



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA
PARAÍBA – CAMPUS CABEDELO
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM DESIGN GRÁFICO

FOCUS NOW:

**Aplicativo para combater a procrastinação
de estudantes universitários**

Kauã Henrique Leite Rodrigues

CABEDELO

2023

KAUÃ HENRIQUE LEITE RODRIGUES

**FOCUS NOW: APLICATIVO PARA COMBATER A PROCRASTINAÇÃO DE
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB) - Campus Cabedelo, como requisito obrigatório para a conclusão do curso superior de Tecnologia em Design Gráfico.

Orientador(a): Marília Gabriella Lima Lira da Silva

CABEDELÓ

2023

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação – (CIP)
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB

R696f Rodrigues, Kauã Henrique Leite.
Focus Now: Aplicativo para Combater a Procrastinação de Estudantes Universitários / Kauã Henrique Leite
Rodrigues – Cabedelo, 2023.
92 f. : il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Superior de Tecnologia em Design Gráfico) – Instituto Federal de
Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB.
Orientadora: Profa. Marília Gabriella Lima Lira da Silva.

1. Design do usuário. 2. Aplicativo. 3. Procrastinação. I. Título.

CDU 004.5



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA

GRADUAÇÃO EM TECNOLOGIA EM DESIGN GRÁFICO

KAUÃ HENRIQUE LEITE RODRIGUES

FOCUS NOW: Aplicativo para combater a procrastinação de estudantes universitários

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de tecnólogo em Design Gráfico, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba - Campus Cabedelo.

Aprovado em 06 de dezembro de 2023

Membros da Banca Examinadora:

Me. Marília Gabriella Lima Lira da Silva

IFPB Campus Cabedelo

Dr. Rodrigo Pessoa Medeiros

IFPB Campus Cabedelo

Esp. Antunes Vila Nova Neto

IFPB Campus Cabedelo

Cabedelo-PB/2023

Documento assinado eletronicamente por:

- **Márlia Gabriella Lima Lira da Silva**, PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO, em 19/02/2024 10:46:55.
- **Rodrigo Pessoa Medeiros**, PROFESSOR ENS BASICO TECN TECNOLOGICO, em 19/02/2024 23:31:22.
- **Antunes Vila Nova Neto**, PROF ENS BAS TEC TECNOLOGICO-SUBSTITUTO, em 29/02/2024 16:49:20.

Este documento foi emitido pelo SUAP em 29/01/2024. Para comprovar sua autenticidade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/autenticar-documento/> e forneça os dados abaixo:

Código 524075
Verificador: 86e20a1faa
Código de Autenticação:



Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Camboinha, CABEDELLO / PB, CEP 58103-772
<http://ifpb.edu.br> - (83) 3248-5400

RESUMO

Este trabalho aborda a crescente problemática da procrastinação na sociedade contemporânea, especialmente entre estudantes universitários, que frequentemente enfrentam desafios acadêmicos, profissionais e pessoais devido a esse comportamento disfuncional. Com o intuito de oferecer uma solução inovadora, propõe-se a criação de uma interface gráfica, fundamentada em teorias e evidências científicas, direcionada a auxiliar contra a procrastinação. O foco está na compreensão aprofundada dos princípios de UI/UX em conjunto das técnicas de gerenciamento de tempo, o Método Pomodoro e a Matriz de Eisenhower, adaptadas para atender às necessidades específicas do público de João Pessoa/PB. Para isso, será utilizado a metodologia de Preece et al. (2005), “Design Centrado no Usuário” que tem como base 4 etapas e que será utilizada para a construção da interface. Dessa forma, o trabalho busca não apenas mitigar a procrastinação, mas também proporcionar aos usuários uma ferramenta eficaz e acessível para aprimorar sua eficiência diária e superar esse hábito prejudicial.

Palavras-Chave: Procrastinação, Interface Gráfica, Tecnologia, Gestão de Tempo, Design Gráfico.

ABSTRACT

This work addresses the growing problem of procrastination in contemporary society, especially among university students, who often face academic, professional and personal challenges due to this dysfunctional behavior. In order to offer an innovative solution, we propose the creation of a graphical interface, based on theories and scientific evidence, aimed at combating procrastination. The focus is on an in-depth understanding of UI/UX principles together with time management techniques, the Pomodoro Method and the Eisenhower Matrix, adapted to meet the specific needs of the public in João Pessoa/PB. For this, the methodology of Preece et al. will be used. (2005), "User-Centered Design" which is based on 4 steps and will be used to build the interface. In this way, the work seeks not only to mitigate procrastination, but also to provide users with an effective and accessible tool to improve their daily efficiency and overcome this harmful habit.

Keywords: Procrastination, Graphic Interface, Technology, Time Management, Graphic Design.

LISTA DE FIGURAS

Figura 01 - Infográfico State of Mobile	15
Figura 02 - Técnica Pomodoro	18
Figura 03 - Lista de tarefas	19
Figura 04 - Matriz de Eisenhower	21
Figura 05 - Metodologia design centrado no usuário	27
Figura 06 - Matriz de alinhamento	30
Figura 07 - App Tick Tick 1	32
Figura 08 - App Tick Tick 2	33
Figura 09 - App Focus To-Do 1	34
Figura 10 - App Focus To-Do 2	34
Figura 11 - App Microsoft To Do	35
Figura 12 - App Forest 1	36
Figura 13 - App Forest 2	37
Figura 14 - App Forest 3	37
Figura 15 - Gráfico faixa etária	39
Figura 16 - Gráfico nível de ensino	39
Figura 17 - Gráfico frequência de procrastinação	40
Figura 18 - Gráfico tarefas mais procrastinadas	40
Figura 19 - Gráfico frequência de uso de dispositivos	41
Figura 20 - Gráfico funcionalidades	41
Figura 21 - Persona 1	43
Figura 22 - Persona 2	43
Figura 23 - Persona 3	44
Figura 24 - Brainstorm	45
Figura 25 - Mural de possibilidades	46
Figura 26 - Moodboard	47
Figura 27 - Identidade visual	48
Figura 28 - Sitemap	50
Figura 29 - Fluxo de navegação	52
Figura 30 - Protótipo em papel tela tarefas	53
Figura 31 - Protótipo em papel tela biblioteca	54

Figura 32 - Protótipo em papel tela pomodoro	54
Figura 33 - Protótipo em papel tela perfil	55
Figura 34 - Wireframe tela iniciação	56
Figura 35 - Wireframe tela login	56
Figura 36 - Wireframe tela biblioteca	56
Figura 37 - Wireframe tela anotação	56
Figura 38 - Wireframe tela tarefas	57
Figura 39 - Wireframe tela calendário	57
Figura 40 - Wireframe tela pomodoro	57
Figura 41 - Wireframe tela perfil	57
Figura 42 - Design System cores	58
Figura 43 - Design System tipografia	59
Figura 44 - Design System componentes	59
Figura 45 - Design System ícones	60
Figura 46 - Tela de carregamento 1	62
Figura 47 - Tela de carregamento 2	62
Figura 48 - Tela de iniciação 1	63
Figura 49 - Tela de iniciação 2	63
Figura 50 - Tela de iniciação 3	63
Figura 51 - Tela de iniciação 4	63
Figura 52 - Tela de login	64
Figura 53 - Tela de cadastro	64
Figura 54 - Tela redefinir senha 1	65
Figura 55 - Tela redefinir senha 2	65
Figura 56 - Tela redefinir senha 3	65
Figura 57 - Tela tarefas	66
Figura 58 - Tela tarefas calendário	66
Figura 59 - Tela editar tarefa	67
Figura 60 - Tela excluir tarefa	67
Figura 61 - Tela pomodoro	68
Figura 62 - Tela pomodoro escolher tarefa	68
Figura 63 - Tela pomodoro tarefa escolhida	68
Figura 64 - Tela pomodoro escolher tempo	68
Figura 65 - Tela definir novo tempo para o pomodoro	69

Figura 66 - Tela pomodoro finalizado	69
Figura 67 - Tela pomodoro relaxar	69
Figura 68 - Tela biblioteca	70
Figura 69 - Tela matéria selecionada	70
Figura 70 - Tela anotação	71
Figura 71 - Tela perfil	73
Figura 72 - Tela editar perfil	74
Figura 73 - Tela criar	75
Figura 74 - Tela criar tarefa 1	75
Figura 75 - Tela criar tarefa 2	75
Figura 76 - Tela criar tarefa 3	75
Figura 77 - Tela criar tarefa 4	76
Figura 78 - Tela criar tarefa 5	76
Figura 79 - Tela criar anotações	76
Figura 80 - Tela adicionar PDF	76
Figura 81 - Tela configurações	77
Figura 82 - Tela notificações	77
Figura 83 - Tela segurança	78
Figura 84 - Tela trocar senha	78
Figura 85 - Tela senha atualizada	78
Figura 86 - Tela ajuda	78
Figura 87 - Tela sair da conta	79
Figura 88 - QR CODE	79
Figura 89 - Teste de usabilidade 1	82
Figura 90 - Teste de usabilidade 2	82
Figura 91 - Teste de usabilidade 3	82

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. Objetivos	13
2.1 Objetivo geral	13
2.2 Objetivos específicos	13
3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	14
3.1 Tecnologia e procrastinação	14
3.1.1 Técnicas de Gerenciamento de Tempo	18
3.2 Design de interface e experiência do usuário	22
3.3 Design da interação	25
4. METODOLOGIA	27
4.1 De pesquisa	27
4.2 De projeto	27
5. METODOLOGIA APLICADA	31
5.1. Pesquisa	31
5.1.1 Matriz de Alinhamento	31
5.1.2 Estudo de Similares	32
5.1.2.1 TickTick	33
5.1.2.2 Focus To-Do	34
5.1.2.3 Microsoft To Do	36
5.1.2.4 Forest - Matenha o foco	37
5.1.3 Perfil do Usuário	39
5.1.4 Persona	43
5.2 Ideação	45
5.2.1 Brainstorming	45
5.2.2 Mural de possibilidades	46
5.2.3 Moodboard	48
5.2.4 Branding	48

5.2.5 Cenários	49
5.2.6 Sitemap	51
5.2.7 Fluxo de navegação	51
5.3 Prototipação	54
5.3.1 Protótipo em papel	54
5.3.2 Wireframe	56
5.3.3 Guia de estilo	59
5.3.4 Protótipo de alta fidelidade	62
5.3.4.1 Tela de carregamento	62
5.3.4.2 Telas de iniciação	63
5.3.4.3 Login/cadastro	65
5.3.4.4 Tarefas	67
5.3.4.8 Perfil	73
5.3.4.9 Criar Tarefa/Anotação	75
5.3.4.10 Configurações	78
5.4 Avaliação	81
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	84
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	86

1. INTRODUÇÃO

A procrastinação é um comportamento complexo que envolve a postergação intencional e crônica de tarefas, comprometendo o cumprimento de metas e prazos estabelecidos. A procrastinação não é apenas uma questão de gestão do tempo, mas também está relacionada a fatores cognitivos, emocionais e comportamentais (FERRARI, 1995). Isso ressalta a necessidade de adotar estratégias abrangentes para combater a procrastinação, que vão além de técnicas de gestão do tempo, e que consideram aspectos psicológicos e comportamentais para lidar efetivamente com esse desafio.

Com base nos estudos de Ferrari, J. (1995), é possível enxergar a clara correlação significativa entre a eficiência do planejamento das tarefas e do gerenciamento de tempo para um maior desempenho nas atividades. Essa relação indica que indivíduos que demonstram habilidades mais eficazes no planejamento tendem a experimentar um maior nível de satisfação em suas atividades, sendo esta uma importante ferramenta para o combate à procrastinação.

Somado a isso, um estudo exploratório realizado com 173 estudantes na Universidade Confessional, particular, do interior do Estado de São Paulo, informa que 82% dos estudantes entrevistados afirmaram adiar compromissos, atividades ou ações. Quando questionados sobre os motivos que os levavam a procrastinar, os estudantes mencionaram a falta de tempo como o motivo mais comum, seguido pela insatisfação em realizar a atividade, ausência de critério para adiamento e dificuldade em realizar a tarefa. (SAMPAIO, BARIANI. 2011).

Esses resultados corroboram estudos anteriores realizados em outros países, que indicam um aumento preocupante da procrastinação entre estudantes, além de destacarem a importância de se abordar a procrastinação de maneira efetiva, tanto em termos de desenvolvimento de estratégias pessoais de gerenciamento do tempo quanto da motivação.

Assim, para resolver tais dificuldades, métodos e técnicas distintas para a gestão de tempo e de atividades são empregados por pessoas globalmente. Essas abordagens visam promover a eficiência, organização e produtividade no cumprimento de tarefas e metas estabelecidas. Dentre os diversos métodos existentes, destacam-se o Método Pomodoro criado por Francesco Cirillo (2006) e a Matriz de Eisenhower criada por Dwight Eisenhower e explicada por

Stephen Covey (2017). Essas abordagens possuem suas particularidades e fundamentos teóricos específicos, mas compartilham o objetivo comum de aprimorar a gestão e organização do tempo, priorizar tarefas e minimizar a procrastinação. Outros métodos como livrar-se de distrações e o sistema por trás da motivação e da recompensa das atividades, também são extremamente valiosos para o presente trabalho.

O método Pomodoro é fundamentado na estratégia que se apoia em períodos de tempo delimitados, nos quais se concentra a atenção na realização de uma determinada atividade, intercalados por intervalos de descanso. Por sua vez, a Matriz de Eisenhower propõe a organização de tarefas conforme o seu grau de importância e urgência, de maneira a tornar o processo de visualização das demandas mais funcional e objetivo.

A utilização dessas técnicas em ambientes tecnológicos é essencial devido à natureza dinâmica e interativa dessas ferramentas. Ao incorporá-las em aplicativos, facilitamos a aceitação e utilização por parte das pessoas. Isso demanda uma compreensão clara dos princípios fundamentais do design de interação (um campo de estudo do design gráfico) e a habilidade de adaptá-los às necessidades dos usuários. Para isso, o design de interação busca aprimorar a interação humana com a tecnologia, focando na experiência do usuário e na criação de interfaces que sejam eficazes e envolventes. Assim, a aplicação desses métodos no cenário digital busca não apenas aumentar a eficiência, mas também aprimorar a experiência ao disponibilizar ferramentas práticas e integradas às suas rotinas online.

Além disso, a utilização de tecnologias digitais e aplicativos móveis tem sido amplamente explorada como estratégia para auxiliar na modificação de comportamentos disfuncionais. Segundo Cugelman et al. (2013), aplicativos podem ser eficazes na promoção da autorregulação, ao fornecerem recursos como lembretes, acompanhamento de metas, feedback e técnicas de gerenciamento do tempo. Dessa forma, a criação de um aplicativo específico para auxiliar contra a procrastinação se mostra pertinente, pois pode oferecer ferramentas e estratégias que auxiliem os indivíduos a superar esse comportamento indesejado.

Com base nessas contribuições teóricas, o presente estudo visa explorar a criação de uma interface gráfica de um protótipo de um aplicativo, através do design gráfico que combine as melhores práticas e estratégias

identificadas para ajudar os usuários a enfrentarem a procrastinação e promoverem a autorregulação.

Dentro do escopo prático deste projeto, surge a imperativa necessidade de implementar métodos eficazes contra a procrastinação. Essa exigência prática se conecta diretamente aos princípios fundamentais de UI/UX (Interface do usuário e Experiência do usuário, em português), essenciais para construir uma interface de aplicativo que não apenas aborda a procrastinação de maneira funcional, mas também proporciona uma experiência envolvente ao usuário.

A criação da interface do aplicativo irá utilizar a abordagem metodológica "DCU" de Preece et al. (2005), que contém 4 etapas sendo elas: a "Pesquisa", que envolve a coleta abrangente de informações sobre o problema, necessidades dos usuários e contexto do projeto. Em seguida, a "Ideação", na qual são geradas diversas soluções criativas. A terceira etapa é a "Prototipação", onde as ideias se transformam em protótipos interativos para testes. Por fim, na etapa de "Avaliação", a usabilidade do protótipo é rigorosamente analisada, garantindo que o design atenda efetivamente às necessidades dos usuários.

Por fim, acredita-se que o desenvolvimento desse aplicativo para combater a procrastinação possa ser uma ferramenta valiosa para auxiliar os indivíduos a gerenciarem seu tempo de forma mais eficiente, superarem obstáculos procrastinatórios e aumentarem sua produtividade.

2. Objetivos

2.1 Objetivo geral

Desenvolver um protótipo de interface de um aplicativo que auxilie no combate à procrastinação para estudantes universitários da cidade de João Pessoa utilizando métodos de foco e estudo.

2.2 Objetivos específicos

- Compreender o método Pomodoro e a Matriz de Eisenhower
- Entender os princípios do UX/UI na elaboração de uma interface gráfica
- Entender os princípios do design da interação para o desenvolvimento e construção da interface para aplicativo

3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Tecnologia e procrastinação

A procrastinação, segundo o dicionário Houaiss (2009), é definida como o ato de "transferir para outro dia ou deixar para depois; adiar, delongar, postergar, protrair". No entanto, essa definição não captura completamente a complexidade desse comportamento. A procrastinação não se resume a simplesmente não fazer nada; muitas vezes envolve a realização de tarefas simples e menos significativas, como apontar um lápis ou fazer uma lista de compras, como destacado por Perry (2012). Essas ações menores são usadas como uma forma de escapar de tarefas mais importantes em termos de relevância e importância.

Essa complexidade do comportamento procrastinatório tem sido objeto de estudo e análise, uma vez que pode ter impactos significativos na produtividade e no alcance de objetivos pessoais e acadêmicos. Ao analisarmos a pesquisa realizada por Sampaio e Bariani (2011), que visava compreender os efeitos da procrastinação em estudantes universitários, evidencia-se a existência de diversas razões subjacentes a esse comportamento. Primeiramente, dois fatores destacam-se: a data de entrega das tarefas (quando) e a falta de tempo disponível para sua realização (porquê). Estes aspectos representam o contexto temporal no qual a procrastinação ocorre, com estudantes frequentemente adiando tarefas devido à pressão do prazo e à sensação de que não dispõem de tempo suficiente para executá-las de forma adequada.

Adicionalmente, os resultados da pesquisa revelaram outras causas significativas da procrastinação. Entre elas, foi evidenciada a manifestação de cansaço, resultante de um esforço prolongado ou de atividades anteriores, que pode levar os estudantes a adiar tarefas em busca de descanso. A insatisfação com a natureza da tarefa também emergiu como um fator relevante, uma vez que os alunos podem postergar atividades que consideram desinteressantes ou desafiadoras demais.

De maneira geral, os resultados apontaram que, independentemente da frequência e intensidade, a procrastinação parece ser uma constante no cotidiano desses alunos. Conduzindo a uma compreensão fundamental de que

é necessário um cuidado especial na abordagem desse comportamento, uma vez que ele pode afetar negativamente o desempenho acadêmico e a qualidade de vida.

No estudo de Ferrari (1995), é possível entender que a procrastinação é um fator de personalidade associado de forma ampla à ansiedade, depressão e visões negativas de si mesmo. Essa tendência de adiar tarefas está relacionada a traços e características do indivíduo que contribuem para um padrão de comportamento procrastinatório. Essa relação entre procrastinação, ansiedade, depressão e percepções negativas de si mesmo ressalta a importância de abordar a procrastinação não apenas como um problema de gestão do tempo, mas também como um aspecto relevante da saúde mental e do bem-estar psicológico.

Somado a isso, Steel (2007) fala sobre a procrastinação crônica sendo um fenômeno que afeta muitos indivíduos em diferentes aspectos de suas vidas. Essa condição vai além do simples adiamento ocasional e se manifesta como um padrão de comportamento recorrente, que pode resultar em consequências significativas. A procrastinação crônica, segundo um estudo feito pelo *The New York Times*¹ (2019), não apenas prejudica o desempenho acadêmico, mas também tem efeitos mensuráveis e prejudiciais em nossa saúde mental e física. Isso inclui o desenvolvimento de estresse crônico, angústia psicológica generalizada e uma diminuição na satisfação geral com a vida.

Reconhecendo a gravidade dessa questão, membros do Conselho de Coaches da Forbes² (2022) compartilharam um artigo com estratégias valiosas para superar a procrastinação crônica e manter o foco nos estudos. Estas incluem a definição de uma prioridade diária, a reconexão com os valores pessoais, o desenvolvimento de estratégias para quebrar padrões de procrastinação e o conhecimento das prioridades críticas. Além disso, sugere-se começar a introduzir métodos eficazes de concentração e produtividade ao executar suas tarefas, além de utilizar a tecnologia a seu

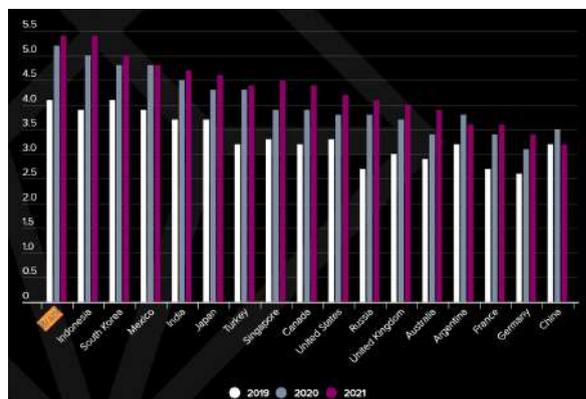
¹ Disponível em:
<<https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html>> acesso em: 25/09/2023

² Disponível em:
<<https://www.forbes.com/sites/forbescoachescouncil/2022/03/25/11-smart-and-simple-ways-to-overcome-chronic-procrastination/?sh=5c11d1461257>> acesso em: 25/09/2023

favor. Essas orientações oferecem um arsenal de ferramentas para auxiliar contra a procrastinação crônica e maximizar a produtividade acadêmica.

Seguindo para outro fator da procrastinação, as distrações, Perry (2012, p.25) afirma que “o computador também é a perdição para o procrastinador, porque ajuda a perder tempo em tentadoras e fáceis buscas sem sentido. Os grandes problemas são trabalhar com e-mail e navegar na internet.” Isso posto em 2023, o celular seria um contratempo ainda maior, visto que a média de uso diário dos brasileiros é uma das maiores do mundo, sendo de 5.4 horas em 2021, segundo os dados levantados pela State of Mobile 2022³, relatório anual produzido pela App Annie.

Figura 1: Infográfico State of Mobile



Fonte: <https://www.data.ai/en/go/state-of-mobile-2022/>.

A crescente utilização de dispositivos móveis, como smartphones, tem levado a um preocupante aumento na quantidade de informações e notificações. O psiquiatra Augusto Cury (2004) aborda a Síndrome do Pensamento Acelerado como uma questão relevante na vida dos jovens, principalmente atualmente em meio à era digital. Ele descreve como esse fenômeno afeta negativamente a capacidade de concentração, resultado da sobrecarga constante de informações que os jovens enfrentam em sua rotina. Esse excesso culmina em uma clara redução na capacidade de foco e atenção, que frequentemente contribuem para a procrastinação entre os estudantes, tornando ainda mais desafiador o gerenciamento eficaz do tempo dedicado aos estudos.

³ Disponível em: <https://www.data.ai/en/go/state-of-mobile-2022/>
Acesso em: 4 jun. 2023

Somado a isso um estudo feito pela Universidade Estadual da Florida⁴ (2015), os pesquisadores analisaram como as notificações de smartphones afetam o desempenho em tarefas de atenção. Os participantes foram divididos em grupos, alguns recebendo chamadas ou mensagens de texto, enquanto outros não foram interrompidos. Os resultados mostraram que aqueles que receberam notificações cometeram mais erros nas tarefas de computador, com uma probabilidade de erro três vezes maior do que os não interrompidos. Essas descobertas são consistentes com estudos anteriores, sugerindo que receber notificações, mesmo sem responder a elas, pode ser muito distrativo para os estudantes.

Com isso, a necessidade de combater as distrações provenientes de aplicativos móveis é uma resposta ao reconhecimento do impacto prejudicial que essas distrações podem ter sobre a produtividade e a capacidade de concentração dos estudantes. O avanço tecnológico e a ampla disponibilidade de aplicativos de mídias sociais, jogos e entretenimento transformaram os celulares em fontes significativas de distração durante as atividades acadêmicas. As constantes notificações de mensagens, atualizações e alertas desses aplicativos podem interromper o fluxo de estudos, prejudicar a atenção e estimular a procrastinação.

Uma das soluções para esse desafio reside em bloquear essas distrações causadas por outros aplicativos móveis, permitindo que os estudantes criem ambientes propícios para concentração e foco. Essa medida estratégica possibilita que eles utilizem seu tempo e energia com eficiência na execução de suas tarefas acadêmicas, evitando interrupções desnecessárias e retomando o controle sobre o uso do celular durante o estudo.

Em resumo, o controle das distrações tecnológicas, especialmente relacionadas ao uso do celular, é um dever essencial no sucesso acadêmico dos estudantes. Com o aumento do uso de dispositivos móveis, é essencial que os estudantes estejam cientes dos desafios que as distrações tecnológicas podem representar e adotem medidas práticas, como técnicas para gerenciar o tempo, para melhorar sua concentração e produtividade durante os estudos.

⁴ Disponível em: <https://news.fsu.edu/news/education-society/2015/07/15/cell-phone-alerts-may-be-driving-you-to-distraction/> acesso em: 29/09/2023

3.1.1 Técnicas de Gerenciamento de Tempo

No mundo acadêmico, a capacidade de manter o foco e gerenciar o tempo de forma eficaz é essencial para o sucesso dos estudantes. Para enfrentar os desafios da procrastinação e da falta de concentração, uma variedade de técnicas e estratégias têm surgido ao longo do tempo. Estas incluem o método Pomodoro, a criação de listas de tarefas e a aplicação da matriz de Eisenhower. Neste segmento, serão exploradas essas abordagens e como elas podem auxiliar os estudantes na melhoria de sua concentração, produtividade e gestão do tempo, contribuindo para um ambiente propício ao aprendizado e ao sucesso acadêmico.

Considerando o aspecto da gestão do tempo do estudante, podemos evidenciar uma poderosa técnica para administrar o tempo, sendo ela a técnica pomodoro, explicada por Francesco Cirillo (2006), que fundamenta-se na concepção de fragmentar a atividade a ser feita em períodos temporais preestabelecidos, denominados "pomodoros", seguidos de curtos momentos de pausa. Essa abordagem promove o gerenciamento do tempo, alívio da ansiedade, redução do cansaço mental e melhoria da qualidade do trabalho, resultando em maior produtividade.

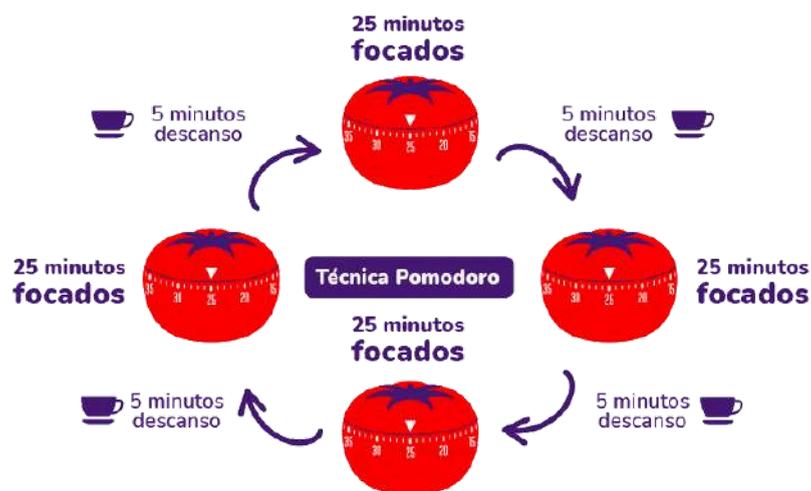
Segundo o autor, essa técnica é uma ferramenta simples que se baseia em três pilares, sendo a primeira uma perspectiva alternativa em relação à administração do tempo proporcionando uma redução da ansiedade, a segunda uma utilização mais eficiente das capacidades mentais podendo alcançar uma maior nitidez de raciocínio e um maior nível de atenção e a terceira uma adoção de ferramentas mais acessíveis e de fácil utilização, que reduzem a complexidade na aplicação da técnica. Essas conclusões sugerem que abordagens inovadoras e estratégias bem planejadas podem promover um melhor aproveitamento do tempo e uma gestão mais eficiente das atividades.

Em uma análise realizada pela empresa Adobe⁵ (s.d.), é esclarecida a origem e a aplicação do método denominado "Pomodoro". O termo foi formulado em virtude do uso de um cronômetro em forma de tomate, sendo que a palavra "pomodoro" significa "tomate" em italiano. Quanto à técnica em si, esta se caracteriza pelo seguinte procedimento: a seleção de uma tarefa, a

⁵ Disponível em: <https://www.adobe.com/uk/acrobat/lead/discover/pomodoro-technique.html>
acesso em: 15/09/2023

configuração de um cronômetro para um período de 25 minutos, a dedicação à tarefa até o término do referido intervalo, a marcação de um ciclo de trabalho concluído, seguido por um intervalo de cinco minutos. Após a conclusão de quatro ciclos de trabalho (Pomodoros), é recomendada uma pausa mais extensa, com duração entre 15 e 30 minutos.

Figura 2: Técnica Pomodoro



Fonte:

<https://blog.alicerceedu.com.br/educacao-para-todos/seu-filho-mais-focado-nos-estudos-conheca-a-tecnica-pomodoro/>

A Técnica Pomodoro tem sido adotada de forma crescente por profissionais em diversas áreas, que reconhecem seus benefícios na promoção da concentração e na redução das interrupções no ambiente de trabalho. Um exemplo disso é um artigo da Forbes escrito por Bryan Collins⁶ (2020), no qual o mesmo conta sua experiência utilizando o método e enfatiza que qualquer um que sofre de procrastinação pode se beneficiar dele. Assim, a ampla aceitação e aplicação da Técnica Pomodoro refletem seu potencial em auxiliar não apenas estudantes, mas também profissionais, a alcançarem níveis mais elevados de eficiência e produtividade em suas atividades diárias.

Ao aplicar a Técnica Pomodoro ao processo de aprendizado, os estudantes podem colher vários benefícios significativos. Primeiramente, a fragmentação das tarefas em períodos de 25 minutos, seguidos por pausas

⁶ Disponível em: <https://www.forbes.com/sites/bryancollinseurope/2020/03/03/the-pomodoro-technique/?sh=54dcf07a3985>

Acesso em: 15/09/2023

curtas, promove uma concentração intensa e direcionada. Isso é particularmente útil para evitar distrações comuns durante o estudo, como mídias sociais, notificações de dispositivos ou pensamentos dispersos. Além disso, essa abordagem pode aumentar a retenção de informações, uma vez que a mente está mais focada e alerta durante os Pomodoros.

Ademais, uma outra técnica para gerenciar o tempo e evitar a procrastinação é a criação de lista de tarefas. Ela se tornou uma ferramenta indispensável para estudantes e qualquer pessoa que busca otimizar sua produtividade e organizar suas tarefas diárias. Segundo Perry (2012),

A função principal da lista de tarefas diária é dar ao procrastinador a experiência de riscar tarefas quando são terminadas. Fazer uma marca ao lado do item, ou riscá-la de uma forma floreada, nos dá um pequeno impulso psicológico. Ajuda a pensar em nós mesmos como realizadores, conquistadores — e não lerdos preguiçosos. Isso nos dá ímpeto psicológico. (PERRY, 2012, p.19)

Assim, à medida que você conclui as tarefas listadas, há uma sensação de realização. Marcar as tarefas como concluídas na lista proporciona um senso tangível de progresso, o que pode ser altamente motivador. Isso cria um ciclo positivo que reduz a probabilidade de procrastinação.

Figura 3: Lista de tarefas



Além disso, essa ferramenta não apenas proporciona uma visão clara das responsabilidades diárias, mas também serve como um guia que direciona nosso foco e energia para as atividades prioritárias. Ao dedicar esforços para priorizar e organizar as tarefas, surge a oportunidade de explorar um equilíbrio dinâmico entre elementos como urgência e importância, estimulando uma potencial gestão mais eficaz do tempo. Somado a isso, a matriz de Eisenhower pode elevar a eficácia da lista de afazeres a um novo patamar.

A técnica chamada “Matriz de Eisenhower” pode ser combinada com a lista de tarefas para se tornar uma peça chave para gerenciar melhor suas tarefas e seu tempo. A Matriz de Eisenhower é uma ferramenta altamente eficaz para a organização das tarefas diárias, inspirada pelas palavras do ex-presidente dos Estados Unidos, Dwight D. Eisenhower, que destacou a diferença entre o que é “urgente” e o que é “importante”. Essa matriz tem como objetivo classificar as tarefas com base nesses dois critérios fundamentais, auxiliando as pessoas na gestão do tempo e na priorização das atividades do dia a dia (COVEY, 2017).

De acordo com uma pesquisa conduzida pela Microsoft⁷ (2023), a matriz divide as tarefas em quatro categorias distintas. No topo estão as tarefas “Urgentes”, que exigem ação imediata, frequentemente devido a prazos apertados ou questões críticas. Ao lado delas estão as tarefas “Não Urgentes”, que, embora não tenham prazos iminentes, desempenham um ponto crucial na realização de metas a longo prazo. No extremo oposto, encontram-se as tarefas “Não Importantes”, que geralmente representam distrações ou atividades de baixa relevância, e as tarefas “Urgentes e Não Importantes”, que são, em grande parte, interrupções indesejadas. A Matriz de Eisenhower oferece uma abordagem estruturada para priorizar tarefas com base em sua importância e urgência, facilitando a gestão do tempo e a tomada de decisões mais eficazes.

⁷ Disponível em: <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/how-to-use-the-eisenhower-matrix>
acesso em: 29/09/2023

Figura 4: Matrix de Eisenhower



Fonte: <https://hive.com/blog/eisenhower-matrix/>

Considerando a pesquisa anteriormente mencionada, é relevante destacar que o Figma, uma renomada plataforma de design colaborativo, também contribuiu para a compreensão e divulgação dos benefícios da Matriz de Eisenhower. Em seu artigo⁸ dedicado ao tema, o Figma enfatiza como esse método tem uma função de destaque na capacidade de definir prioridades, agilizar a avaliação de tarefas, proporcionar clareza de propósito e, em última análise, elevar os níveis de produtividade.

Com isso, para facilitar a implementação dessas técnicas, é crucial considerar o celular como um aliado nessa jornada. Atualmente, existem diversas ferramentas e aplicativos disponíveis que podem ser de grande auxílio. Essas ferramentas variam desde cronômetros digitais configurados especificamente para a técnica pomodoro até aplicativos de listas de lembretes genéricos, permitindo aos estudantes personalizar sua abordagem de acordo com suas necessidades individuais. Em última análise, essa integração eficaz da tecnologia pode melhorar significativamente a produtividade e a organização dos estudos.

3.2 Design de interface e experiência do usuário

O design de interface, frequentemente referido como UI (User Interface) Design, é a base do desenvolvimento de produtos digitais. Ele abrange a criação da aparência visual, através do design gráfico, e a interação em

⁸ Disponível em: <https://www.figma.com/resource-library/what-is-the-eisenhower-matrix/> acesso em: 29/09/2023

sistemas, aplicativos ou sites. Conforme enfatizado por Garrett (2011), esse campo concentra-se essencialmente na cuidadosa seleção dos elementos de interface mais adequados para a tarefa que o usuário deseja realizar e na organização desses elementos na tela de maneira a torná-los facilmente compreensíveis e utilizáveis. Essa área é crucial na maneira como os usuários interagem com a tecnologia, exercendo influência significativa na usabilidade e eficácia dos produtos digitais.

De acordo com Pereira (2018), durante a criação de uma interface, o profissional de design gráfico tem um papel chave ao tomar decisões essenciais para o design do produto. Isso envolve identificar cuidadosamente os tipos de conteúdo e funcionalidades que se encaixam no projeto. Para isso é crucial entender quais elementos são relevantes, considerando as necessidades dos usuários e os objetivos do produto, para criar uma interface eficaz que proporcione uma boa experiência.

Dentro do design de interface, uma ampla variedade de elementos desempenham papéis significativos na determinação do estilo e funcionalidade do produto ou sistema como um todo. Preece et al. (2005, p. 163) afirma que: "O estilo de uma interface, no que diz respeito a formas, fontes, cores e elementos gráficos que são utilizados e a maneira como são combinados, tem influência em se determinar quão agradável é interagir com eles." Nesse sentido, cada elemento é projetado para aprimorar a usabilidade e a experiência do usuário, afetando a percepção geral da interação com o produto ou sistema.

A harmonização cuidadosa desses elementos é primordial na sua criação, que não apenas funcionam bem, mas também cativam os usuários, proporcionando uma experiência memorável. Nesse contexto, a aplicação dos princípios de UI, conforme destacada pela empresa de design Figma (s.d.), é um elemento indispensável no desenvolvimento bem-sucedido de interfaces digitais.

Segundo o artigo⁹ feito pela Figma (s.d.), esses princípios abrangem a hierarquia, que auxilia os usuários na identificação de informações cruciais, a progressão gradual, que orienta os usuários em processos complexos, a consistência, que oferece previsibilidade e facilidade de uso, o contraste, que

⁹ Disponível em: <<https://www.figma.com/resource-library/ui-design-principles/>>
acesso em: 09/10/2023

aprimora a acessibilidade e chama a atenção para informações importantes, e a proximidade, que agrupa elementos relacionados para simplificar a navegação. Quando aplicados corretamente, esses princípios resultam em interfaces eficazes e agradáveis para os usuários.

Além disso, Teixeira (2014) ressalta a importância da otimização contínua e da redução da carga cognitiva sobre o usuário em interfaces gráficas. A ideia de que sempre há espaço para melhorias adicionais e simplificação na experiência do usuário é fundamental para um design eficaz. Isso se alinha perfeitamente com as diretrizes propostas por Colborne (2011) para aprimorar a usabilidade de uma interface gráfica.

Conforme Colborne destaca, a remoção de elementos desnecessários é a primeira etapa, simplificando a interface ao seu núcleo essencial. Além disso, a organização lógica dos elementos, agrupando-os de maneira coerente, contribui para uma navegação mais intuitiva, enquanto a ocultação de recursos menos importantes evita distrações e mantém o foco nas funcionalidades principais. A criação de uma interface gráfica com recursos básicos e a deslocação de funcionalidades mais complexas para menus ou áreas específicas da tela distribui a complexidade de forma eficaz, tornando a experiência do usuário mais fluida e acessível.

Portanto, o design de interface não apenas influencia diretamente a maneira como os usuários interagem com a tecnologia, mas também desempenha um grande fator na criação de produtos digitais de sucesso. O aspecto visual é importante na satisfação do usuário, sendo fundamental para alcançar os objetivos do produto. Isso reforça a ideia de que o design de interface está intrinsecamente ligado à experiência do usuário (UX).

A essência do design de experiência do usuário (UX), conforme destacado por Pereira (2018), é buscar a satisfação do usuário em todos os pontos de contato com um produto ou serviço, seja físico ou digital. Vai além de tornar um produto "usável"; o UX Design visa aprimorar a satisfação do usuário em cada interação, considerando desde a acessibilidade até as emoções que os usuários experimentam. Isso cria uma conexão emocional entre o usuário e o produto, resultando em maior fidelidade à marca e satisfação geral.

Para atingir esse objetivo, os profissionais de UX Design empregam diversas técnicas, como pesquisa de usuário, design de interação, arquitetura de informação, usabilidade, acessibilidade e testes com usuários reais, que são

abordados por Teixeira (2014). Eles buscam identificar as barreiras que os usuários podem encontrar ao usar um produto e trabalham ativamente para eliminá-las, tornando a experiência mais fluida e agradável possível. Isso engloba não apenas a funcionalidade do produto, mas também aspectos como o design visual, a linguagem da interface, a estética e a resposta do sistema às ações do usuário.

Voltando para um cenário digital em constante evolução, a relevância da experiência do usuário se destaca, como apontado por Garrett (2011), superando até mesmo outras formas de interação. Desenvolver sites, aplicativos móveis ou software eficazes requer um foco sólido no design para garantir que os usuários não apenas alcancem seus objetivos, mas também tenham uma experiência positiva durante o processo.

Em resumo, o design de experiência do usuário (UX) visa aprimorar a satisfação e eficiência da interação entre o usuário e um produto ou serviço. Para atingir esse objetivo, a colaboração entre UX Design e Design de Interação exerce uma função fundamental.

3.3 Design da interação

O design de interação é um elemento chave no processo de desenvolvimento de produtos digitais, focando na criação de experiências envolventes e acessíveis para os usuários. Seguindo a ideia de Jesse James Garrett (2011), o design de interação é como uma abordagem tranquila e perspicaz, orientada a compreender como as pessoas podem interagir com um sistema e tornar essa interação adaptativa. Isso implica a previsão sutil das ações dos usuários e o ajuste das interfaces de acordo com suas expectativas, tornando a experiência intuitiva e acessível.

Jenny Preece (2005) amplia essa visão, destacando que o design de interação transcende a criação de telas digitais, almejando a melhoria das tarefas do usuário, comunicação e interação com a tecnologia. Isso se traduz na criação de sistemas que, de forma suave e integrada, enriquecem as tarefas, fomentam uma comunicação mais eficaz e se integram facilmente à rotina das pessoas, adicionando valor às suas atividades diárias.

Nesse processo, a interação e o comportamento do usuário desempenham uma função essencial. Os designers não se limitam a observar

as ações e reações dos usuários; eles também buscam criar elementos interativos, como botões, menus e formulários, que proporcionem uma experiência suave e previsível. Essa meticulosidade é fundamental para garantir que a interação seja eficaz e satisfatória.

Esses princípios de design de interação se alinham com a importância da usabilidade na experiência do usuário. A usabilidade influencia diretamente como as pessoas interagem com produtos digitais, simplificando a aprendizagem e o uso e minimizando a frustração do usuário.

Nesse sentido, a realização de testes regulares com usuários reais é fundamental. Esses testes fornecem insights inestimáveis sobre a interação do usuário com o aplicativo, permitindo identificar áreas de atrito e oportunidades de melhoria. Ao observar diretamente o comportamento do usuário, os designers podem ajustar elementos da interface, fluxos de trabalho e interações para otimizar continuamente a usabilidade (PEREIRA, 2018). Os testes de usabilidade representam um pilar fundamental no design de interação, sendo uma parte indispensável na criação de produtos digitais que realmente atendam às necessidades e expectativas dos usuários.

Ademais, um princípio fundamental de usabilidade é manter uma consistência visual e de interação em todo o aplicativo. A adoção de padrões de design reconhecíveis e coerentes não apenas torna a experiência mais previsível para os usuários, facilitando a aprendizagem e o uso contínuo do aplicativo, mas também contribui para a construção de uma identidade visual sólida (GARRETT, 2011). Essa consistência promove uma sensação de confiança e familiaridade entre os usuários, mas também acrescenta um componente essencial de atração ao produto.

Em síntese, o design de interação é a chave para aprimorar a relação entre usuários e tecnologia, e é um compromisso em evolução, essencial para manter a satisfação do usuário, superar desafios emergentes e posicionar o produto como líder em um cenário competitivo e dinâmico.

4. METODOLOGIA

4.1 De pesquisa

Este projeto constitui-se de uma investigação teórico-prática composta por duas etapas distintas: uma fase exploratória e outra de aplicação prática. A etapa inicial foi de natureza exploratória, com base em uma pesquisa bibliográfica conduzida em fontes como livros, artigos científicos, revistas e recursos online. Dessa forma, caracteriza-se o trabalho como uma investigação de natureza qualitativa, que de acordo com Creswell J. (2003) esse é um meio de explorar e compreender o significado que indivíduos ou grupos atribuem a um problema social ou humano, podendo fornecer uma explicação proposta para a relação entre as informações que estão sendo apresentadas. A segunda parte, de caráter prático, envolve o desenvolvimento de uma interface interativa, cujo propósito reside em melhorar o comportamento disfuncional da procrastinação por meio dos conteúdos abordados no aplicativo.

4.2 De projeto

A elaboração da interface gráfica do aplicativo foi embasada no Design Centrado no Usuário (DCU) (Preece, et al. 2005) como fundamento metodológico. O DCU foi escolhido devido à sua capacidade de guiar de maneira abrangente o desenvolvimento do projeto, promovendo organização modular e exploração de alternativas em todas as etapas do design.

O Design Centrado no Usuário (DCU) é uma abordagem fundamental para o desenvolvimento de produtos, sistemas ou serviços, colocando o usuário no centro do processo de design. Essa metodologia visa atender às necessidades e expectativas do público-alvo, reduzindo os erros e aumentando as chances de sucesso do produto. De acordo com Preece et al. (2005), o DCU é composto por quatro etapas distintas.

A primeira etapa é a "Pesquisa", na qual são coletadas informações abrangentes sobre o problema a ser resolvido, as necessidades dos usuários, as limitações existentes, o contexto do projeto e outros dados relevantes. Essa fase fornece uma base sólida para o desenvolvimento posterior.

A segunda etapa, denominada "Ideação", envolve o uso de técnicas criativas de design para gerar uma ampla gama de soluções e alternativas que atendam às necessidades identificadas durante a pesquisa. O objetivo é explorar diversas abordagens para o problema.

A "Prototipação" é a terceira etapa, na qual as ideias concebidas na fase de ideação são transformadas em protótipos interativos. Esses protótipos podem variar em fidelidade, desde esboços iniciais até simulações detalhadas, permitindo testar as soluções de maneira prática e iterativa.

Por fim, a quarta etapa é a "Avaliação". Nesse estágio, a usabilidade do protótipo é minuciosamente analisada, utilizando critérios como erros dos usuários, eficácia na consecução de metas e outros indicadores relevantes. Isso garante que o design final atenda de fato às necessidades dos usuários.

Além disso, para enriquecer o processo de desenvolvimento, será incorporada a abordagem de Design Thinking, conforme explicado no livro "Design Thinking" pelo Tim Brown, 2017. Destaca-se que essa integração já foi previamente explorada por Fernando Almeida (2018) e Fernanda Paixão (2021) em seus trabalhos de conclusão de curso (TCC) no curso de design gráfico. Essa abordagem promove a criatividade, empatia e colaboração, proporcionando uma perspectiva holística para solucionar problemas e criar soluções que atendam às necessidades dos usuários. A combinação do Design Centrado no Usuário com o Design Thinking garantirá um processo de design completo e eficaz, resultando em uma interface gráfica altamente usável e satisfatória para o público-alvo.

Figura 5: Metodologia design centrado no usuário



Na primeira etapa, conhecida como "Pesquisa", são adotadas as seguintes abordagens:

- **Matriz de Alinhamento:** Essa técnica é utilizada para alinhar o conhecimento relacionado ao desafio a ser enfrentado, considerando as certezas, suposições e as dúvidas existentes. Essa abordagem pode ser iterativa ao longo de todo o processo.
- **Estudo de Similares:** Realiza uma análise de produtos concorrentes ou similares para compreender os principais padrões da indústria e identificar oportunidades de inovação.
- **Perfil do Usuário:** Coleta informações sobre o público-alvo por meio de questionários.
- **Persona:** Cria personagens fictícios com base nas características e objetivos dos usuários, permitindo direcionar o design para atender às necessidades da audiência.

Na fase subsequente, denominada "Ideação", são implementadas as seguintes etapas:

- **Brainstorming:** Utiliza essa técnica para gerar uma variedade de ideias para resolver problemas específicos.
- **Mural de Possibilidades:** Essa dinâmica estimula a geração de alternativas com base nas pesquisas anteriores.
- **Moodboard:** Organiza referências visuais que servirão como base para a identidade visual do projeto.
- **Branding:** Trabalha no desenvolvimento da marca do projeto.
- **Cenários:** Criar histórias detalhadas para analisar tarefas e listar todos os cenários possíveis de interação do usuário com a aplicação.
- **Sitemap:** Detalha informações e ações necessárias para que os usuários concluam tarefas específicas.
- **Fluxos de Navegação:** Desenvolve um fluxo completo abrangendo todas as interações na plataforma.

Na etapa de "Prototipação" (3), os processos incluem:

- Protótipo em Papel: Simula a interface gráfica desenhada à mão para representar as telas do produto final.
- Wireframe: Representação visual simplificada de um design de interface de usuário.
- Guia de estilo: Estabelece os componentes visuais, incluindo botões, ícones, tipografia e paleta de cores, que compõem a interface.
- Protótipo de alta fidelidade: Representa uma simulação interativa da utilização do projeto de interface da plataforma, incorporando a identidade visual e potenciais otimizações nos fluxos.

Finalmente, na última etapa de "Avaliação" (4), são conduzidos testes de usabilidade com os usuários para garantir a eficácia e a qualidade do produto.

5. METODOLOGIA APLICADA

5.1. Pesquisa

5.1.1 Matriz de Alinhamento

A Matriz de Alinhamento é de alta importância na organização e direcionamento do processo de pesquisa. Ela oferece uma estrutura para monitorar as certezas, suposições e dúvidas associadas ao projeto, servindo como base na criação de formulários para a coleta de dados com os usuários, assim como na condução de entrevistas com os stakeholders. Além disso, essa ferramenta colaborativa pode enriquecer o processo de ideação do projeto, com a flexibilidade necessária para adaptações à medida que novos dados são adquiridos, contribuindo para a qualidade do trabalho em desenvolvimento.

Figura 6: Matriz de Alinhamento



Fonte: O autor (2023)

Certezas:

Procrastinação Acadêmica: Com os estudos feitos é possível afirmar que estudantes universitários enfrentam desafios relacionados à procrastinação, impactando diretamente seu desempenho acadêmico.

Abordagem Tecnológica: A procrastinação, sendo um problema recorrente, possui espaço para intervenção através da aplicação de soluções tecnológicas.

Suposições:

Meios Eletrônicos de Estudo: Parte-se do pressuposto de que a maioria dos estudantes universitários utilizam dispositivos eletrônicos, como celulares ou computadores, como ferramentas fundamentais para seus estudos.

Motivação para Mudança: A suposição é que os estudantes têm uma motivação intrínseca para aprimorar seus hábitos de estudo e enfrentar a procrastinação.

Utilidade de um App de Gestão: Acredita-se que um aplicativo destinado a gerenciar o tempo e as matérias pode ser uma ferramenta eficaz e útil para os estudantes.

Dúvidas:

Aceitação e Utilização: Há incertezas quanto à aceitação e adesão dos estudantes ao aplicativo proposto. Será que eles estarão dispostos não apenas a adotá-lo, mas também a utilizá-lo consistentemente?

Barreiras e Desafios: Quais são as possíveis barreiras ou desafios na implementação do aplicativo? Identificar obstáculos potenciais é crucial para o sucesso do projeto.

Manutenção a Longo Prazo: Como garantir que os estudantes continuem usando o aplicativo a longo prazo? A retenção de usuários é uma questão crítica para a sustentabilidade e eficácia do aplicativo.

Evidências de Eficácia: Quais evidências existem que comprovam a eficácia de aplicativos semelhantes? A busca por casos de sucesso e dados concretos é fundamental para validar a proposta e assegurar sua relevância.

Esta matriz serve como um guia estratégico, delineando as certezas, suposições e dúvidas cruciais no desenvolvimento do aplicativo de gestão de tempo, facilitando uma abordagem informada e fundamentada no processo de design e implementação.

5.1.2 Estudo de Similares

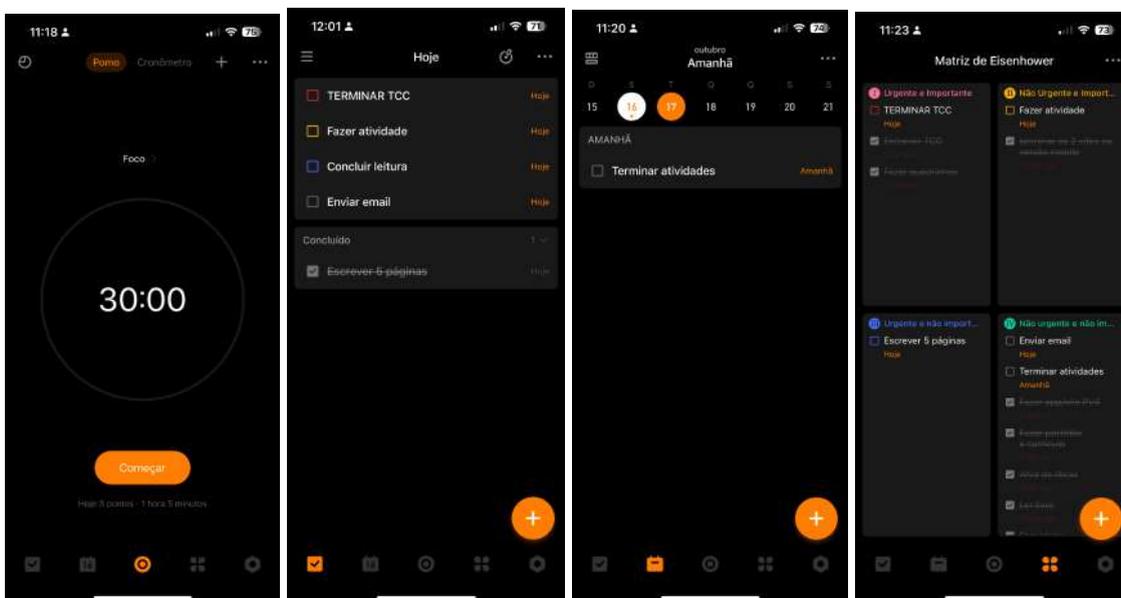
Foram escolhidos aplicativos relacionados à gestão de tempo e tarefas com a finalidade de conduzir uma análise das opções disponíveis no mercado.

O principal propósito dessa seleção é identificar as ferramentas mais eficazes no apoio à administração de tarefas e na otimização do uso do tempo. A pesquisa visa aprofundar a compreensão das características, funcionalidades, padrões e potencialidades desses aplicativos, proporcionando insights valiosos para aprimorar o projeto em questão.

5.1.2.1 TickTick

O TickTick, lançado em 2013, é um aplicativo de gerenciamento de tarefas e listas de afazeres que permite aos usuários organizar, planejar e monitorar suas atividades diárias de maneira eficiente.

Figura 7: App TickTick

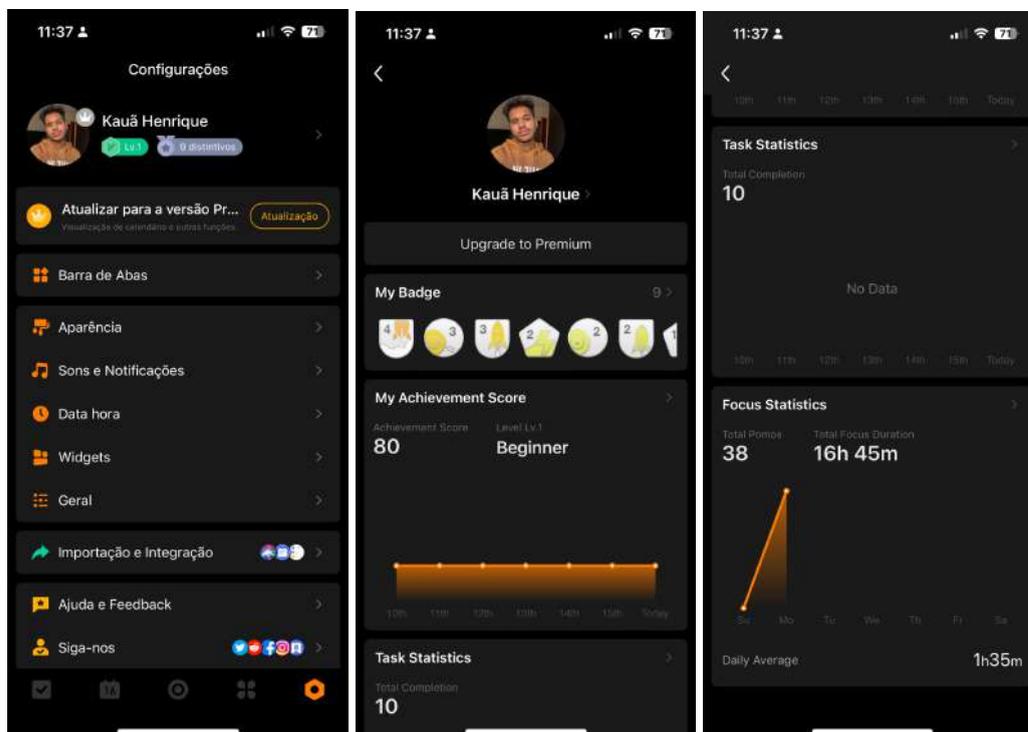


Fonte: Reprodução App Tick Tick (2023)

O aplicativo oferece uma variedade de recursos, incluindo lembretes, a técnica Pomodoro, listas de tarefas, calendários e a Matriz de Eisenhower. A função Pomodoro neste aplicativo proporciona alertas para o início e o término das sessões, bem como para as pausas, tornando o processo mais conveniente e automatizado. A lista de tarefas é organizada com cores e bandeiras que indicam a importância e urgência, criando uma hierarquia clara. À medida que as atividades são concluídas, elas são marcadas como realizadas e permanecem visíveis na lista, permitindo ao usuário ter uma compreensão completa de suas realizações ao longo do dia. Além disso, o

aplicativo também oferece a opção de utilizar um calendário para planejar e organizar atividades semanais ou mensais.

Figura 8: App TickTick 2



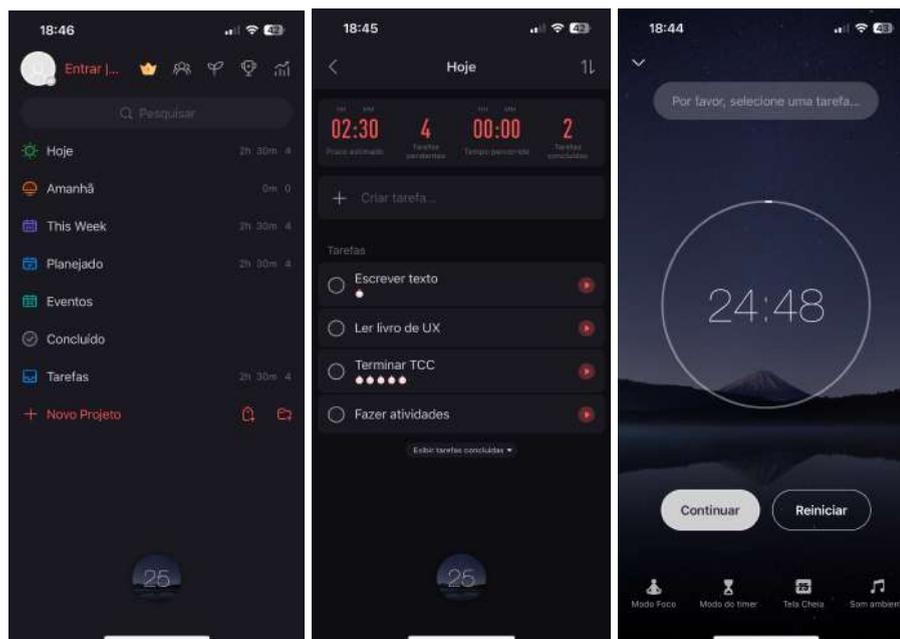
Fonte: Reprodução App Tick Tick (2023)

Um outro aspecto crucial do aplicativo é o seu sistema de gamificação, que recompensa os usuários com medalhas e fornece estatísticas detalhadas sobre as tarefas concluídas, o tempo de foco dedicado e o número de pomodoros realizados. Além disso, oferece pontuações de conquista que permitem aos usuários progredir e alcançar níveis superiores à medida que utilizam a ferramenta.

5.1.2.2 Focus To-Do

O Focus To-Do é um aplicativo que combina a técnica de produtividade Pomodoro com o gerenciamento de tarefas. Disponível em dispositivos iOS e Android, bem como na web, e utilizado para dividir o trabalho em blocos de tempo focados, intercalados com pequenas pausas.

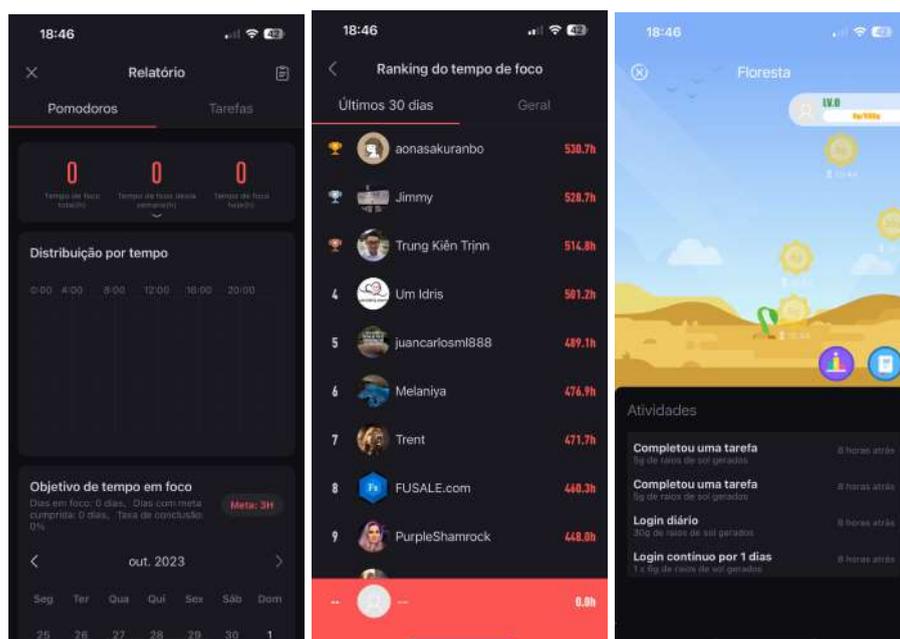
Figura 09: App Focus To-Do 1



Fonte: Reprodução App Focus To-Do (2023)

O aplicativo permite que você configure temporizadores Pomodoro para se concentrar em suas tarefas por um período definido e criar listas de tarefas e atribuir tarefas a cada sessão Pomodoro. O aplicativo acompanha o tempo que você gasta em cada tarefa e fornece estatísticas sobre sua produtividade. Ele oferece lembretes para ajudá-lo a manter o foco e notificações para alternar entre sessões de trabalho e pausas.

Figura 10: App Focus To-Do 2



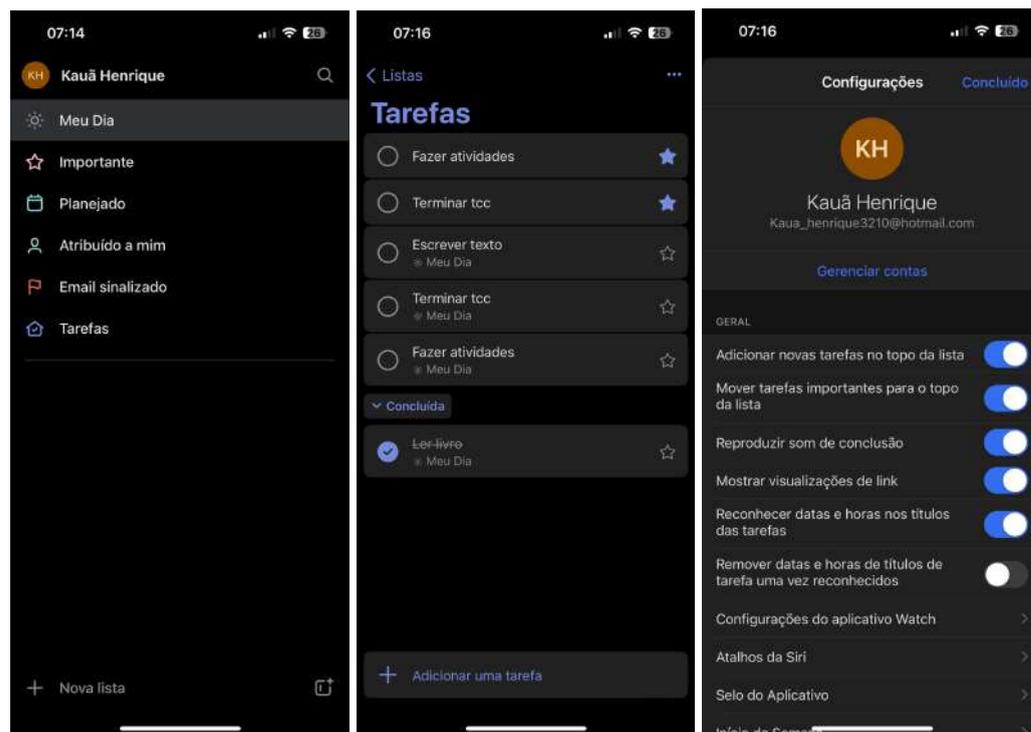
Fonte: Reprodução App Focus To-Do (2023)

O Focus To-Do fornece relatórios detalhados sobre como você gasta seu tempo, o que pode ajudar na gestão do tempo e no aumento da produtividade. Somado a isso, é utilizado um sistema de ranking do tempo de foco de cada usuário e outro do tempo geral. Por fim, o aplicativo utiliza gamificação em um processo de crescimento de árvores, algo que ficou muito famoso depois do aplicativo "Forest" ser lançado.

5.1.2.3 Microsoft To Do

O Microsoft To-Do é um aplicativo de lista de tarefas e gerenciamento de tarefas desenvolvido pela Microsoft. Ele foi projetado para ajudar as pessoas a organizarem suas tarefas, criarem listas de afazeres e acompanharem seu progresso.

Figura 11: App Microsoft To Do



Fonte: Reprodução App Microsoft To Do (2023)

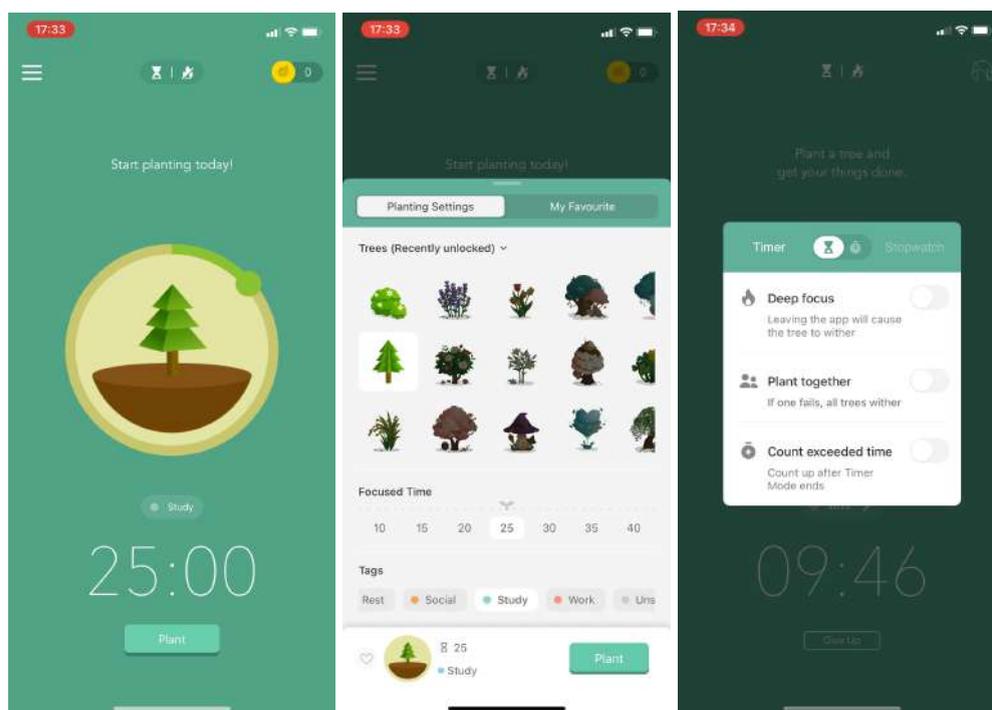
O Microsoft To-Do oferece uma interface de usuário simples e intuitiva, adequada para iniciantes. O aplicativo permite a criação de múltiplas listas de tarefas para organizar atividades, com a capacidade de atribuir datas de conclusão e prioridades às tarefas. À medida que as tarefas são concluídas, elas são automaticamente movidas para a lista de tarefas concluídas,

mantendo a organização. Além disso, o aplicativo se integra perfeitamente com outros produtos Microsoft, como o Outlook, Outlook.com e Office 365, facilitando a sincronização das tarefas entre essas ferramentas.

5.1.2.4 Forest - Matenha o foco

O Forest é um aplicativo de produtividade que ajuda as pessoas a se concentrarem e a evitar distrações enquanto trabalham ou estudam. A ideia por trás do aplicativo é que você plante uma semente virtual em um pequeno bosque no aplicativo quando deseja se concentrar em uma tarefa. À medida que o tempo passa, a semente começa a crescer em uma árvore virtual. No entanto, se você sair do aplicativo antes do tempo que definiu, a árvore morre.

Figura 12: App Forest 1

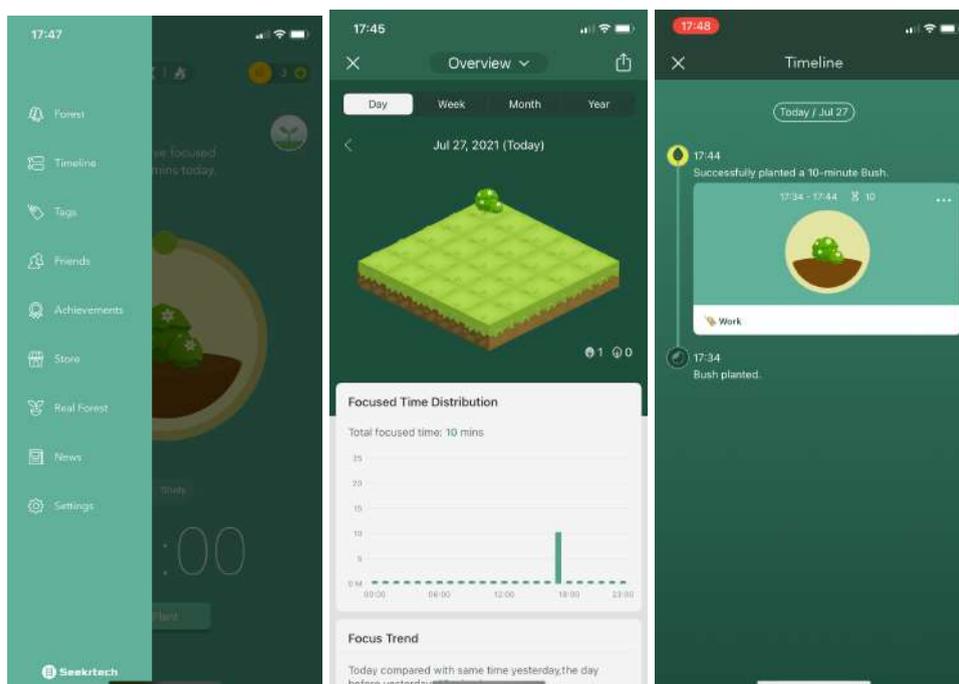


Fonte: Reprodução App Forest (2023)

O Forest se harmoniza com a técnica Pomodoro, possibilitando que você defina um período específico para a sua concentração. Nesse intervalo, é recomendável evitar o manuseio de seu celular e quaisquer outros aplicativos que possam representar potenciais distrações. Adicionalmente, o Forest tem a capacidade de efetuar bloqueios temporários em outros aplicativos do seu dispositivo, uma medida eficaz para preservar a continuidade do seu foco,

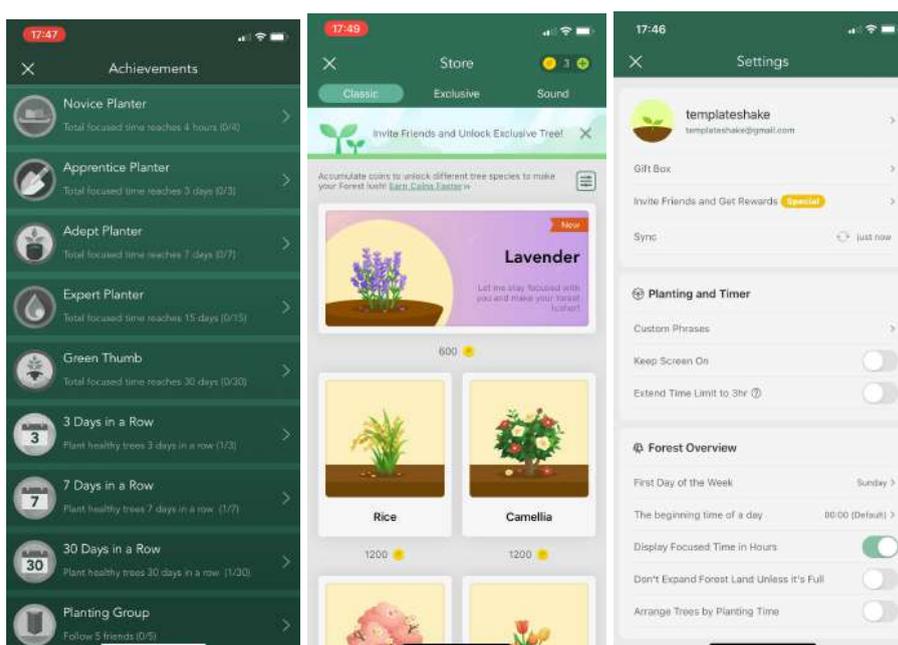
somando com isso para ter uma experiência concentrada, o aplicativo ainda proporciona a opção de sons relaxantes e músicas ambiente. Além disso, ele fornece estatísticas detalhadas sobre o seu padrão de uso, incluindo informações como a quantidade de "árvores" virtuais cultivadas, a duração total dedicada ao foco e a natureza das tarefas concluídas.

Figura 13: App Forest 2



Fonte: Reprodução App Forest (2023)

Figura 14: App Forest 3



Fonte: Reprodução App Forest (2023)

À medida que você conclui sessões de foco bem-sucedidas, ganha moedas virtuais que podem ser usadas para desbloquear novas espécies de árvores e personalizar seu bosque. Isso adiciona mais um elemento de gamificação ao processo de produtividade. O Forest também tem uma opção para conectar suas sessões de foco a doações para plantar árvores reais. Isso torna o aplicativo ainda mais ecológico e contribui para a reflorestação.

Com isso, para concluir esta análise de semelhantes, é essencial aprofundar-se nos insights adquiridos e compreender como eles podem ser aplicados na prática, especialmente no desenvolvimento de um aplicativo. A incorporação da estratégia de gamificação, por exemplo, exige uma aplicação prática ajustada às características específicas do produto em questão, assim como a adoção de práticas eficazes de gerenciamento de tempo.

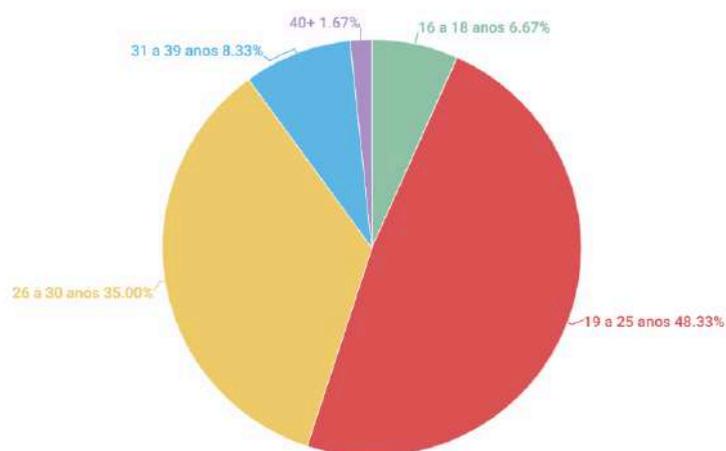
5.1.3 Perfil do Usuário

Com base nas informações descritas na matriz de alinhamento, foi construído um questionário com questões importantes para o levantamento de dados sobre os possíveis usuários e sobre as dificuldades encontradas por eles durante os estudos e a procrastinação. O formulário foi aplicado pelo google forms e teve 62 respostas, todas de estudantes de universidades da cidade de João Pessoa/PB e região metropolitana.

Ao analisar os resultados é possível entender que o público alvo é balanceado entre homens e mulheres, sendo o percentual masculino 55% e feminino 45%. Em relação à faixa etária, a maioria se encontra entre 19 e 30 anos. Foi levantado também que 95% dos usuários estão cursando uma graduação e 4% estão cursando uma pós graduação, todos nas grandes faculdades da região metropolitana de João Pessoa, sendo essas: IFPB, UFPB, Unipê, Uniesp e FPB.

Figura 15: Gráfico faixa etária

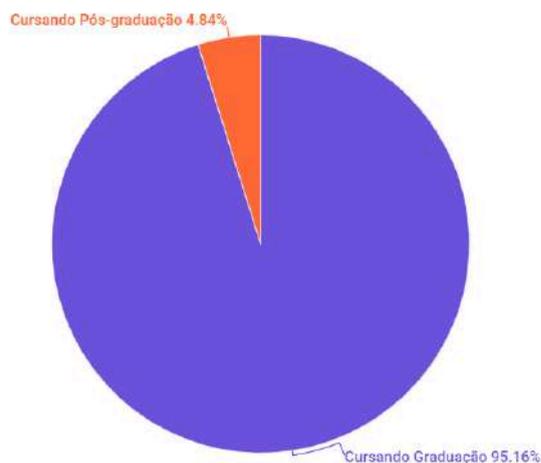
Faixa etária



Fonte: O autor (2023)

Figura 16: Gráfico nível de ensino

Nível de ensino



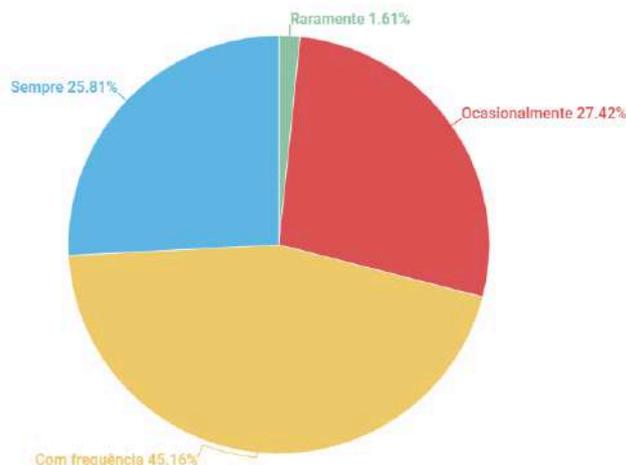
Fonte: O autor (2023)

Com relação a procrastinação, 70% das pessoas afirmam que sofrem desse problema sempre ou com frequência, 27% sofrem ocasionalmente e apenas 1% raramente. Somado a isso as tarefas acadêmicas mais

procrastinadas foram: estudar para as provas (54%), realizar leituras (53%), fazer exercícios ou atividades (48%) e escrever trabalhos/ensaios (46%).

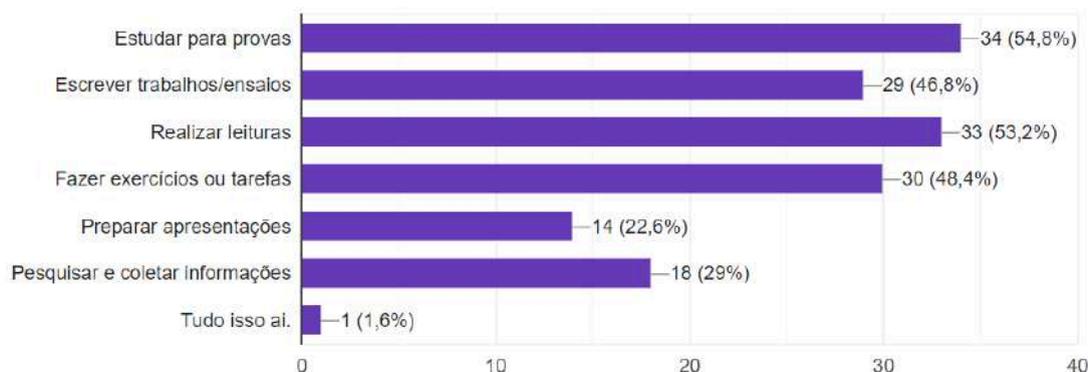
Figura 17: Gráfico Frequência de procrastinação

Frequência que os usuários lidam com a procrastinação



Fonte: O autor (2023)

Figura 18: Gráfico tarefas mais procrastinadas



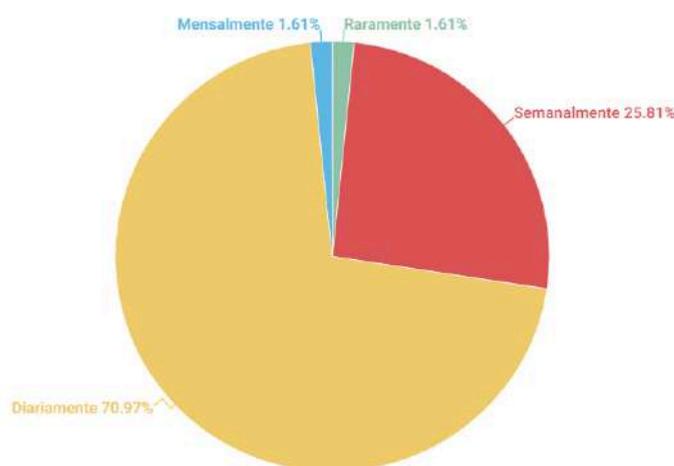
Fonte: O autor (2023)

De acordo com o público, algumas técnicas que os ajudam a combater a procrastinação são: estabelecer metas de estudo (71%), definir horários de estudo regulares (63%) e utilizar aplicativos de gerenciamento de tempo (30%). Somado a isso, um outro fator importante para a pesquisa foi saber com que frequência os usuários utilizam o celular e computador para fins acadêmicos e os resultados foram os seguintes: 71% responderam diariamente, 25,8% responderam semanalmente, 1,6% responderam mensalmente e outros 1,6%

responderam raramente. Com esse resultado foi possível responder uma das suposições feitas na matriz de alinhamento.

Figura 19: Gráfico Frequência de uso de dispositivos

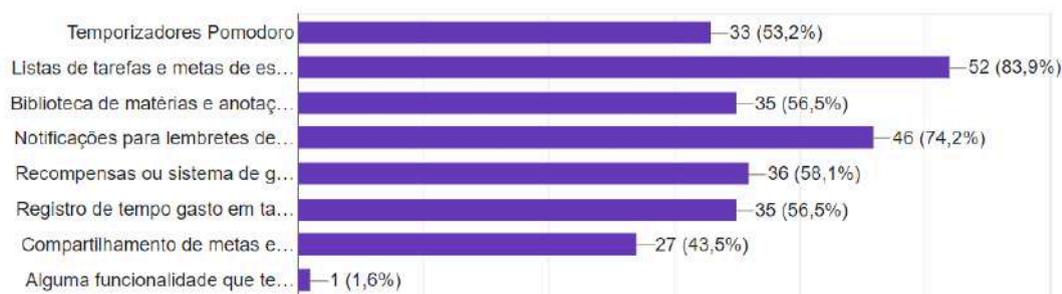
Frequência que utilizam celular ou computador para estudar



Fonte: O autor (2023)

Por fim, foi perguntado para os usuários se eles consideravam que um aplicativo seria eficaz para auxiliar contra a procrastinação e quais funcionalidades eles consideravam mais interessantes. Os resultados da primeira pergunta confirmaram que 50% acredita que sim, 45% acreditam que talvez e apenas 5% acreditam que não, já para a segunda pergunta algumas funcionalidades como método pomodoro (53%), lista de tarefas (83%) e biblioteca de materiais (56%) foram marcadas como úteis e outras novas ideias foram citadas.

Figura 20: Gráfico funcionalidades



Fonte: O autor (2023)

Em resumo, a coleta de dados foi essencial para entender a procrastinação entre estudantes universitários. As respostas destacaram as dificuldades enfrentadas, evidenciando a procrastinação como um desafio significativo que afeta o aprendizado. Esses resultados confirmam a direção adequada da pesquisa e apontam para a necessidade de uma plataforma digital que ajude os estudantes a superar a procrastinação, concentrando informações e melhorando a gestão do tempo, contribuindo assim para um desempenho acadêmico mais eficaz.

5.1.4 Persona

Segundo Teixeira (2014), as personas são uma representação detalhada do público alvo que enfatiza não apenas dados demográficos, mas também comportamentos, motivações e necessidades. Esses personagens são construídos por meio da elaboração de uma figura fictícia, baseada em percepções originadas de pesquisas. Ele também afirma que esse processo faz com que uma empatia com os consumidores seja criada por parte do time de criadores do produto, facilitando o projeto. Teixeira (2014)

Dessa forma, com o intuito de melhor compreender o público-alvo deste projeto, elaborou-se um trio de personas a partir dos dados levantados durante a pesquisa.

Figura 21: Persona 1



Ana Silva
Estudante

Informações

Idade: 23 Educação: Estudante de Engenharia - UFPB
Status: Solteira Localização: João Pessoa/PB

Background

Ana é uma estudante exemplar que mantém uma média acadêmica alta. Além de seus estudos, ela também é membro ativo de um grupo de pesquisa em sua universidade e adora praticar esportes nas horas vagas. Seu histórico acadêmico e suas atividades extracurriculares a mantêm ocupada, mas ela acredita que um aplicativo pode ajudá-la a otimizar ainda mais sua agenda e encontrar tempo para equilibrar seus interesses variados.

Objetivos

Ana busca melhorar sua eficiência e produtividade para poder se dedicar mais a atividades extracurriculares e sociais. Ela quer encontrar uma maneira de equilibrar seus estudos com uma vida mais ativa e saudável.

Frustrações

Ana fica frustrada quando eventos inesperados afetam seu cronograma bem planejado, e a falta de flexibilidade de seu sistema atual a deixa um pouco limitada.

Habilidades

Gerenciamento de tempo Organização Planejamento Pesquisa e análise

Fonte: O autor (2023)

Figura 22: Persona 2



Bruno Oliveira
Estudante

Informações

Idade: 26 Educação: Estudante de Design Gráfico - IFPB
Status: Solteiro Localização: João Pessoa/PB

Background

Bruno é um estudante de Design Gráfico apaixonado por arte e criatividade. Ele está constantemente envolvido em projetos de design e colabora com grupos artísticos locais. No entanto, a desorganização em sua vida acadêmica o impede de alcançar seu potencial criativo. Ele sente que um aplicativo pode ajudá-lo a gerenciar melhor seu tempo e tarefas, permitindo-lhe concentrar-se em suas paixões criativas.

Objetivos

Bruno deseja melhorar sua gestão de tempo e sua organização pessoal para evitar o estresse de prazos perdidos e notas baixas.

Frustrações

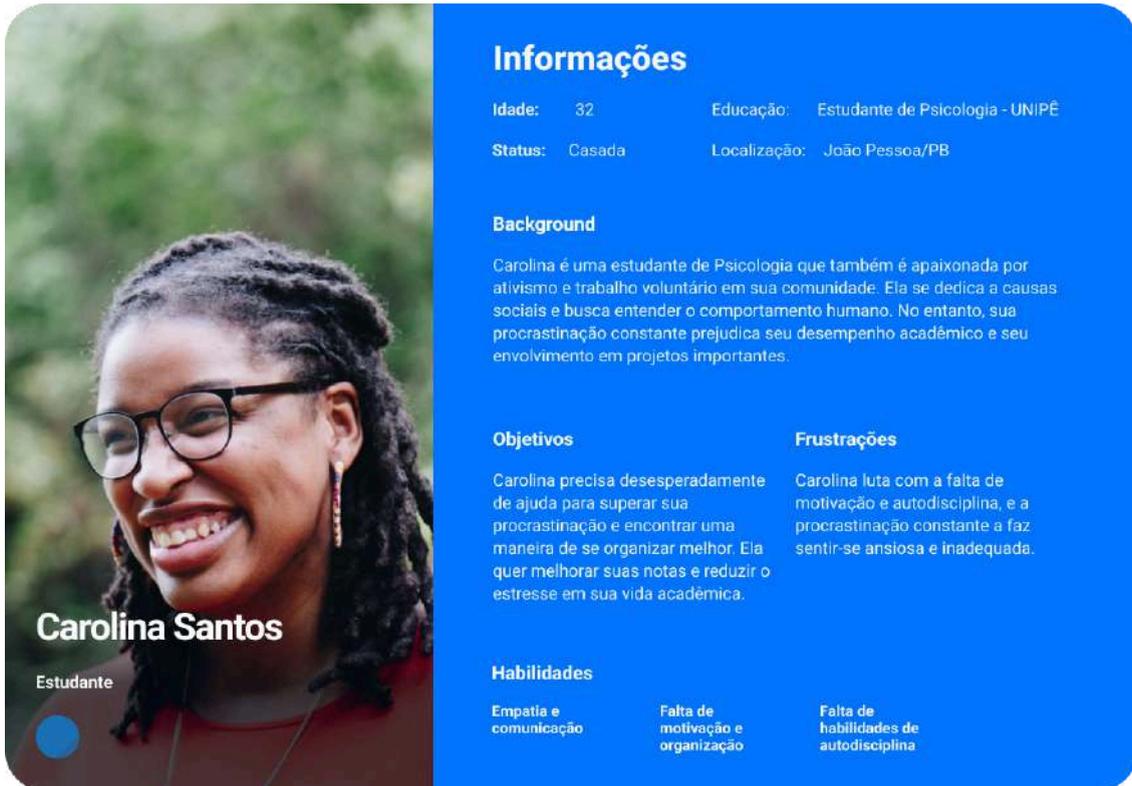
Bruno frequentemente se sente sobrecarregado e culpado por procrastinar. Ele sabe que precisa de uma maneira de manter suas tarefas e compromissos em ordem, mas não sabe por onde começar.

Habilidades

Criatividade Estética e arte Baixa organização Baixa gestão de tempo

Fonte: O autor (2023)

Figura 23: Persona 3



Informações

Idade: 32 Educação: Estudante de Psicologia - UNIPÊ
 Status: Casada Localização: João Pessoa/PB

Background

Carolina é uma estudante de Psicologia que também é apaixonada por ativismo e trabalho voluntário em sua comunidade. Ela se dedica a causas sociais e busca entender o comportamento humano. No entanto, sua procrastinação constante prejudica seu desempenho acadêmico e seu envolvimento em projetos importantes.

Objetivos

Carolina precisa desesperadamente de ajuda para superar sua procrastinação e encontrar uma maneira de se organizar melhor. Ela quer melhorar suas notas e reduzir o estresse em sua vida acadêmica.

Frustrações

Carolina luta com a falta de motivação e autodisciplina, e a procrastinação constante a faz sentir-se ansiosa e inadequada.

Habilidades

Empatia e comunicação Falta de motivação e organização Falta de habilidades de autodisciplina

Carolina Santos
Estudante

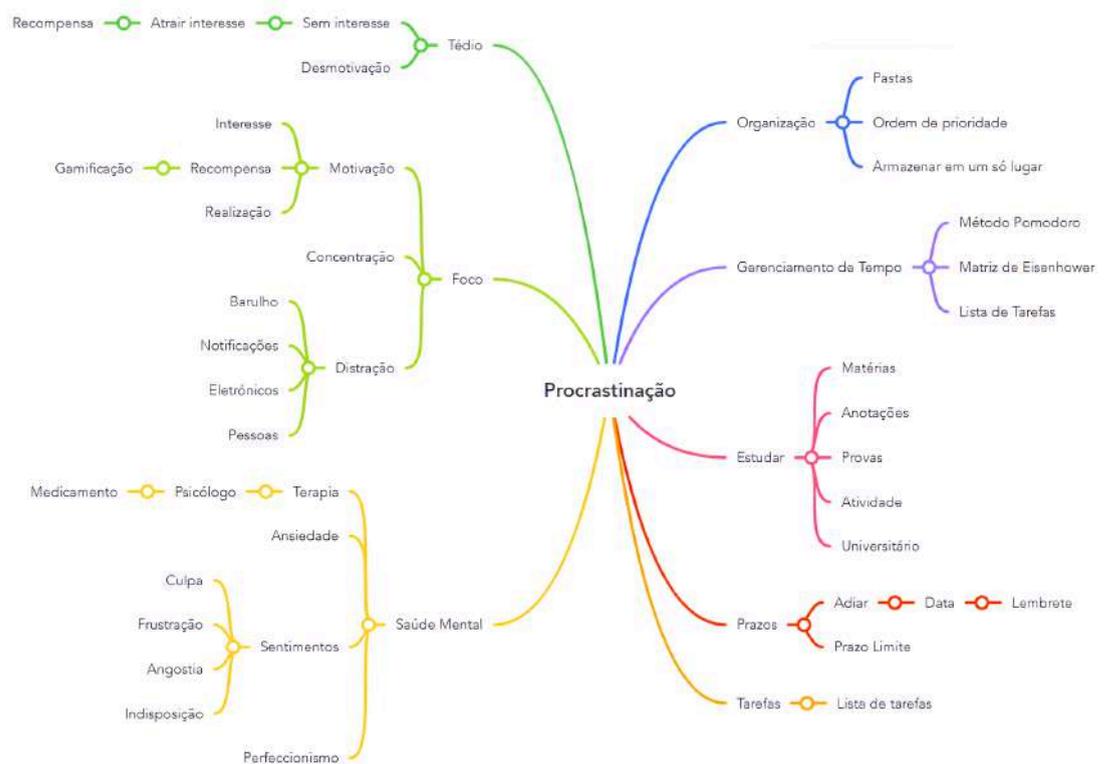
Fonte: O autor (2023)

5.2 Ideação

5.2.1 Brainstorming

Segundo James Garrett (2011), o brainstorming configura-se como um exercício no qual os participantes têm a oportunidade de dialogar e explorar ideias acerca do projeto. Ele sustenta, ademais, que a presença de um grupo diversificado durante esse processo revela-se altamente eficaz para expandir horizontes e encontrar soluções inovadoras. Com essa perspectiva em mente, o brainstorming realizado para este projeto foi efetuado em colaboração com um grupo composto por potenciais usuários, centrando-se na temática da procrastinação. Nessa etapa, as possibilidades identificadas inicialmente foram fundamentais para o desenvolvimento contínuo do projeto.

Figura 24: Brainstorm



Fonte: O autor (2023)

Durante esse exercício, foi explorado uma ampla gama de ideias, abordando tanto aspectos técnicos quanto psicológicos do comportamento procrastinatório. Este processo resultou em conceitos promissores que serviram como base para o desenvolvimento do aplicativo.

5.2.2 Mural de possibilidades

Durante o processo de brainstorming e análise de soluções similares, identificamos diversas ideias valiosas, destacando-se o Método Pomodoro, a Matriz de Eisenhower e a lista de tarefas como elementos essenciais para o projeto, também houve a inclusão da parte de organização, transformando-a na biblioteca de materiais, e a incorporação da parte relacionada a prazos na categorização de cada tarefa. Essas estratégias, provenientes do brainstorming, foram escolhidas por sua eficácia comprovada no combate à procrastinação e no gerenciamento do tempo. O Mural de Possibilidades foi utilizado para facilitar a visualização e seleção das ideias destinadas ao projeto.

Esse método possibilita a escolha dos conceitos com maior potencial de contribuição, sem excluir as demais opções.

Figura 25: Mural de Possibilidades



Fonte: O autor (2023)

Ao aplicar a lista de tarefas junto da Matriz de Eisenhower, os estudantes podem experimentar diversos benefícios. Primeiramente, eles ganham clareza sobre suas prioridades, evitando o desperdício de tempo em tarefas menos importantes. Isso também pode melhorar a eficiência e a produtividade, permitindo que conclua tarefas importantes antes que se tornem urgentes, o que pode reduzir o estresse e melhorar o desempenho acadêmico.

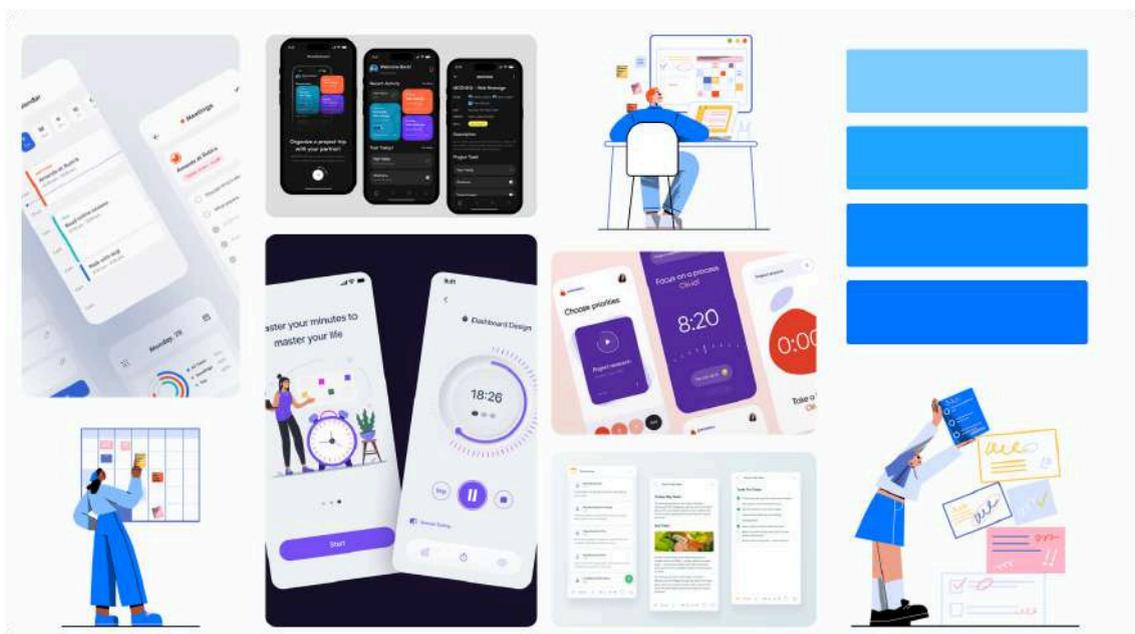
Somado a isso, o método pomodoro e a biblioteca virtual complementam essa abordagem, proporcionando ferramentas adicionais para aprimorar a concentração e a eficácia no estudo. O método pomodoro, ao estruturar o tempo em períodos focados intercalados com breves intervalos de descanso, promove uma abordagem mais disciplinada e eficiente para a realização de tarefas. Por outro lado, a biblioteca virtual oferece acesso rápido e conveniente a recursos acadêmicos, facilitando a pesquisa e ampliando o conhecimento. Dessa forma, a combinação dessas estratégias proporciona aos estudantes um arsenal valioso para otimizar seu tempo, maximizar o aprendizado e alcançar resultados acadêmicos mais satisfatórios.

5.2.3 Moodboard

A elaboração de um moodboard, conforme destacado por Teixeira (2014), revela-se crucial ao oferecer, por meio de uma disposição visual, referências fundamentais para o desenvolvimento de ideias e do estilo visual. Funcionando como um painel de referências, o moodboard desempenha o papel de organizar e transmitir visualmente uma concepção, incorporando elementos como cores, tipografia, imagens e demais elementos relevantes para ilustrar de maneira eficaz o tema em questão.

Os elementos selecionados para compor o moodboard incorporam o conceito de leveza e familiaridade, destacando-se pela presença da cor azul e formas arredondadas. As ilustrações transmitem um tom mais jovial e acadêmico à composição. Além disso, a busca por layouts e referências mais simples tem como intuito uma atmosfera minimalista que visa potencializar o foco e a concentração.

Figura 26: Moodboard



Fonte: O autor (2023)

5.2.4 Branding

Segundo Garrett (2011), o branding ultrapassa a representação visual da marca, envolvendo elementos como logotipos, paletas de cores e tipografia. Para ele, a compreensão do branding vai além da superfície, atingindo um nível

mais profundo de interação e experiência do usuário com o produto ou organização. Além disso, é crucial ressaltar que, para uma abordagem completa do branding, a construção de uma identidade visual coesa e impactante também desempenha uma função essencial, consolidando a presença visual e fortalecendo a conexão emocional com os usuários.

A identidade visual do aplicativo "Focus Now" foi elaborado levando em consideração o estilo visual visto no moodboard. A seleção do azul, como cor predominante, visa transmitir serenidade, confiança e calma, essenciais para abordar a procrastinação. As formas arredondadas adotadas no design proporcionam uma experiência suave e acolhedora, criando uma estética amigável que incentiva a interação positiva. Além disso, a escolha da tipografia Poppins contribui para a clareza e modernidade, garantindo uma comunicação nítida e contemporânea. Esses elementos visuais buscam criar um ambiente acolhedor, minimizando a tensão associada à procrastinação, e ao mesmo tempo, proporcionar uma experiência de usuário acessível e contemporânea. Juntos, buscam inspirar confiança, promover o bem-estar emocional e motivar os usuários a abordarem a procrastinação de maneira construtiva.

Figura 27: Identidade visual



Fonte: O autor (2023)

5.2.5 Cenários

Cenários são como relatos que contam as histórias das tarefas e atividades dos usuários em relação a um produto ou sistema. Utilizados como scripts durante avaliações de protótipos, proporcionam exemplos das interações dos usuários, oferecendo insights valiosos para aprimorar a usabilidade e a funcionalidade. Sua capacidade de ilustrar situações práticas os torna eficazes para vender ideias a usuários, gerentes e clientes em

potencial, destacando a relevância do produto em cenários do mundo real. (PREECE, et al. 2005)

Cenário 1 - Ana, a Organizada:

Ana, uma estudante de Engenharia em João Pessoa, Paraíba, está sempre comprometida com seus estudos, mas percebe que precisa aprimorar sua organização e produtividade. Ela decide explorar opções para melhorar sua gestão do tempo e descobre o aplicativo "Focus Now". Ana o utiliza para planejar sua semana, adicionar tarefas e receber lembretes, ajudando-a a encontrar um equilíbrio saudável entre seus estudos acadêmicos e suas atividades extracurriculares.

Cenário 2 - Bruno, o Desorganizado:

Bruno, um estudante de Design Gráfico no IFPB em João Pessoa, enfrenta desafios de desorganização e procrastinação em seus estudos e projetos criativos. Ele está constantemente sobrecarregado e sente que está desperdiçando seu potencial artístico. Decidindo tomar medidas, ele encontra o aplicativo "Focus Now", que oferece recursos para melhorar a organização e o gerenciamento do tempo. Com a ajuda do aplicativo, Bruno consegue finalmente dar sentido à sua vida acadêmica e criativa.

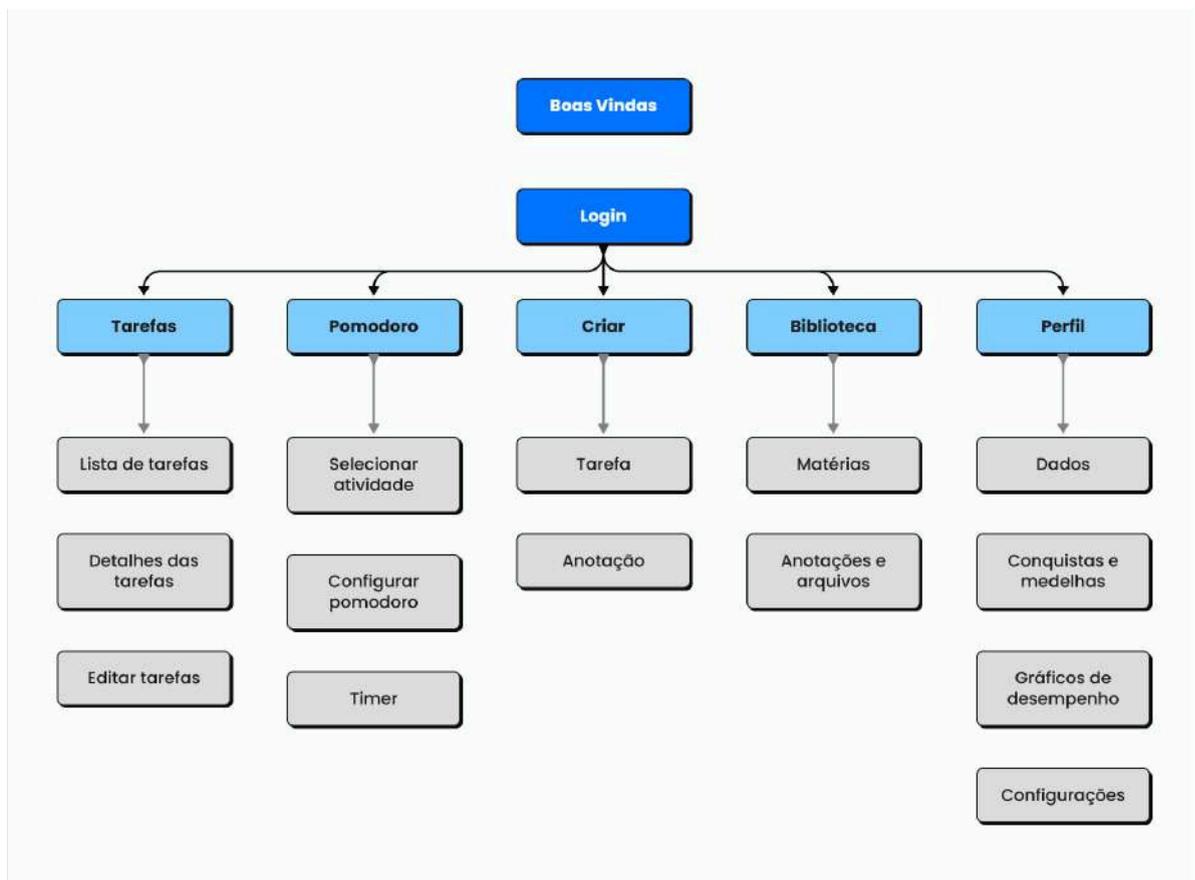
Cenário 3 - Carolina, a Procrastinadora Crônica:

Carolina, uma estudante de Psicologia em João Pessoa, enfrenta uma batalha constante com a procrastinação. Ela está determinada a superar esse desafio, mas a procrastinação está prejudicando seu desempenho acadêmico e sua capacidade de se envolver em causas sociais. Após pesquisar maneiras de vencer a procrastinação, ela descobre o aplicativo "Focus Now". Este aplicativo oferece técnicas de gerenciamento de tempo e produtividade, juntamente com um sistema de análise do seu crescimento para ajudar os usuários a manter o foco em suas tarefas e entender sua evolução. Carolina decide experimentar o aplicativo na esperança de encontrar uma solução para seu problema de procrastinação, permitindo-lhe dedicar mais tempo a seus estudos e continuar seu compromisso com causas sociais.

5.2.6 Sitemap

O sitemap é um esquema hierárquico que representa as páginas de um site ou aplicativo, proporcionando uma visualização facilitada da estrutura fundamental e a navegação entre as distintas seções do sistema (TEIXEIRA 2014). Ao expor a organização da navegação em um sistema, os sitemaps tornam clara a forma como os usuários consumirão conteúdos e utilizarão funcionalidades. Essa representação visual não apenas facilita a compreensão da estrutura, mas também revela como a experiência do usuário é guiada para que alcancem seus objetivos de forma eficaz.

Figura 28: Sitemap



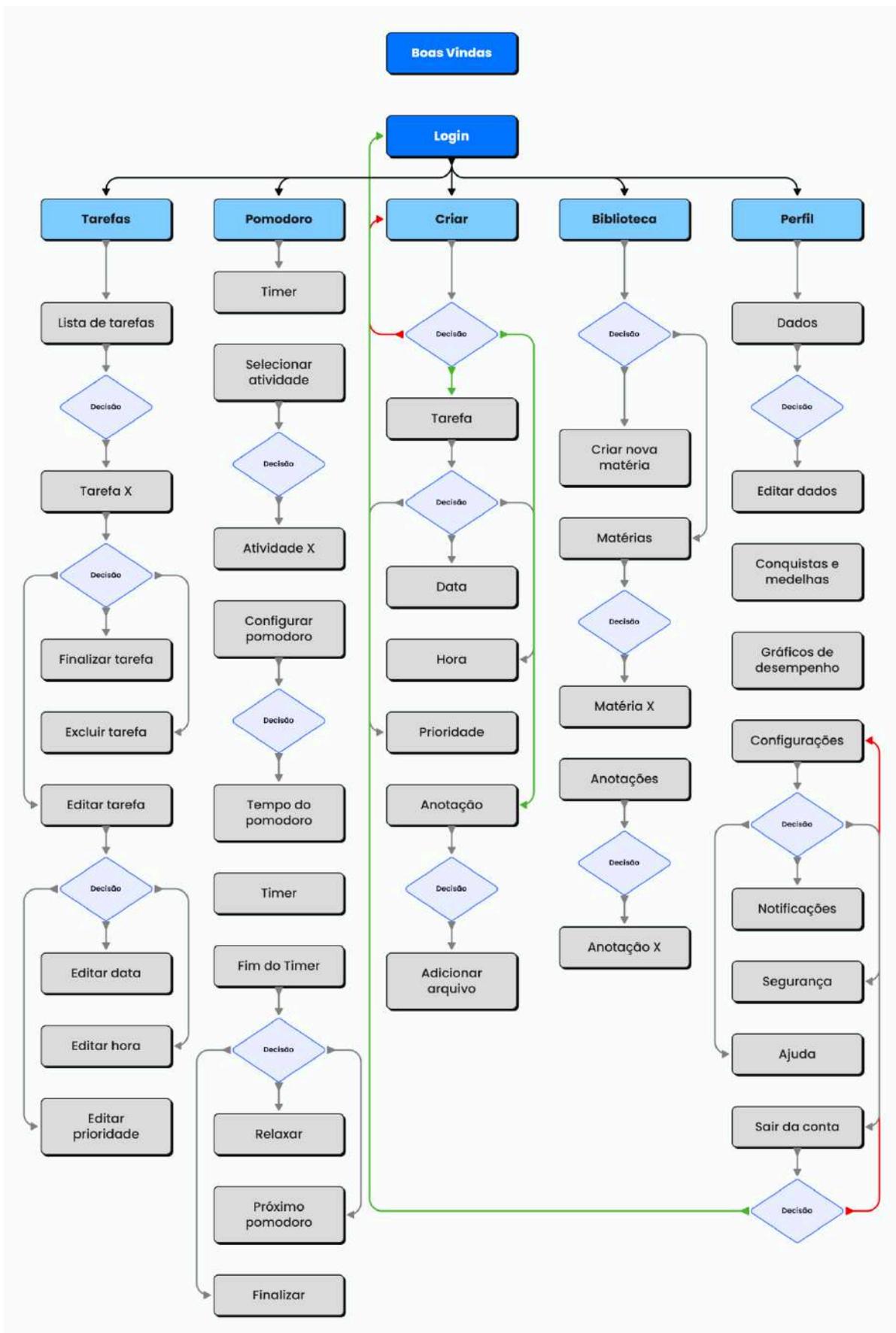
Fonte: O autor (2023)

5.2.7 Fluxo de navegação

Segundo Pereira (2018), “Os fluxos são os registros de cada etapa de um processo.” Ou seja, o fluxo de navegação refere-se à sequência ou caminho que um usuário percorre ao interagir com um sistema e nele é

indicando a ordem das possíveis ações do usuário e a interconexão entre os elementos. O objetivo é otimizar a experiência do usuário, proporcionando uma navegação intuitiva e eficiente.

Figura 29: Fluxo de navegação



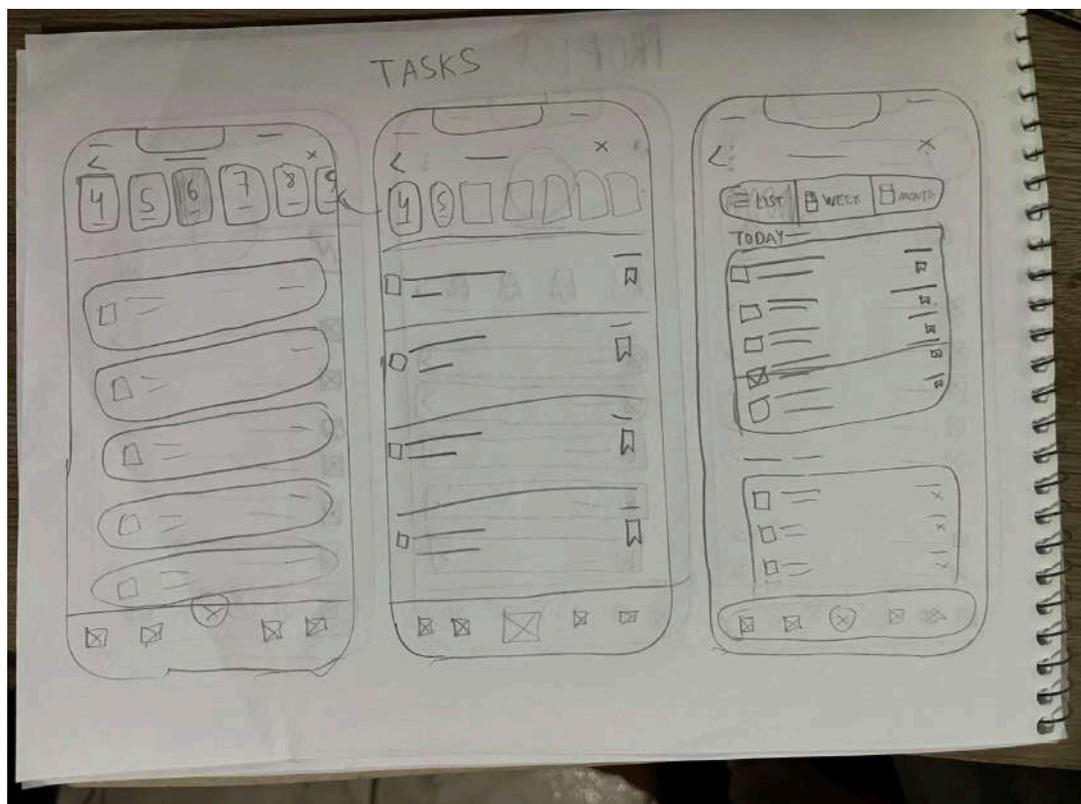
Fonte: O autor (2023)

5.3 Prototipação

5.3.1 Protótipo em papel

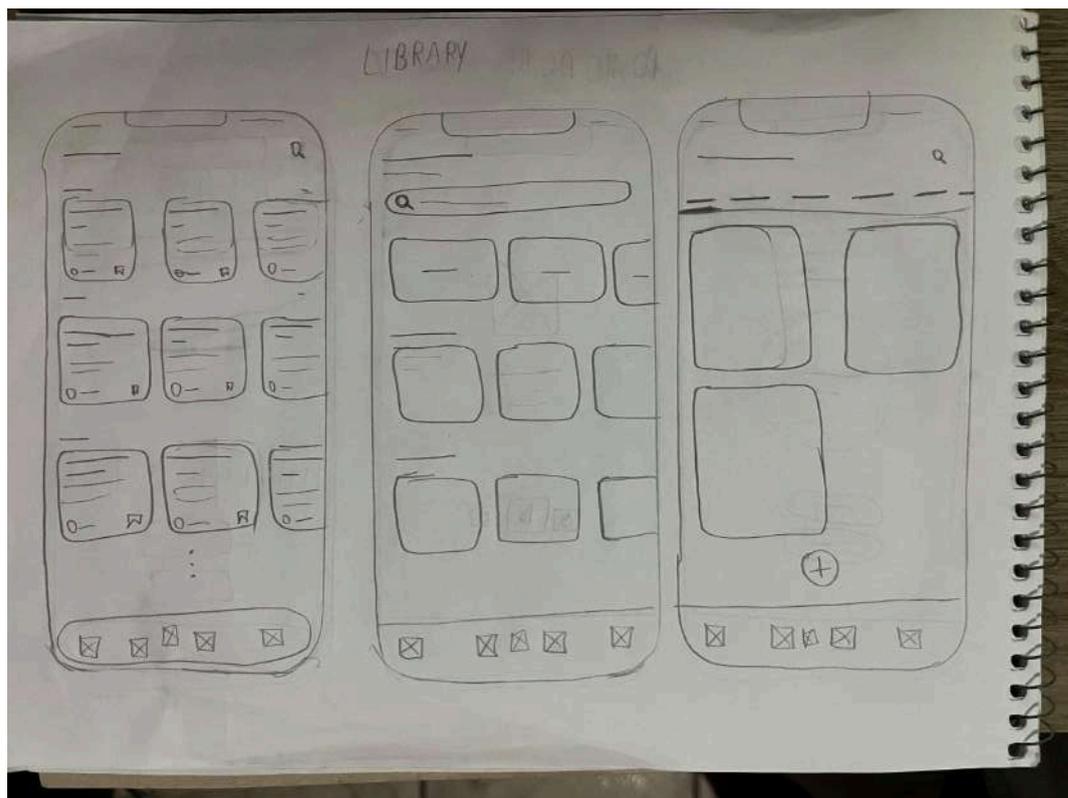
O protótipo de papel é uma representação inicial e física de um produto ou design. O ato de esboçar com papel e caneta é eficiente e permite explorar diversas soluções de maneira rápida em um espaço de tempo reduzido. (PEREIRA, 2018) Em vez de criar uma versão digital ou funcional, os designers e desenvolvedores utilizam esboços e representações visuais em papel para visualizar a estrutura, o layout e as interações de um produto.

Figura 30: Protótipo em papel tela tarefas



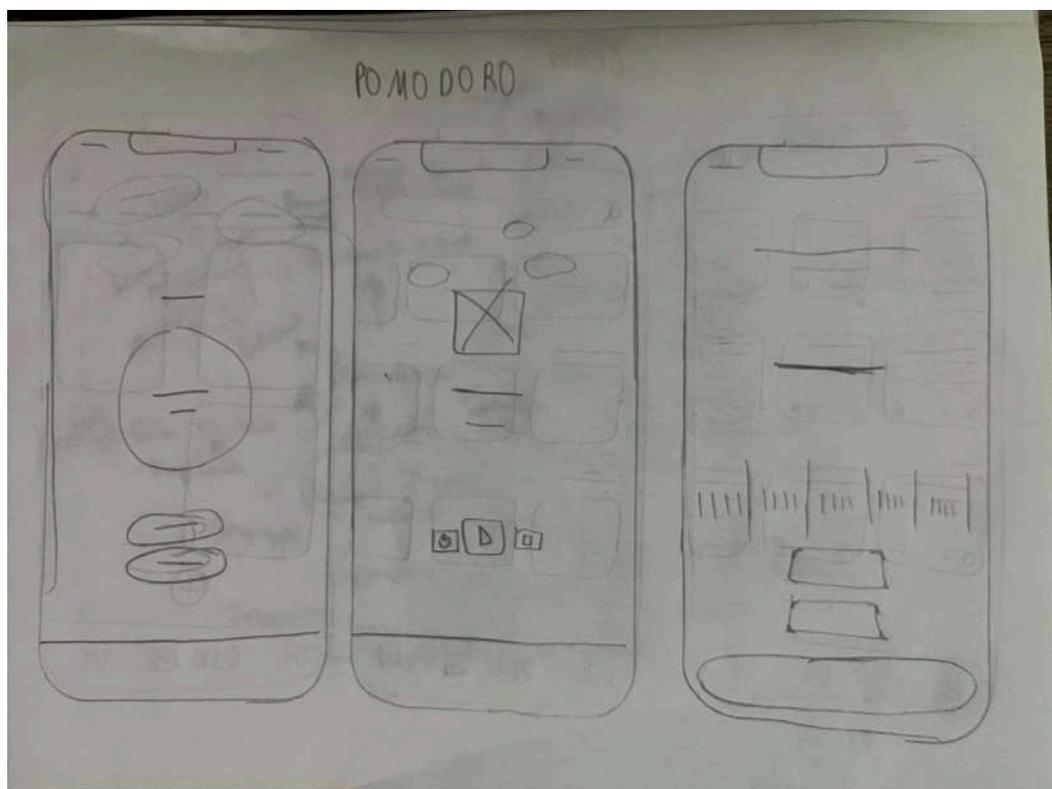
Fonte: O autor (2023)

Figura 31: Protótipo em papel tela biblioteca



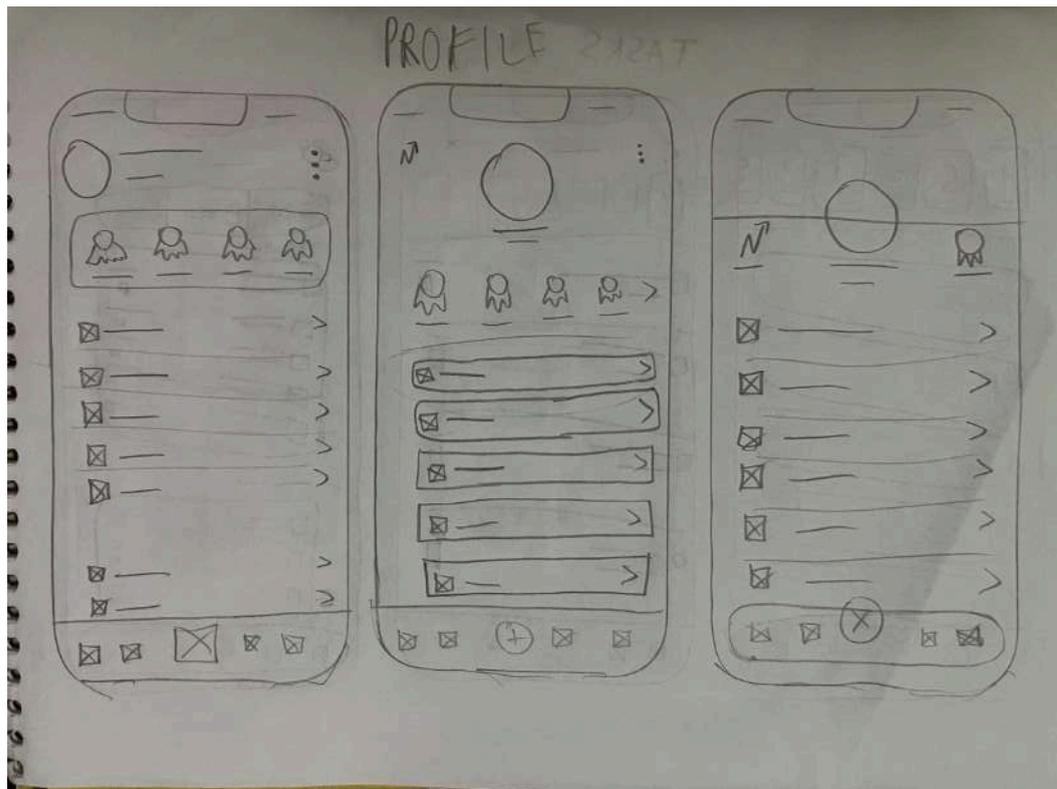
Fonte: O autor (2023)

Figura 32: Protótipo em papel tela pomodoro



Fonte: O autor (2023)

Figura 33: Protótipo em papel tela perfil



Fonte: O autor (2023)

5.3.2 Wireframe

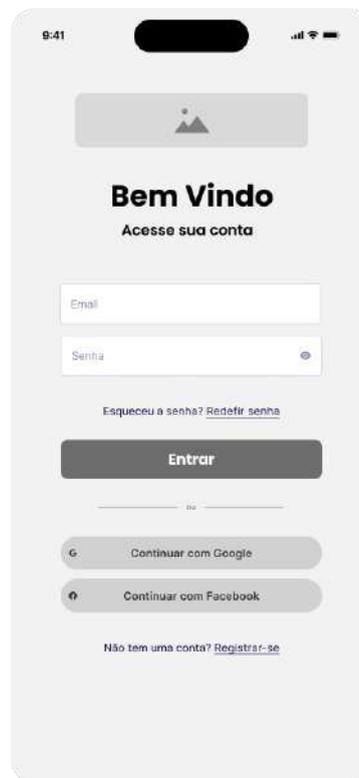
O wireframe para Garrett (2011), é uma representação básica de todos os elementos de uma página e de como eles se organizam, além disso ele também afirma que é o lugar onde o design visual e a arquitetura da informação se unem. Com isso, torna-se uma ferramenta fundamental para se definir a estrutura essencial de um projeto digital, proporcionando uma base sólida para o desenvolvimento subsequente do design e da usabilidade.

Figura 34: Wireframe tela iniciação



Fonte: O autor (2023)

Figura 35: Wireframe tela login



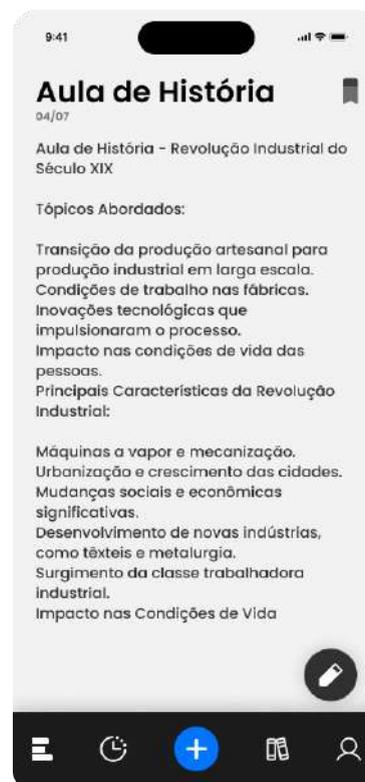
Fonte: O autor (2023)

Figura 36: Wireframe tela biblioteca



Fonte: O autor (2023)

Figura 37: Wireframe tela anotação



Fonte: O autor (2023)

Figura 38: Wireframe tela tarefas



Fonte: O autor (2023)

Figura 39: Wireframe tela calendário



Fonte: O autor (2023)

Figura 40: Wireframe tela pomodoro



Fonte: O autor (2023)

Figura 41: Wireframe tela perfil



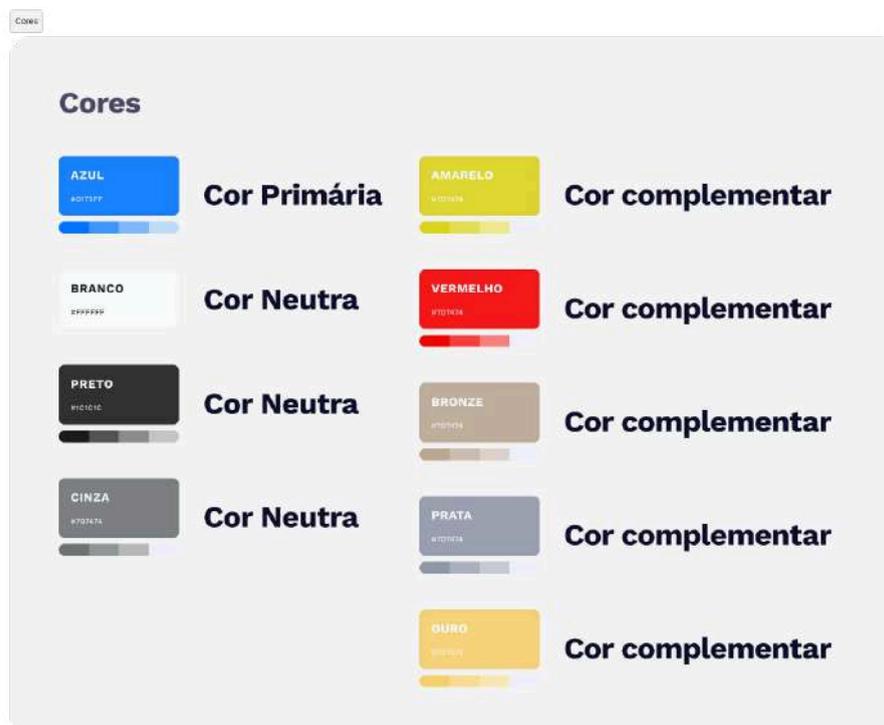
Fonte: O autor (2023)

5.3.3 Guia de estilo

O sistema de design, conhecido como Design System, consiste em ser “o ecossistema completo do produto” (FIGMA, s.d.)¹⁰. Nele é possível encontrar os guias de estilo e a biblioteca de componentes que são um conjunto de normas que definem a aparência dos elementos e um local para armazená-los, respectivamente. (FIGMA, s.d.)

De acordo com Fabricio Teixeira (2014), desenvolver um sistema desse tipo é como compilar as soluções de design que se repetem em um mesmo produto. Essa abordagem inteligente permite a reutilização eficiente de soluções para desafios de design anteriores, proporcionando benefícios tanto para designers quanto para desenvolvedores. Em vez de reinventar a roda, a criação desse sistema permite uma gestão mais eficaz e uma implementação consistente das melhores práticas de design, economizando tempo e recursos.

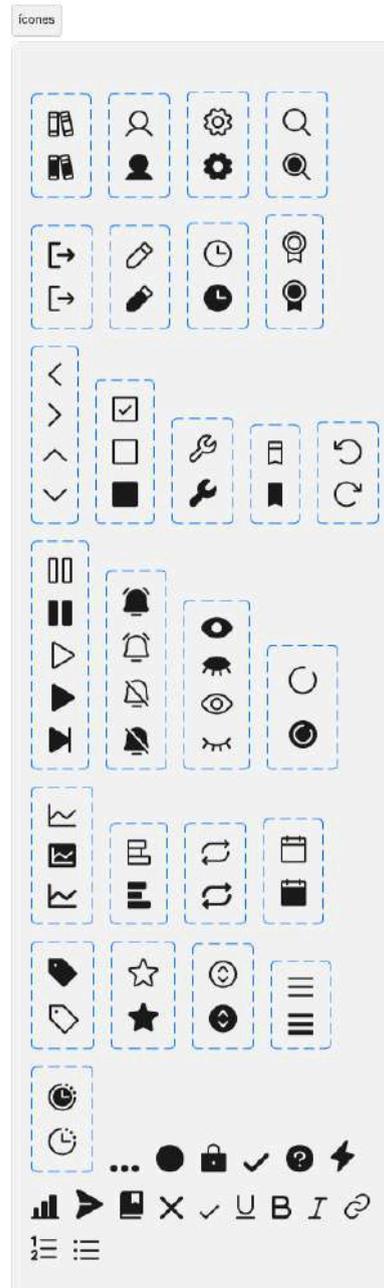
Figura 42: Design System cores



Fonte: O autor (2023)

¹⁰ Disponível em: <https://help.figma.com/hc/en-us/articles/14552802134807-Lesson-1-Welcome-to-design-system> acesso em: 27/11/2023

Figura 45: Design System ícones



Fonte: O autor (2023)

Resumidamente, a implementação do design system no projeto estabelece uma base sólida para a uniformidade visual, com consideração cuidadosa ao branding da marca. Ao consolidar diretrizes de design e componentes reutilizáveis, cria-se uma estrutura que promove eficiência e coerência em todas as interfaces.

5.3.4 Protótipo de alta fidelidade

O protótipo de alta fidelidade é uma etapa crucial no desenvolvimento de produtos, onde se empregam materiais que se esperam encontrar no produto final. Essa abordagem visa criar uma representação extremamente próxima do produto acabado, buscando simular fielmente sua aparência, funcionalidade e experiência do usuário. (PREECE, ET AL. 2005)

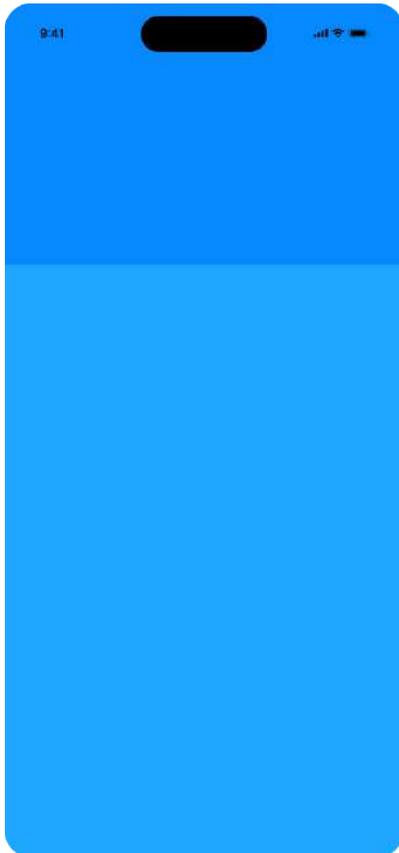
Com base em todos os processos realizados anteriormente durante as etapas do Design Centrado no Usuário, foi desenvolvido o protótipo de alta fidelidade do aplicativo feito em um layout de Iphone 15 Pro, que conta com um formato 393x852 e que foi escolhido por ser o mais moderno. O aplicativo é composto por 40 telas, sendo elas: tela de carregamento, telas de iniciação, telas de login, cadastro, esqueci a senha, confirmação de email, tarefas, calendário, pomodoro, biblioteca, anotações, perfil, configurações e outras telas adjacentes.

As cores utilizadas para o projeto foram escolhidas para seguir as características da marca e para compor a paleta de cores. A tipografia Poppins foi utilizada durante todo o aplicativo e pode ser encontrada na internet por meio do Google Fonts, o arquivo de fontes gratuitas do Google. Ambas as cores e tipografias estão presentes no branding e no design system.

5.3.4.1 Tela de carregamento

A tela de carregamento é composta apenas pela logo e uma animação de inicialização, após o carregamento dessa tela o usuário é levado para as páginas de iniciação do aplicativo.

Figura 46: Tela de carregamento 1



Fonte: O autor (2023)

Figura 47: Tela de carregamento 2



Fonte: O autor (2023)

5.3.4.2 Telas de iniciação

As telas de iniciação, muitas vezes referidas como telas de boas-vindas, têm o propósito de orientar e familiarizar os usuários com a funcionalidade, e as principais características do produto, proporcionando uma introdução amigável à experiência.

Figura 48: Tela de iniciação 1



Fonte: O autor (2023)

Figura 49: Tela de iniciação 2



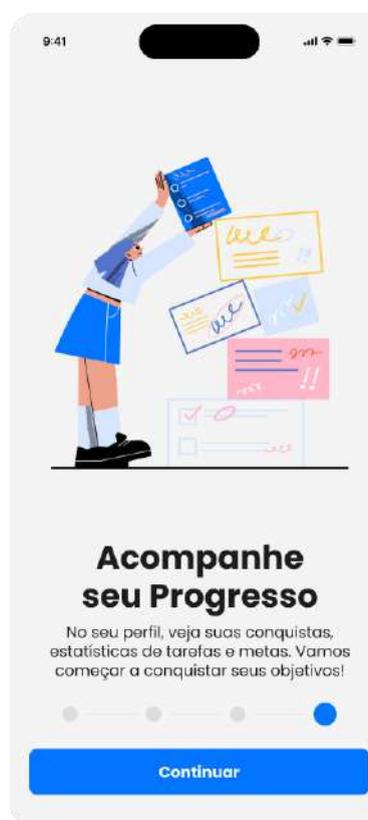
Fonte: O autor (2023)

Figura 50: Tela de iniciação 3



Fonte: O autor (2023)

Figura 51: Tela de iniciação 4



Fonte: O autor (2023)

5.3.4.3 Login/cadastro

As telas de “Login” e “Cadastro” têm a finalidade de conceder entrada ao aplicativo. Nessas páginas, são disponibilizadas áreas de inserção de dados, permitindo o preenchimento e envio de informações essenciais para o aplicativo. Além disso, oferecem a funcionalidade de redefinir a senha e realizar a autenticação por meio de outras plataformas, como Google e Facebook.

Figura 52: Tela de login

9:41

Focus Now

Bem Vindo!
Acesse sua conta

Usuário@gmail.com

***** Ver

Esqueceu a senha? [Redefinir senha](#)

Entrar

ou

Continuar com Google

Continuar com Facebook

Não tem uma conta? [Registrar-se](#)

Fonte: O autor (2023)

Figura 53: Tela de cadastro

9:41

Focus Now

Crie uma conta
Preencha as informações

Nome Completo

Email

Senha

Esqueceu a senha? [Redefinir senha](#)

Registrar

ou

Registrar com Google

Registrar com Facebook

Você já tem uma conta? [Faça login](#)

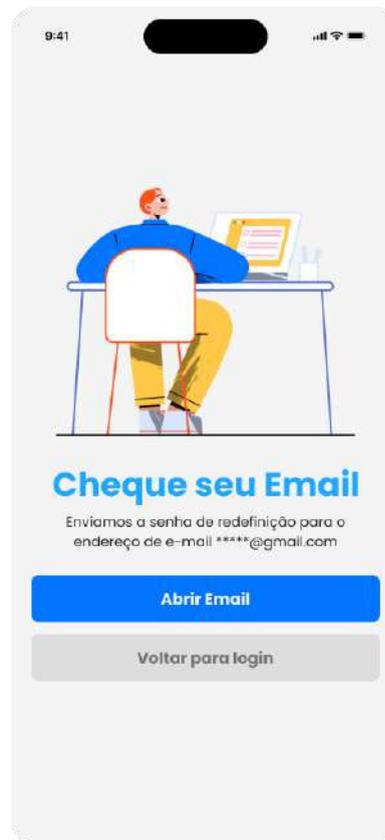
Fonte: O autor (2023)

Figura 54: Tela redefinir senha 1



Fonte: O autor (2023)

Figura 55: Tela redefinir senha 2



Fonte: O autor (2023)

Figura 56: Tela redefinir senha 3

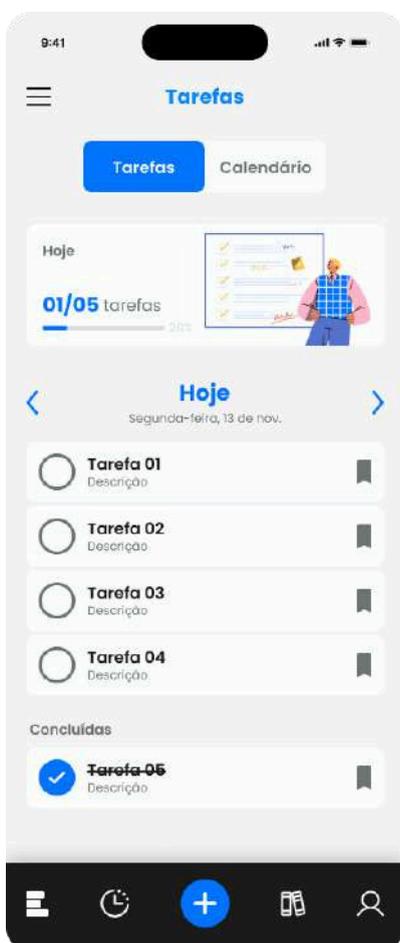


Fonte: O autor (2023)

5.3.4.4 Tarefas

A tela de “Tarefas” desempenha um papel fundamental ao simplificar a gestão das atividades diárias. Nesse espaço centralizado, os usuários podem criar, visualizar e organizar suas tarefas de maneira eficiente. Com uma interface intuitiva, possibilita a adição de novas tarefas, definição de prazos e categorização para uma organização mais precisa. A funcionalidade inclui a marcação do status de conclusão e a priorização de tarefas através de prazos e urgência. Adicionalmente, é possível visualizar o número de tarefas concluídas diariamente e ajustar a exibição para o modo de calendário, proporcionando uma visualização mais aprimorada dos dias.

Figura 57: Tela tarefas



Fonte: O autor (2023)

Figura 58: Tela tarefas calendário



Fonte: O autor (2023)

Figura 59: Tela editar tarefa



Fonte: O autor (2023)

Figura 60: Tela excluir tarefa



Fonte: O autor (2023)

5.3.4.5 Pomodoro

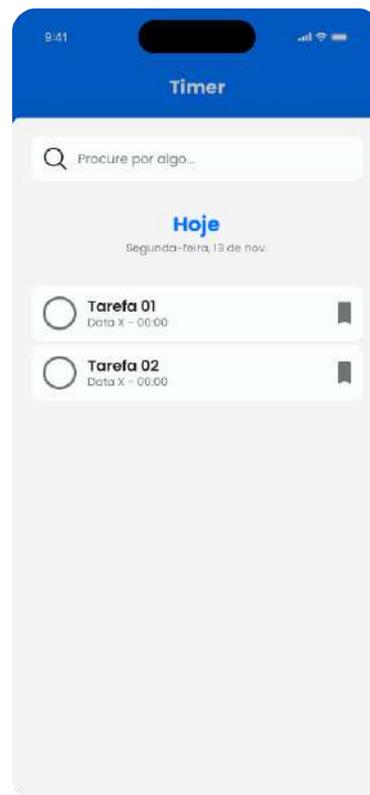
A tela de “Pomodoro”, como o nome diz, utiliza a técnica Pomodoro, um método de gerenciamento de tempo que incentiva a concentração total em uma tarefa por períodos curtos, seguidos por pausas breves. Na tela, os usuários podem iniciar sessões de trabalho cronometradas, geralmente de 25 minutos, intercaladas por intervalos de descanso. Durante cada sessão, a tela exibe um contador regressivo, proporcionando um estímulo visual para manter o foco. Além disso, o aplicativo fornece a opção de selecionar qual atividade está sendo executada e modificar a quantidade de tempo do pomodoro. Após a finalização de cada período é possível selecionar se prefere seguir para o próximo, finalizar ou descansar.

Figura 61: Tela pomodoro



Fonte: O autor (2023)

Figura 62: Tela pomodoro escolher tarefa



Fonte: O autor (2023)

Figura 63: Tela pomodoro tarefa escolhida



Fonte: O autor (2023)

Figura 64: Tela pomodoro escolher tempo



Fonte: O autor (2023)

Figura 65: Tela definir novo tempo pomodoro



Fonte: O autor (2023)

Figura 66: Tela pomodoro finalizado



Fonte: O autor (2023)

Figura 67: Tela pomodoro relaxar



Fonte: O autor (2023)

5.3.4.6 Biblioteca

A função principal da tela "Biblioteca" é servir como um reservatório para todos os dados das aulas, proporcionando aos usuários um espaço organizado e funcional. Aqui, os usuários têm a capacidade de criar áreas dedicadas para cada disciplina, além de incluir anotações específicas para cada aula. A biblioteca é estruturada em duas seções principais: uma seção abrangente exibindo todas as matérias com a opção de aplicar filtros para categorias específicas, e uma seção individual para cada matéria, onde as anotações específicas são armazenadas.

Figura 68: Tela biblioteca



Fonte: O autor (2023)

Figura 69: Tela matéria selecionada

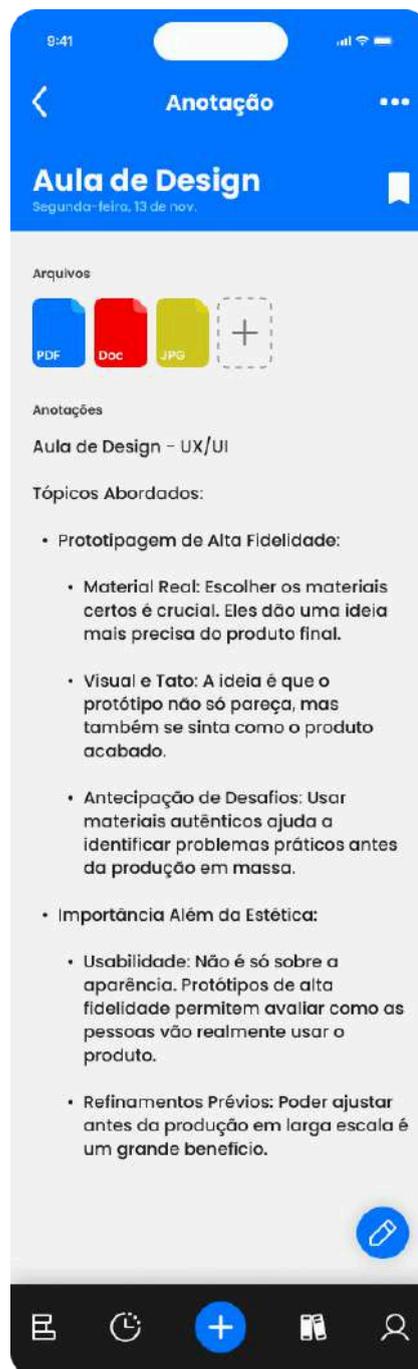


Fonte: O autor (2023)

5.3.4.7 Anotação

As anotações são subpáginas que ficam dentro da biblioteca, dentro das anotações, os usuários têm a flexibilidade de escrever sobre os temas abordados em cada aula, além de incorporar arquivos externos, como PDFs, documentos do Word e imagens. A capacidade de edição a qualquer momento adiciona praticidade, permitindo ajustes e atualizações conforme necessário.

Figura 70: Tela anotação



Fonte: O autor (2023)

5.3.4.8 Perfil

A tela "Perfil" oferece uma visão abrangente dos dados do usuário, englobando a essência da gamificação incorporada no aplicativo. Optou-se por criar uma comparação de progresso através de gráficos de desempenho pessoal e a criação de dois sistemas distintos de conquistas: o de nível e o de medalhas. Nesta tela, os usuários têm uma opção de editar suas informações, bem como acessar a área de configurações, proporcionando um controle total sobre sua experiência no aplicativo.

Figura 71: Tela perfil



Fonte: O autor (2023)

Figura 72: Tela editar perfil

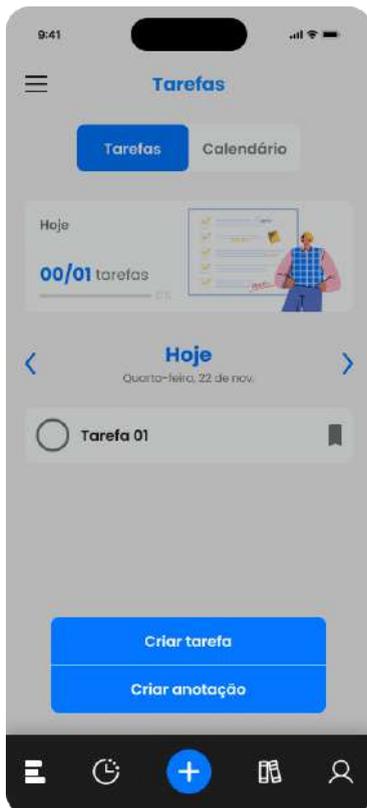


Fonte: O autor (2023)

5.3.4.9 Criar Tarefa/Anotação

A opção de criar tarefas e anotações fornece aos usuários ferramentas eficazes para gerenciar o seu tempo, definir metas, registrar pensamentos e ideias e ajudá-los a adotar uma abordagem mais proativa em relação às suas responsabilidades.

Figura 73: Tela criar



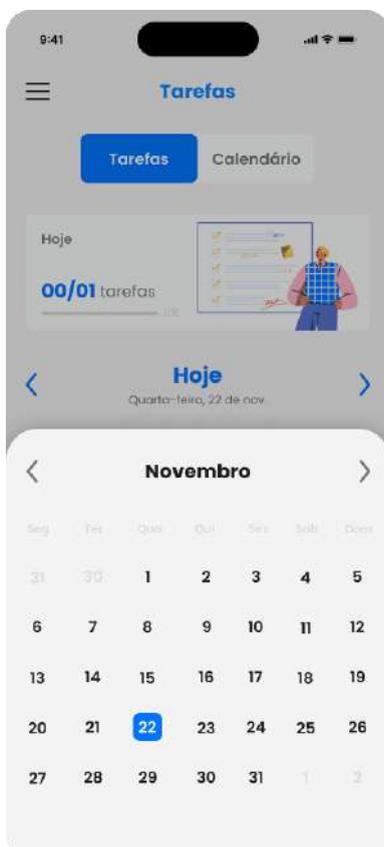
Fonte: O autor (2023)

Figura 74: Tela criar tarefa 1



Fonte: O autor (2023)

Figura 75: Tela criar tarefa 2



Fonte: O autor (2023)

Figura 76: Tela criar tarefa 3



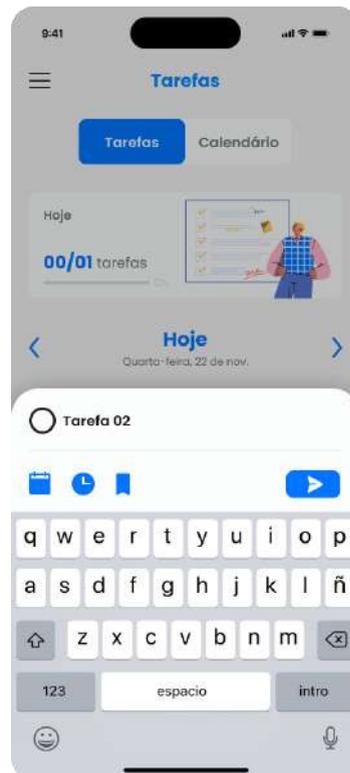
Fonte: O autor (2023)

Figura 77: Tela criar tarefa 4



Fonte: O autor (2023)

Figura 78: Tela criar tarefa 5



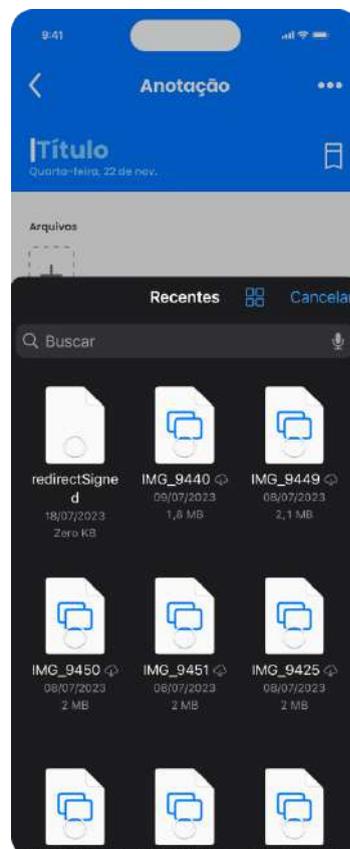
Fonte: O autor (2023)

Figura 79: Tela criar anotação



Fonte: O autor (2023)

Figura 80: Tela adicionar PDF

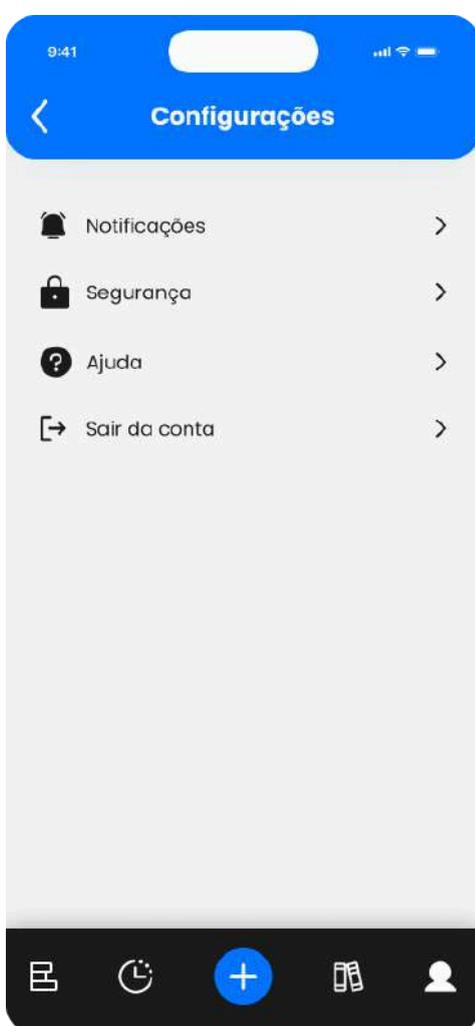


Fonte: O autor (2023)

5.3.4.10 Configurações

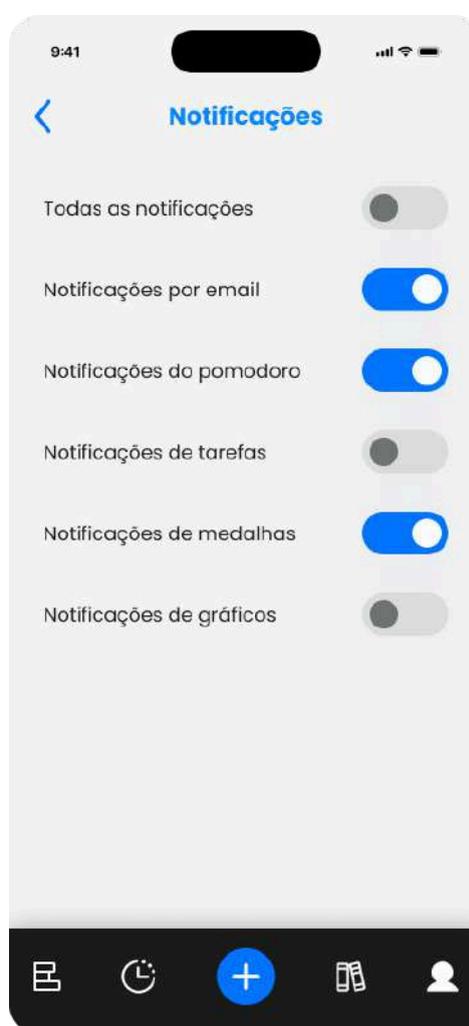
A tela de configurações desempenha um papel de oferecer aos usuários um controle sobre o aplicativo, no qual eles podem ajustar e personalizar diversas configurações de acordo com suas preferências e necessidades. Isso inclui opções para configurar notificações, segurança, sair da conta e tirar dúvidas sobre o aplicativo com um sistema de perguntas frequentes. O recurso de segurança permite a possibilidade de alterar senhas ou gerenciar permissões de dados.

Figura 81: Tela configurações



Fonte: O autor (2023)

Figura 82: Tela notificações



Fonte: O autor (2023)

Figura 83: Tela segurança



Fonte: O autor (2023)

Figura 84: Tela trocar senha



Fonte: O autor (2023)

Figura 85: Tela senha atualizada



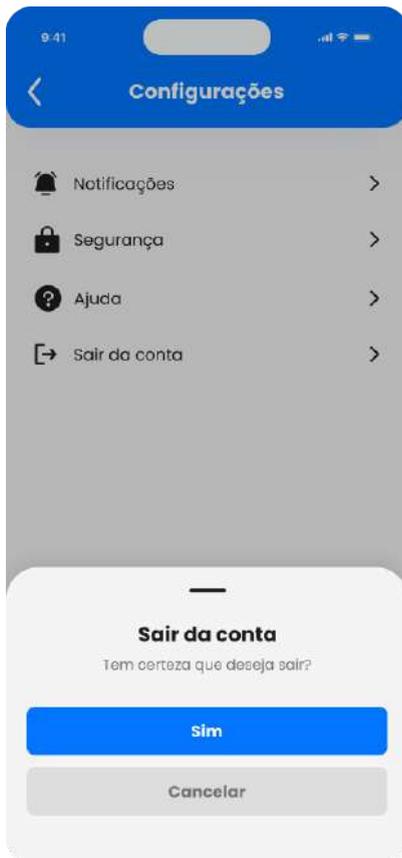
Fonte: O autor (2023)

Figura 86: Tela ajuda



Fonte: O autor (2023)

Figura 87: Tela sair da conta



Fonte: O autor (2023)

O link navegável para o projeto no Figma está disponível. Os interessados podem acessá-lo para explorar a interface de maneira interativa, proporcionando uma visão abrangente e detalhada do design. A navegação pelo projeto está acessível através do seguinte link: <https://abrir.link/DVVgb>. Vale ressaltar que o protótipo foi feito seguindo o roteiro do teste de usabilidade que está disponível nos anexos. Qualquer feedback ou observação que contribua para melhorias futuras será apreciado.

Figura 88: QR CODE



Fonte: O autor (2023)

5.4 Avaliação

Para Preece, et al (2005), os testes com usuários constituem a análise do desempenho de usuários típicos ao realizar tarefas simples em um ambiente supervisionado. O objetivo é coletar dados sobre o desempenho, a fim de demonstrar em que medida um produto ou sistema é usável em relação a metas de usabilidade, tais como facilidade de uso e capacidade de aprendizado.

Para avaliar a eficácia da interface, conduzimos um teste de usabilidade, selecionando 10 usuários alinhados com as características do público-alvo, de maneira semelhante às personas desenvolvidas. Inicialmente, foi fornecida uma breve introdução sobre o projeto e os objetivos subjacentes da plataforma. Posteriormente, salientou-se explicitamente que a finalidade do teste era avaliar a interface, excluindo qualquer análise do desempenho individual dos participantes.

Durante o processo de teste, os participantes receberam tarefas específicas para cumprir, simulando situações práticas e cotidianas. Essas tarefas foram cuidadosamente elaboradas para abranger diferentes aspectos da interface, proporcionando uma avaliação abrangente do aplicativo. Observações detalhadas foram registradas quanto à facilidade de navegação, compreensão das funcionalidades e eventuais obstáculos encontrados durante a execução das tarefas atribuídas. Esse enfoque prático permitiu uma análise mais profunda da usabilidade do aplicativo sob condições representativas de uso real.

Os resultados revelados pelo teste de usabilidade proporcionaram um olhar perspicaz sobre a experiência dos usuários, gerando insights valiosos para aprimorar o aplicativo. Uma das descobertas notáveis foi a dificuldade dos participantes em identificar as abas, sugerindo a implementação de uma solução simples, como nomear as abas na barra de navegação para melhor orientação.

Ao explorar a adição de novas tarefas, identificou-se uma certa complexidade na localização do botão de criação. Uma solução proposta foi ampliar a visibilidade da opção de "+" como método intuitivo para criar tarefas, tornando o processo mais acessível aos usuários.

Durante a adição houve confusão entre os ícones de priorização e salvamento, destacando a necessidade de ajustes visuais, visando evitar ambiguidades e melhorar a clareza na identificação dos elementos. Outra observação relevante foi a confusão na hora de enviar tarefas, com alguns usuários clicando erroneamente na área do círculo da atividade. A sugestão para melhorar essa interação envolve a remoção do círculo quando não for necessário, aprimorando assim a precisão do toque.

No contexto do método Pomodoro, a descoberta de que os usuários muitas vezes pulavam a etapa de modificar o temporizador ressaltou a importância de tornar essa funcionalidade mais evidente e intuitiva.

As dificuldades encontradas na aba de anotações, especificamente na adição de PDFs e imagens, apontaram para a necessidade de uma revisão dessa funcionalidade específica.

Quanto à página de perfil, as ideias sugeridas pelos usuários, como adicionar amigos, criar um ranking, um calendário abrangente com todas as atividades diárias e sua evolução, além de uma seção dedicada a futuras medalhas e suas descrições, prometem enriquecer significativamente a experiência do usuário. A proposta de elaborar uma lista detalhada sobre como ganhar pontos para subir de nível acrescenta uma camada de gamificação, tornando a jornada do usuário mais envolvente e recompensadora. Essas sugestões, provenientes da vivência dos participantes, não apenas indicam áreas para melhorias imediatas, mas também inspiram o desenvolvimento de recursos inovadores no futuro.

As observações e sugestões obtidas durante o teste de usabilidade serão incorporadas estrategicamente em futuras atualizações do aplicativo, abrangendo desde melhorias na clareza da navegação até ajustes específicos no método Pomodoro e refinamentos de funcionalidades. Cada ponto destacado pelos usuários será cuidadosamente abordado, priorizando áreas de melhoria com base em seu impacto na experiência do usuário.

Figura 89: Teste de usabilidade 1



Fonte: O autor (2023)

Figura 90: Teste de usabilidade 2



Fonte: O autor (2023)

Figura 91: Teste de usabilidade 3



Fonte: O autor (2023)

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O foco central deste projeto consistiu no desenvolvimento de um aplicativo para auxiliar contra a procrastinação entre estudantes universitários na cidade de João Pessoa/PB. Visando aprimorar a produtividade acadêmica e abordar os desafios relacionados à gestão do tempo, adotou-se uma abordagem integrada, combinando os princípios do Design Thinking com a metodologia de Design Centrado no Usuário. Essa sinergia permitiu a criação não apenas de uma solução tecnologicamente avançada, mas também envolveu ativamente o público-alvo em todas as fases do desenvolvimento.

Na primeira fase deste projeto, realizou-se uma análise inicial por meio de uma matriz de alinhamento para gerar ideias, seguida por uma avaliação comparativa a fim de estudar abordagens de serviços similares. Uma pesquisa abrangente foi conduzida entre os usuários por meio de um questionário, visando não apenas a coleta de dados demográficos, mas também informações específicas sobre o fenômeno da procrastinação. Além disso, a construção de personas foi integrada para direcionar a comunicação do serviço de acordo com as necessidades particulares dos usuários.

Na segunda fase, durante a fase de ideação, envolveu sessões de brainstorming e a utilização do Mural de Possibilidades. Durante esse processo, a identidade da marca do produto foi definida e os estágios iniciais da arquitetura da informação, incluindo o mapa do site e o fluxo de navegação, foram desenvolvidos.

Na terceira fase, foi feita a elaboração de testes iniciais de ideias através de protótipos em papel, juntamente com o estabelecimento do Design System. Simultaneamente, foram desenvolvidos wireframes e o design definitivo da interface do usuário.

Na quarta, e última fase, foi feito o teste de usabilidade com um grupo selecionado de usuários, com o objetivo de avaliar a experiência prática e identificar possíveis áreas de aprimoramento no aplicativo. Em um futuro desdobramento do projeto, em uma segunda versão, pretende-se levar em consideração as colocações mencionadas no teste do usuário, no que concerne aos ajustes visuais das abas principais do aplicativo e das suas micro interações. A finalidade é avançar na pesquisa, aperfeiçoando-a, de modo a

compreender as complexidades das dificuldades e, conseqüentemente, formular sugestões para aprimorar o produto.

A integração da metodologia de Design Centrado no Usuário, aliada ao processo de Design Thinking, demonstrou ser altamente eficiente na concepção do aplicativo. Nesse contexto, o projeto desempenha um papel construtivo ao aspirar criar um protótipo que não apenas motive, mas também forneça ferramentas práticas para auxiliar estudantes universitários a vencerem os desafios da procrastinação acadêmica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADOBE. **The Pomodoro Technique - how to improve your productivity.**

Disponível em:

<https://www.adobe.com/uk/acrobat/lead/discover/pomodoro-technique.html>.

Acesso em: 30 nov. 2023.

CIRILLO, Francesco. **The Pomodoro Technique.** Versão traduzida de The Pomodoro Technique Por: Elaine Cristina. 2006.

COLBORNE, Giles. **Simple and Usable: web, mobile and interaction design.** New Riders Pub, 2011.

COLLINS, Bryan. **The Pomodoro Technique Explained.** Disponível em:

<https://www.forbes.com/sites/bryancollinseurope/2020/03/03/the-pomodoro-technique/?sh=54dcf07a3985>. Acesso em: 30 nov. 2023.

CORPORATIVO, Houaiss. **Dicionário Houaiss.** 2009. Disponível em:

<https://www.houaiss.net/corporativo/apps/www2/v6-6/html/index.php>. Acesso em: 23 nov. 2023.

CRESWELL, John. **Research Design Qualitative Quantitative and Mixed Methods Approaches.** Sage Publications, 2003.

CUGELMAN, Brian. **Gamification: What It Is and Why It Matters to Digital Health Behavior Change Developers.** Toronto: AlterSpark Corp, 2013.

CURY, Augusto. **Nunca desista de seus sonhos.** Editora Sextante, (2004)

FIGMA. **5 essential UI design principles—and how to use them.** Disponível em:

<https://www.figma.com/resource-library/ui-design-principles/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

FIGMA. **What is the Eisenhower matrix?** Disponível em: <https://www.figma.com/resource-library/what-is-the-eisenhower-matrix/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

FERRARI, Joseph R., Judith L. Johnson, and William George McCown. **Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.** Springer Science & Business Media, 1995.

Fernando Antônio Almeida de Macêdo Júnior. **ONDE DOAR: criação de plataforma colaborativa para mapeamento de instituições beneficentes de João Pessoa baseada no método design centrado no usuário.** Início: 2018. TCC de Graduação (em Design Gráfico) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba - IFPB.

GARRETT, James. **The Elements of User Experience: User-Centered.** Berkeley: New Riders, 2º edição, 2011.

KAPP, Karl. **The Gamification of Learning and Instruction: Game-Based Methods and Strategies for Training and Education.** Editora Pfeiffer, 2012.

MICROSOFT. **How to use the Eisenhower matrix to prioritize your work.** Disponível em: <https://www.microsoft.com/en-us/microsoft-365-life-hacks/organization/how-to-use-the-eisenhower-matrix>. Acesso em: 30 nov. 2023.

NIVERSITY, Florida State. **Cell phone alerts may be driving you to distraction.** Disponível em: <https://news.fsu.edu/news/education-society/2015/07/15/cell-phone-alerts-may-be-driving-you-to-distraction/>. Acesso em: 30 nov. 2023.

PEREIRA, Rogério. **User Experience Design: Como criar produtos digitais com foco nas pessoas.** Editora Casa do Código, 2018.

PREECE, Jennifer; ROGERS, Yvone; SHARP, Helen. **Design de Interação: Além da Interação Humano-computador**. Editora Bookman, 2005.

SAMPAIO, Rita; BARIANI, Isabel. "**Procrastinação acadêmica: um estudo exploratório.**" Estudos Interdisciplinares em Psicologia 2.2, 2011.

SMARTER. **Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control)**. 2019. Disponível em: <https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html>. Acesso em: 30 nov. 2023.

STEEL, Piers. **The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure**. Psychological bulletin, 2007.

COVEY, Stephen. **Os 7 hábitos das Pessoas Altamente Eficazes**. Editora Best Seller, 2017.

TEIXEIRA, Fabricio. **Introdução e boas práticas em UX Design**. Editora Casa do Código, 2014.

TÉCNICA Pomodoro. 11 fev. 2022. Disponível em: <https://blog.alicerceedu.com.br/educacao-para-todos/seu-filho-mais-focado-nos-estudos-conheca-a-tecnica-pomodoro/>. Acesso em: 14 jun. 2023.

Why You Procrastinate (It Has Nothing to Do With Self-Control)
<https://www.nytimes.com/2019/03/25/smarter-living/why-you-procrastinate-it-has-nothing-to-do-with-self-control.html> acesso em: 25/09/2023

ANEXOS

Questionário base da pesquisa com usuários

- 1) Qual o seu gênero?
 - a) Feminino
 - b) Masculino

- 2) Qual a cidade e o bairro que você reside?

- 3) Qual a sua idade?
 - a) 16 a 18 anos
 - b) 19 a 25 anos
 - c) 26 a 30 anos
 - d) 31 a 39 anos
 - e) 40+

- 4) Qual é o seu nível de ensino universitário?
 - a) Graduação
 - b) Pós-graduação

- 5) Em qual faculdade você estuda?

- 6) Com que frequência você lida com procrastinação em suas tarefas acadêmicas?
 - a) Sempre
 - b) Com frequência
 - c) Ocasionalmente
 - d) Raramente

- 7) Que tipo de tarefas acadêmicas você mais adia?

- 8) Quais estratégias você já tentou para combater a procrastinação em seus estudos?

9) Qual é a duração ideal de uma sessão de estudos focado para você?

10) Com que frequência você utiliza seu dispositivo móvel ou computador para fins acadêmicos, como estudar ou fazer trabalhos?

- a) Diariamente
- b) Semanalmente
- c) Mensalmente
- d) Raramente
- e) Nunca

11) Você considera que a utilização de um aplicativo seria eficaz no combate à procrastinação?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

12) Que funcionalidades você acharia mais úteis em um aplicativo como o "Focus Now" para combater a procrastinação em seus estudos?

13) Você acredita que receber lembretes e notificações regulares ajudaria a manter seu foco nas tarefas acadêmicas?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

14) A gamificação (pontos, recompensas) o motivaria a evitar a procrastinação em suas tarefas acadêmicas?

- a) Sim
- b) Não
- c) Talvez

15) Que funções, além das anteriores, você acredita que poderia ter no "Focus Now" e que ajudaria a sua produtividade?

Roteiro do teste de usabilidade

Tarefa 1: Iniciação e login

"Por favor, leia as páginas de explicação e faça login"

Tarefa 2: Adicionar uma Tarefa

"Por favor, adicione uma nova tarefa à lista de tarefas. Comente sobre o que achou da opção de adicionar uma tarefa e como se sentiu durante o processo."

Tarefa 3: Adicionar uma Tarefa com data e horário e escolha sua prioridade

"Por favor, adicione uma nova tarefa à lista de tarefas com data, horário e prioridade. Comente sobre o que achou das demais opções na parte de adicionar uma tarefa e como se sentiu durante o processo."

Tarefa 4: Usar o Método Pomodoro

"Escolha uma tarefa, defina o tempo do pomodoro e use o método Pomodoro para realizá-la. Comente sobre sua experiência durante o ciclo Pomodoro."

Tarefa 5: Finalize a tarefa

Agora que o ciclo Pomodoro foi concluído, é hora de finalizar a tarefa associada. Reflita sobre o processo de transição entre o método Pomodoro e a conclusão da tarefa. Comente sobre a forma de registrar a conclusão da tarefa."

Tarefa 6: Adicione uma matéria à Biblioteca

"Vá até a biblioteca de materiais e adicione uma nova matéria. Como você percebeu a organização da biblioteca?"

Tarefa 7: Adicionar uma anotação à Biblioteca

"Vá até a biblioteca de materiais e adicione uma nova anotação. Como foi adicionar e categorizar o material?"

Tarefa 8: Visualizar Gráficos de Produtividade

"Explore a seção de gráficos e visualize seus dados de produtividade. O que você acha da apresentação das informações? Como foi interpretar o seu desempenho?"

Tarefa 9: Ganhar uma Medalha ou Avançar de Nível

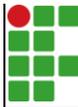
"Tente ganhar uma medalha ou avançar de nível dentro do aplicativo. Como foi para você realizar essa tentativa? Como você se sente em relação a esse sistema de recompensas?"

Entrevista de Feedback:

"Como você se sentiu ao realizar as tarefas específicas? Houve algum ponto que achou particularmente fácil ou difícil?"

Questionário de Satisfação:

"Em uma escala de 1 a 10, quão satisfeito você está com a usabilidade geral do aplicativo? Existe algo que gostaria de destacar sobre a experiência?"

	INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DA PARAÍBA
	Campus Cabedelo - Código INEP: 25282921
	Rua Santa Rita de Cássia, 1900, Jardim Camboinha, CEP 58103-772, Cabedelo (PB)
	CNPJ: 10.783.898/0010-66 - Telefone: (83) 3248.5400

Documento Digitalizado Restrito

TCC COM FICHA E FOLHA DE APROVAÇÃO

Assunto:	TCC COM FICHA E FOLHA DE APROVAÇÃO
Assinado por:	Kaua Henrique
Tipo do Documento:	Tese
Situação:	Finalizado
Nível de Acesso:	Restrito
Hipótese Legal:	Documento Preparatório (Art. 7o, § 3o, da Lei no 12.527/2011)
Tipo do Conferência:	Cópia Simples

Documento assinado eletronicamente por:

- **Kauã Henrique Leite Rodrigues, DISCENTE (202117010014) DE TECNOLOGIA EM DESIGN GRÁFICO - CABEDEL**O, em 14/03/2024 13:54:01.

Este documento foi armazenado no SUAP em 14/03/2024. Para comprovar sua integridade, faça a leitura do QRCode ao lado ou acesse <https://suap.ifpb.edu.br/verificar-documento-externo/> e forneça os dados abaixo:

Código Verificador: 1115891

Código de Autenticação: 89051abc9d

