int quantidadeHoras;

int quantidadeMinutos;

int quantidadeSegundos;

int horasEmSegundos;

int minutosEmSegundos;

int somaTotal;

JOptionPane.showMessageDialog(null, "Olá, vamos calcular a quantidade de segundos!");

quantidadeHoras = Integer.parseInt(JOptionPane.showInputDialog(null, "Insira aqui a quantidade de horas: "));

quantidadeMinutos = Integer.parseInt(JOptionPane.showInputDialog(null, "Agora insira a quantidade de minutos: "));

quantidadeSegundos = Integer.parseInt(JOptionPane.showInputDialog(null, "E por fim insira a quantidade de segundos: "));

horasEmSegundos = quantidadeHoras \* 3600;

minutosEmSegundos = quantidadeMinutos \* 60;

somaTotal = horasEmSegundos + minutosEmSegundos + quantidadeSegundos;

JOptionPane.showMessageDialog(null, "Ao total temos," + somaTotal + " segundos!");