedicar de forma mais equilibrada a seus estudos e compromissos profissionais, resultando em um **aumento na produtividade** e na qualidade de seu trabalho acadêmico.

A **redução da procrastinação** também será um benefício significativo. Ferramentas de priorização e a possibilidade de visualizar tarefas em um calendário de forma clara ajudarão os estudantes a perceberem suas obrigações de maneira mais organizada, o que poderá minimizar o adiamento de atividades importantes.

Benefícios para o Bem-Estar Psicológico

Outro aspecto central da proposta é o **bem-estar mental dos estudantes**. A pressão acadêmica, somada às responsabilidades de trabalho e vida pessoal, gera altos níveis de estresse e ansiedade, o que afeta diretamente a saúde mental dos universitários. O aplicativo, ao integrar práticas de **mindfulness**, técnicas de relaxamento e o acesso a serviços de apoio psicológico, oferece uma abordagem preventiva e curativa para problemas emocionais.

A inclusão de **sessões de meditação**, exercícios de respiração e a possibilidade de agendamento de consultas com psicólogos ou a participação em grupos de apoio poderão oferecer aos estudantes as ferramentas necessárias para lidar com a pressão acadêmica. Com isso, espera-se uma **redução significativa nos níveis de ansiedade**, depressão e estresse, além de um aumento na sensação de **bem-estar geral** e **autocuidado**.

Possibilidade de Redução da Evasão Acadêmica

Estudos mostram que o estresse e o desequilíbrio entre vida acadêmica, pessoal e profissional são fatores que contribuem para a **evasão acadêmica**. Ao fornecer uma ferramenta que ajuda os estudantes a gerenciar melhor seu tempo, o projeto visa criar um ambiente mais saudável e motivador, o que pode resultar em **menores taxas de evasão** nas universidades.

Quando os estudantes se sentem apoiados tanto na organização de suas atividades quanto em sua saúde emocional, eles tendem a se sentir mais **motivados a continuar seus estudos**, mesmo diante de desafios. A capacidade de equilibrar melhor os múltiplos papéis que desempenham pode aumentar a satisfação com a vida acadêmica e, consequentemente, o **comprometimento com o curso**.

Sustentabilidade da Solução

A sustentabilidade do aplicativo e das iniciativas de apoio psicológico será um fator determinante para o sucesso a longo prazo. Para garantir que a solução proposta não seja apenas uma intervenção pontual, é necessário envolver as universidades e instituições de ensino superior no processo de implementação. Parcerias com **departamentos acadêmicos, serviços de saúde mental e psicólogos especializados** podem ajudar a criar um sistema de apoio contínuo que se integre ao currículo e à rotina dos estudantes.

Além disso, o **modelo de negócios do aplicativo** poderá ser ajustado para garantir que o serviço esteja disponível de forma acessível para todos os estudantes, independentemente de sua situação financeira. A solução pode ser oferecida através de um **modelo freemium**, com funcionalidades básicas gratuitas e opções premium para serviços de apoio psicológico ou características avançadas de organização.

Direções Futuras

A partir do desenvolvimento da solução e da validação com um grupo de estudantes, as possibilidades de expansão são vastas. O aplicativo pode ser constantemente atualizado, com base no feedback dos usuários, para incorporar novas funcionalidades ou melhorar as já existentes. Entre as **direções futuras** estão:

1. **Expansão para outras universidades:** O sucesso do aplicativo em uma universidade pode ser replicado em outras, adaptando o conteúdo conforme as particularidades de cada instituição e seu calendário acadêmico.
2. **Personalização avançada:** Com o tempo, o aplicativo pode oferecer um nível maior de personalização, sugerindo métodos de estudo ou estratégias de organização específicas para diferentes áreas do conhecimento ou cursos, levando em consideração a carga horária e os requisitos de cada curso.
3. **Integração com outras plataformas de apoio:** O futuro do aplicativo pode incluir **parcerias com plataformas educacionais**, como sistemas de gerenciamento de aprendizado (LMS), para facilitar o gerenciamento de tarefas diretamente nas plataformas utilizadas pelas universidades.
4. **Avaliação constante do impacto psicológico:** Realizar **pesquisas contínuas** sobre o impacto do aplicativo na saúde mental dos estudantes e seu desempenho acadêmico ajudará a ajustar e aprimorar a plataforma ao longo do tempo.

Considerações Finais

Este projeto oferece uma solução inovadora e necessária para os desafios que muitos estudantes universitários enfrentam no gerenciamento de seu tempo e no enfrentamento da pressão acadêmica. Com a combinação de **tecnologia de ponta e apoio psicológico**, a

proposta não só contribui para a melhoria da produtividade acadêmica, mas também para a **promoção da saúde mental**, essencial para o bem-estar dos estudantes.

A implementação bem-sucedida dessa solução poderá resultar em **estudantes mais equilibrados**, motivados e preparados para lidar com as demandas da vida acadêmica, profissional e pessoal. Em última análise, este projeto não só busca melhorar a performance acadêmica, mas também garantir que os estudantes possam viver uma experiência universitária mais saudável e enriquecedora.

Referências

<https://www.psychiatryadvisor.com/features/exploring-the-link-between-academic-stress-and-mental-health-in-college-students/>

<https://www.scielo.br/j/jbpsiq/a/gnT3VKfkZNxdgRSBtQzwzvB/>

<https://www.scielosp.org/article/rsp/2021.v55/114/pt/>

[Experiências Pessoais](#)