

| problema                                  | solução ideal   | aplicativo |
|---|---|------------|
| dormir pouco                              | jantar cedo/evitar distrações(celular////TV)  | não        |
| estudar pouco                             | remover as distrações   | sim        |
| tangenciamento do texto                   | focar no assunto, prestar atenção e não se distrair                                 | não        |
|   |   |            |
| lembretes(ALGO EXTREMAMENTE ALTO)         | o celular ficar berrando por mais de 5 minutos                                      | sim        |
| dificuldade em leitura                    | dividir as palavras em sílabas  | sim        |
| dificuldade em ter ideias do que cozinhas | um livro de receitas que sugere um banco de dados aleatório com diferentes receitas | sim        |
| planejamento de tempo                     | agenda organizadora com horários para cada atividade                                | sim        |
| distrações com celular                    | jogar o celular pela janela   | sim        |
| planejamento financeiro                   | aplicativo com tudo que você ganha e todos os seus gastos                           | sim        |
| estresse do dia a dia                     | músicas que te relaxam  | sim        |
| desmatamento                              | conscientizar a população e leis mais rígidas                                       | não        |
| fome                                      | melhor distribuição da comida   | não        |
| pobreza                                   | melhor distribuição monetária   | não        |
| dejetos de esgoto nos rios e oceanos      | conscientização com leis mais rígidas e abrangentes                                 | não        |
| controle de raiva                         | colocar essa energia em algo construtivo, como exercícios de luta                   | não        |
| depressão                                 | consultas periódicas com psicólogos   | não        |
| ansiedade                                 | sons calmantes com uma cachoeira ao fundo enquanto pássaros cantam ao amanhecer     | não        |
| sedentarismo                              | exercícios rápidos e consistentes   | sim        |