



TRABALHO INTERDISCIPLINAR: APLICAÇÕES WEB

Instituto de Ciências Exatas e Informática (ICEI)

Descrição do Problema

A procrastinação é o hábito de adiar tarefas importantes, mesmo sabendo das consequências negativas. Pode surgir devido a medo, falta de motivação ou má gestão do tempo. Isso pode levar ao acúmulo de trabalho, estresse e queda na produtividade. O problema da procrastinação pode se manifestar de diversas formas, como a dificuldade de iniciar uma tarefa, a tendência a deixar para depois atividades que exigem esforço mental ou físico, a distração com outras atividades menos importantes, entre outras. A procrastinação pode ser causada por uma variedade de fatores, incluindo medo do fracasso, perfeccionismo, falta de motivação, falta de habilidades de gerenciamento de tempo, falta de clareza sobre objetivos e prioridades, ansiedade, desânimo e até mesmo questões emocionais mais profundas, como baixa autoestima. Além disso, a procrastinação afeta diferentes grupos, incluindo perfeccionistas, indecisos, desorganizados e aqueles com baixa autoestima. Compreender esses padrões ajuda a desenvolver estratégias para superar a procrastinação e alcançar uma vida mais produtiva.

Fale da dor que o grupo busca resolver, as pessoas que sofrem dessa dor e um pouco do contexto em que o problema acontece.

Membros da Equipe

- Thomás Ramos Oliveira
- Pedro Henrique Ferraz Lima
- João Pedro Fernandes Pinto Coelho
- Pedro Afonso Machado Vasconcelos
- Pedro Oliveira Lanza
- André Luíz Segato Ribeiro

Liste todos os integrantes da equipe.

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](https://www.designthinkersgroup.com/).

Este trabalho é licenciado sob a licença Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported License. Uma cópia da licença pode ser vista em

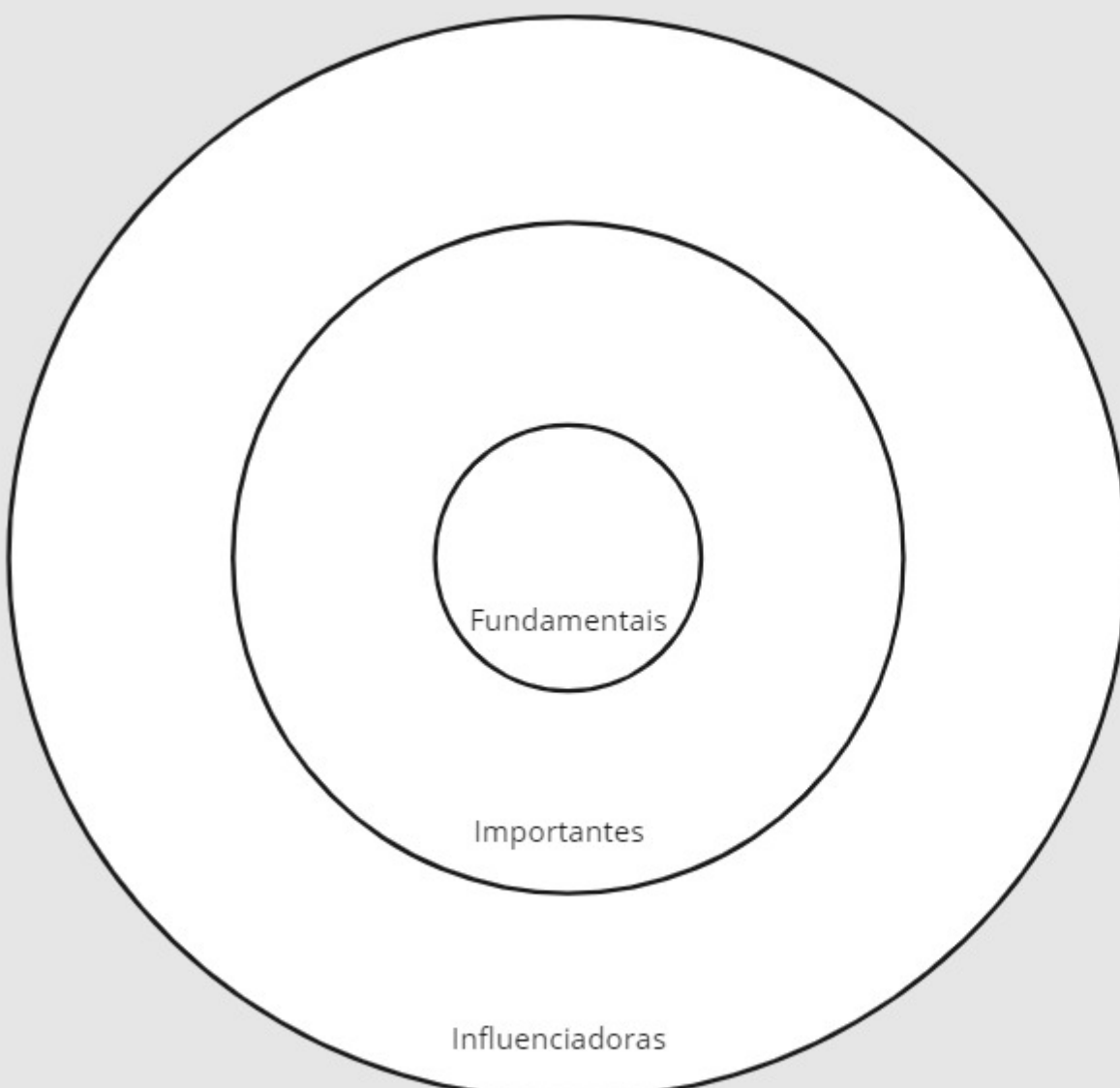
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>



Matriz de Alinhamento CSD



Mapa de Stakeholders



Pessoas Fundamentais

Principais envolvidos no problema e representam os potenciais usuários de uma possível solução.
Ex do Uber: motoristas e passageiros

Pessoas Importantes

Pessoas que ajudam ou dificultam o desenvolvimento e uso da solução e que devem ser consideradas
Ex do Uber: taxistas, gov. locais, loja AppStore

Pessoas Influenciadoras

Pessoas ou entidades que devem ser consultadas para avaliar aspectos relevantes no ciclo de vida da solução.
Ex do Uber: Reguladores setor de transporte, opinião pública

Entrevista Qualitativa

Pergunta	Como você define procrastinação? Como você identifica quando está procrastinando?	Pergunta	Quais são as consequências que você enfrenta devido à procrastinação? Como isso afeta sua vida pessoal, acadêmica ou profissional?
Resposta	procrastinação é o ato de adiar ou atrasar intencionalmente uma tarefa ou atividade que precisa ser realizada, muitas vezes em favor de atividades menos importantes ou mais agradáveis. Identifico que estou procrastinando quando percebo que estou evitando iniciar uma tarefa importante, encontrando desculpas para não começar ou adiando constantemente seu início. Isso geralmente é acompanhado por sentimentos de culpa, ansiedade ou frustração por não estar sendo produtivo.	Resposta	Bem, as consequências da procrastinação na minha vida são bastante significativas. Ela afeta várias áreas, desde meu desempenho acadêmico ou profissional até minha vida pessoal e relações interpessoais. Quando procrastino, sinto um aumento no estresse e na ansiedade, o que acaba reduzindo minha produtividade. Isso pode resultar em notas mais baixas, prazos perdidos e uma sensação de insatisfação comigo mesmo. Além disso, a procrastinação afeta minha autoestima e a forma como os outros me veem, o que pode prejudicar minhas relações pessoais e profissionais. Em resumo, a procrastinação tem um impacto significativo em minha vida e estou comprometido em encontrar maneiras de lidar com isso de forma mais eficaz.
Pergunta	Você acredita que há algum benefício em procrastinar? Se sim, quais são eles?	Pergunta	Como você lida com a pressão de prazos ou deadlines quando está procrastinando?
Resposta	Bem, em certos casos, pode haver alguns benefícios em procrastinar. Por exemplo, algumas pessoas acham que adiar uma tarefa lhes dá tempo para refletir sobre ela mais profundamente, o que pode levar a uma solução mais criativa ou inovadora. Além disso, a procrastinação às vezes pode ajudar a aliviar a pressão e o estresse associados a prazos apertados, permitindo que a pessoa se sinta mais relaxada e, eventualmente, mais produtiva quando finalmente aborda a tarefa. No entanto, é importante notar que esses benefícios são geralmente de curto prazo e podem ser superados pelos custos a longo prazo da procrastinação.	Resposta	Quando me vejo procrastinando diante de prazos ou deadlines, geralmente tento dividir a tarefa em partes menores e priorizar as etapas mais urgentes. Isso me ajuda a focar no que realmente importa e a lidar melhor com a pressão dos prazos. No entanto, reconheço que a procrastinação pode aumentar o estresse e a ansiedade associados aos prazos, o que pode ser desafiador de lidar. Por isso, procuro desenvolver estratégias para lidar com essa pressão, como definir metas realistas e estabelecer intervalos regulares de descanso para manter minha produtividade e bem-estar.
Pergunta	Você percebe algum padrão ou motivo recorrente por trás da sua procrastinação?	Pergunta	Qual é o seu maior desafio ao tentar evitar a procrastinação? O que você acha que poderia ajudá-lo a superar isso?
Resposta	Ao refletir sobre minha procrastinação, percebo que alguns padrões e motivos recorrentes podem estar contribuindo para esse comportamento. Por exemplo, às vezes procrastino quando uma tarefa parece muito difícil ou desafiadora, o que me leva a adiá-la por medo de falhar ou não conseguir atender às expectativas. Outras vezes, posso procrastinar quando não estou totalmente motivado ou engajado com a atividade, preferindo dedicar meu tempo a outras tarefas mais atraentes ou gratificantes no momento. Além disso, a procrastinação também pode surgir quando me sinto sobrecarregado com múltiplas responsabilidades ou quando não estabeleço prazos claros para minhas tarefas. Reconheço que identificar esses padrões e motivos subjacentes é importante para superar a procrastinação e desenvolver estratégias eficazes para aumentar minha produtividade e alcançar meus objetivos.	Resposta	Meu maior desafio ao tentar evitar a procrastinação é a falta de disciplina e foco. Às vezes, me vejo facilmente distraído por tarefas irrelevantes ou pela tentação de adiar o trabalho em prol de atividades mais prazerosas. Além disso, a procrastinação pode ser alimentada por sentimentos de ansiedade ou sobrecarga, o que torna difícil começar uma tarefa desafiadora. Para superar esse desafio, acredito que seria útil desenvolver uma rotina mais estruturada e estabelecer metas claras e alcançáveis para cada dia. Além disso, pretendo implementar técnicas de gestão do tempo, como a técnica Pomodoro, que envolve alternar períodos de trabalho concentrado com pequenas pausas para descanso. Também quero praticar o autocontrole e a autodisciplina, aprendendo a reconhecer e lidar com os impulsos de procrastinação à medida que surgem.

Highlights de Pesquisa

Nome	Nathalia Almeida Santos	Data	08/04/2024	Local	PUC MINAS
O que os participantes falaram ou fizeram que surpreendeu, ou falas mais significativas. As falas mais significativas dos participantes foram sobre as consequências causadas pela procrastinação e os maiores desafios e dificuldades enfrentados ao tentar evitá-la. Além disso, eles expressaram suas lutas pessoais em lidar com a pressão de prazos e a busca por estratégias eficazes para superar a procrastinação.		Aspectos que importaram mais para os participantes Os aspectos que mais importaram para os participantes foram a identificação de padrões e motivos que contribuem para a procrastinação, bem como a experiência de viver em uma era dominada pela tecnologia. Além disso, eles destacaram a influência das distrações digitais e o impacto das redes sociais em seus hábitos de procrastinação.			
Principais temas ou aprendizados que surgiram desta entrevista Os aprendizados que surgiram da entrevista foram que as técnicas de estudo e trabalho ajudam a pessoa a focar mais em seus objetivos e a evitar a procrastinação. Além disso, os participantes ressaltaram a importância de estabelecer metas claras e prazos realistas para manter a motivação e reduzir a tendência à procrastinação.		Novos tópicos ou questões para explorar no futuro Algumas questões que podem ser exploradas incluem o fato de que a procrastinação nem sempre é totalmente ruim, pois pode levar a momentos de criatividade e reflexão. Além disso, pode-se discutir o estresse associado à tentativa de evitar a procrastinação, especialmente quando os prazos estão se aproximando rapidamente.			

Persona / Mapa de Empatia



Ana silva

28 anos

Assistir filmes e séries

Designer gráfica freelancer

Criativa e sonhadora, mas propensa a procrastinação. Uma pessoa bastante otimista, mas luta para manter o foco.

Sonha em ser reconhecida como uma talentosa designer e em ter sua própria agência de designer um dia.

Ana usa seu laptop para trabalho e questões pessoais, um caderno para anotar suas ideias e colocar planos para futuros trabalhos, seu smartphone para contatos e relacionamentos e um software de designer gráfico para trabalhar. Ela usa esses objetivos a maior parte do tempo em casa, em cafés e em locais que ela costuma trabalhar ou buscando inspiração. Somente o smartphone que ela tem a tendência de usar em quantidade de tempo maior que a necessária, sendo seu principal problema em questão da procrastinação.

Ana procura uma melhoria na sua agenda e organização com atividades diárias. Uma melhor gestão do tempo e melhora no seu foco para ter dias mais produtivos. Ela precisa desse serviço por ser uma pessoa com alta tendência de procrastinar no seu dia a dia. Ela busca formular uma rotina em que ela possa realizar tudo que ela deve fazer no dia e ainda por siga realizar seus hobbies e mexer em seu smartphone sem ter peso na consciência ou passando por cima de uma atividade necessária ou importante.

Devemos realizar uma rotina leve para Ana, levando em conta seus deveres e seus tempos de folga para não tornar algo monótono e pesado. Devemos focar no seu trabalho mas durante o dia adicionar atividades que façam ela ficar bem, como realizar pausas com seu hobby. Nosso objetivo é fazer com que a pessoa tenha animo de realizar sua rotina e se sinta realizada com nossa ajuda.

Persona / Mapa de Empatia



Laura Oliveira

25 anos

Fotografia e explorar lugares

Designer gráfica de uma agência

Laura é uma pessoa extrovertida e criativa. Ela gosta de conhecer novas pessoas e está sempre em busca de inspiração para seus projetos

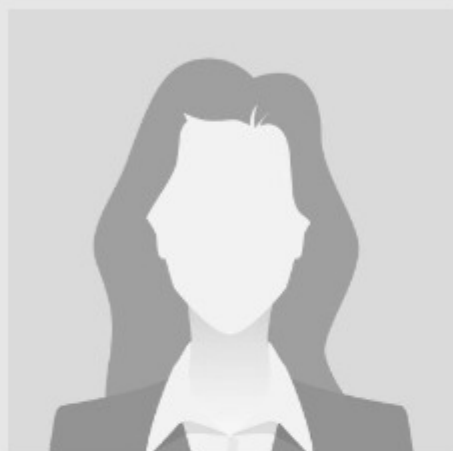
O grande sonho de Laura é viajar pelo mundo e fotografar os lugares mais incríveis que encontrar pelo caminho. Ela sonha em transformar sua paixão pela fotografia em uma carreira internacional, trabalhando como fotógrafa profissional.

Ela possui uma câmera DSLR de alta qualidade, um laptop com softwares de edição de fotos e um smartphone com aplicativos de design. Laura usa sua câmera para capturar momentos inspiradores ao ar livre, especialmente durante o final de semana. Em casa, ela passa horas editando suas fotos no laptop, aproveitando ao máximo sua criatividade. No entanto, a procrastinação se torna um problema para ela. Mesmo com todas as ferramentas à sua disposição, Laura muitas vezes se encontra adiando seus projetos criativos, lutando para superar esse desafio e encontrar um equilíbrio entre sua paixão pela fotografia e design e a necessidade de manter-se produtiva

Os principais objetivos de Laura ao utilizar o serviço são bastante claros. Primeiramente, ela busca constantemente aprimorar suas habilidades criativas em fotografia e design. Utiliza o serviço como uma plataforma de aprendizado, onde pode explorar novas técnicas, estilos e expandir sua criatividade. Além disso, Laura tem o objetivo de produzir conteúdo visual de alta qualidade. Seu desejo é criar imagens e gráficos que sejam impactantes e cativantes para seu público-alvo, transmitindo sua mensagem de forma eficaz. No entanto, ela enfrenta desafios com a procrastinação, que muitas vezes a impede de agir e realizar seu potencial máximo

Para tratar Laura de forma que ela se sinta bem, é importante demonstrar empatia, respeito e apoio em relação aos seus objetivos e desafios. Por meio de encorajamento, compreensão e feedback construtivo. Com o objetivo de fazer Laura superar este desafio definir metas claras e alcançáveis para Laura, ajudando-a a visualizar o que deseja realizar e a criar um plano para alcançar essas metas, podemos disponibilizar recursos e ferramentas úteis para ajudar Laura a superar a procrastinação, como aplicativos de produtividade.

Persona / Mapa de Empatia



João Silva

32 anos

Tocar violão e aprender novas músicas

Desenvolvedor de software

João possui um violão que ele utiliza em casa durante suas sessões de prática musical. Ele geralmente toca à noite, após o trabalho, para relaxar e se divertir. Como desenvolvedor de software, João tem um notebook que ele usa para trabalhar em projetos de programação. Ele o leva para o escritório e também o utiliza em casa para trabalhos remotos. Um fone de ouvido para ouvir música enquanto trabalha ou pratica violão.

João é uma pessoa tranquila e paciente. Ele é conhecido por sua calma e habilidade em lidar com situações desafiadoras

João precisa deste serviço para ajudá-lo a aumentar sua produtividade, manter o foco em suas metas, cumprir prazos, equilibrar trabalho e lazer, e alcançar seus objetivos pessoais e profissionais. Ele reconhece a importância de combater a procrastinação em sua vida e busca ferramentas e recursos que o ajudem nesse processo.

O maior sonho de João é viajar pelo mundo e conhecer novas culturas. Ele deseja explorar diferentes países, experimentar comidas típicas e aprender sobre as tradições locais

Para que João se sinta bem, é essencial tratá-lo com respeito, empatia e apoio. Reconhecendo e valorizando seu trabalho, oferecendo apoio emocional quando necessário e incentivando-o a perseguir seus sonhos, podemos contribuir para o seu bem-estar. É importante respeitar sua individualidade e estar ao seu lado como amigo e companheiro. Os comportamentos que deixam João feliz incluem receber feedback positivo, ser ouvido e compreendido, sentir-se apoiado em suas decisões, compartilhar momentos de diversão e sentir-se produtivo e realizado em suas atividades. Ao adotar essas atitudes, podemos contribuir para o seu bem-estar e felicidade.

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

Ideia
1

Ideia
6

Ideia
3

Ideia
7

Ideia
2

Ideia
4

Ideia
5

Criar uma plataforma onde os usuários possam formar grupos de responsabilidade, definir metas compartilhadas e acompanhar o progresso uns dos outros. Recursos de mensagens motivacionais, desafios semanais e recompensas por metas alcançadas podem incentivar a responsabilidade mútua e a produtividade.

Desenvolver um aplicativo que permita aos usuários criar listas de tarefas, definir prazos e prioridades, e receber lembretes automáticos. Recursos de gamificação, como pontos por tarefa concluída, podem incentivar a produtividade.

Desenvolver um aplicativo baseado na técnica Pomodoro, que divide o tempo em intervalos de trabalho focado e pausas curtas. O software pode rastrear o tempo de trabalho, oferecer intervalos programados e registrar o progresso ao longo do tempo.

Criar uma plataforma onde os usuários possam definir metas SMART (Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Relevantes e Temporizadas), acompanhar seu progresso e receber feedback personalizado. Recursos de visualização de dados e relatórios podem ajudar os usuários a acompanhar seu desenvolvimento.

Criar uma extensão de navegador ou aplicativo web que bloqueia temporariamente o acesso a sites e aplicativos que são fontes comuns de distração, como redes sociais, jogos online e sites de streaming de vídeo. Os usuários podem programar períodos de bloqueio durante os quais são impedidos de acessar esses conteúdos, ajudando a manter o foco e evitar a procrastinação durante o trabalho ou estudo online.

Criar uma ferramenta que monitora e analisa o comportamento de uso do computador ou dispositivos móveis dos usuários, identificando padrões de procrastinação e áreas de melhoria. Com base nos dados coletados, a ferramenta fornece insights e recomendações personalizadas para ajudar os usuários a identificarem e superarem seus hábitos procrastinatórios, promovendo uma maior consciência e autogerenciamento de sua produtividade.

Priorização de Ideias

Desenvolver uma interface intuitiva e fácil de usar: Priorizar a usabilidade e a acessibilidade do software

Implementar recursos de notificação e lembretes: Integrar um sistema de notificações para lembrar os usuários de suas tarefas e prazos

Integrar técnicas de gamificação: Incorporar elementos de gamificação, como recompensas virtuais e desafios, para tornar a experiência de combater a procrastinação mais divertida e motivadora para os usuários.

Facilitar a criação e visualização de metas e progresso: Permitir que os usuários estabeleçam metas alcançáveis e monitorem seu progresso ao longo do tempo, fornecendo feedback visual e estatísticas relevantes.

Criar uma comunidade online de apoio: Desenvolver recursos para permitir que os usuários se conectem, compartilhem experiências e ofereçam apoio mútuo na luta contra a procrastinação, promovendo um ambiente de suporte e motivação.

Custo

Ideia
1

Ideia
6

Ideia
3

Ideia
7

Ideia
2

Ideia
4

Ideia
5

Impacto

Aumento da produtividade individual: Ao fornecer recursos e ferramentas para ajudar os usuários a planejar e gerenciar suas tarefas de forma mais eficaz, o projeto pode resultar em um aumento significativo na produtividade individual.

Melhoria na gestão do tempo: A implementação de notificações, lembretes e técnicas de planejamento pode ajudar os usuários a organizar melhor seu tempo e priorizar suas tarefas de acordo com seus prazos e importância.

Aumento da motivação e engajamento: A introdução de elementos de gamificação, como recompensas virtuais e desafios, pode aumentar a motivação e o engajamento dos usuários com o software, incentivando-os a permanecerem focados em suas metas e a superarem a procrastinação com mais determinação.

Fortalecimento da comunidade: A criação de uma comunidade online de apoio, onde os usuários possam compartilhar experiências, trocar dicas e oferecer apoio mútuo na luta contra a procrastinação, pode fortalecer os laços sociais e proporcionar um ambiente de suporte e motivação adicional para os usuários.

Aumento da eficiência organizacional: Em ambientes profissionais e educacionais, a redução da procrastinação pode levar a um aumento da eficiência organizacional, com equipes e indivíduos cumprindo prazos e entregando resultados de alta qualidade de forma consistente.

Fomento da criatividade e inovação: A redução da procrastinação permite que os usuários tenham mais tempo e energia para se dedicarem a atividades criativas e inovadoras, estimulando assim o desenvolvimento de novas ideias, projetos e soluções.