

## **DESENVOLVIMENTO DE SOFTWARE DE GERENCIAMENTO DE ROTINAS: CHRONO SYS**

### *DEVELOPMENT OF PERSONAL ROUTINE MANAGEMENT SOFTWARE AND TASK SCHEDULE: CHRONO SYS*

**Alisson C. F. Souza<sup>1</sup>, João P. S. Lollo<sup>2</sup>, Jefferson A. R. Passerini<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Faculdade de Tecnologia Professor José Camargo – Fatec Jales, alisson.souza3@fatec.sp.gov.br

<sup>2</sup>Faculdade de Tecnologia Professor José Camargo – Fatec Jales, joao.lollo@fatec.sp.gov.br

<sup>3</sup>Faculdade de Tecnologia Professor José Camargo – Fatec Jales, jefferson.passerini@fatec.sp.gov.br

#### **Informação e Comunicação**

#### **Subárea: Banco de dados, Engenharia e Desenvolvimento de Software**

#### **RESUMO**

Em épocas de crise, pode-se notar os problemas acarretados pelas políticas de *lockdown* e as adaptações desenvolvidas para superar essa crise. Um deles é o avanço da tecnologia e seu uso diário, tanto para pessoas jurídicas quanto para as comuns. Porém, nota-se que o ser humano também perdeu aos poucos seu próprio senso de tempo, dificultando sua capacidade de gerenciamento pessoal, ficando estagnado. Neste contexto, este trabalho justifica-se como auxílio no desenvolvimento pessoal, melhorando sua gestão de tempo. O objetivo principal do projeto é o desenvolvimento de um aplicativo de gerenciamento pessoal, no qual o usuário poderá administrar seu tempo através de um sistema de rotinas, podendo coordenar novas tarefas em seu cotidiano. O resultado, através de pesquisas de campo, sugere que 56% dos 27 entrevistados que estudam e trabalham não possuem meios de se organizarem ao longo da semana, enquanto outra parcela tem meios mais simples para criar suas tarefas, isso sugere que um aplicativo de gerenciamento pessoal, como a Chrono sys, é ideal por facilitar o meio de criação de tarefas na rotina e deixar predefinidas as rotinas de exemplo para o usuário.

Palavras-chave: pessoal; gestão; desenvolvimento; tempo.

#### **ABSTRACT**

*In times of crisis, the problems caused by lockdown policies and the adaptations developed to overcome this crisis can be noted, one of them is the advancement of technology and its daily use both for legal entities and for ordinary people. However, it is noted that the human being also gradually lost his own sense of time, making his personal management capacity difficult and thus becoming stagnant. In this context, this work is justified, as it will help in personal development, improving your time management. The main objective of the project is the development of a personal management application, in which the user will be able to manage his time through a system of routines, being able to coordinate new tasks in his daily life. The result through field research suggests that 56% of the 27 respondents who study, and work do not have the means to organize themselves throughout the week, while another portion has a simpler way to create their tasks, which suggests that a personal management application such as Chrono sys is ideal for facilitating the creation of tasks in the routine and leaving pre-defined example routines for the user.*

*Keywords: personal; management; development; time.*

## **1 INTRODUÇÃO**

Um dos fatores constatados no período de isolamento social e suas consequências é a quebra de rotina das pessoas que se encontram em casa. Assim, induz a uma convivência

ociosa de maneira prejudicial ao psicológico e físico de uma pessoa, estando em quarentena ou após esse período.

Diversos problemas vêm atingindo muitas pessoas nesta época de pandemia. Segundo Ringel (2020), a crise gerada pela pandemia da Covid-19, assim como muitas outras, nos priva da capacidade de administrar a agenda pessoal. Ringel (2020) traz como exemplo o fator do isolamento social que faz com que as pessoas percam a noção do próprio tempo, desse modo, gera uma estagnação no desenvolvimento pessoal e organizacional.

De acordo com Caetano (2020), constata-se que para ter uma rotina adequada, é necessário ter um plano sobre suas ações ao decorrer do dia, e conseqüentemente da semana. Uma de suas afirmações é a utilização da tecnologia a favor da pessoa. Dessa forma, desenvolveu-se a ideia de criar um programa de organização pessoal, em que a rotina do usuário e de sua vida poderão ser aperfeiçoados, assim saindo da estagnação.

A plataforma da Chrono Sys tem como objetivo fornecer ao usuário meios simples e práticos para desenvolver suas tarefas ao longo de sua jornada, proporcionando rotinas já feitas com base em estudo científico para facilitar o modo na qual o usuário cria suas tarefas ao longo da semana.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

O referencial teórico desenvolvido para o presente trabalho foi estruturado em dois tópicos, nos quais o conceito de organização pessoal e as influências externas que influenciam nesta administração do tempo serão aprofundados para um melhor entendimento no desenvolvimento do projeto.

A organização pessoal é de fundamental importância para o desenvolvimento de pessoas jurídicas e físicas, pois, com um auxílio de boas estratégias, podem-se ter resultados melhores em suas rotinas específicas.

Em virtude dos fatos mencionados, nota-se que para possuir um melhor desempenho pessoal ou profissional é necessário uma boa estratégia e planos para possuir uma melhor gestão do tempo. Deste modo, pessoas com melhores rotinas e um bom desenvolvimento de seu tempo tendem a ser mais produtivas em sua vida profissional e tem mais tempo para lazer em sua vida privada.

Pode-se notar que pessoas que organizam suas próprias rotinas tendem a desenvolver todas as atividades e tarefas com tempo mais ágil, além de desenvolver de maneira mais promissória em sua área de trabalho, pois ter uma rotina produtiva com o desenvolvimento pessoal auxilia a ter objetivos mais definidos (Conexa Saúde, 2021).

Por isso, uma boa gestão do tempo aliado com boas ferramentas proporciona um impulso na qualidade de trabalho e de vida de uma pessoa, melhorando a sua produtividade em suas atividades privadas ou profissionais.

Discutiu-se, recentemente, acerca da gestão do tempo que as pessoas possuem em suas vidas, como elas organizam suas rotinas, quais suas estratégias para administrarem seu tempo com melhor eficácia, e o os problemas para que elas não desenvolvam essas técnicas para gerir seu tempo.

Segundo Chaves (2016), aquele que administra seu próprio tempo é o que sempre possui uma melhora em sua produtividade, e que o produtivo é o produto da eficácia pela eficiência. De acordo com a citação de Chaves (2016), nota-se a importância de uma boa gestão de tempo para ter um estilo de vida e trabalho mais eficientes.

Com o início da pandemia da Covid-19 no final de 2019, a gestão de tempo pessoal teve uma queda notável para muitas pessoas com rotinas voltadas a trabalho e estudo presenciais. Devido à essa queda, pode-se notar a importância em administrar uma rotina, ter

controle do próprio tempo para melhorar a eficiência, tanto no trabalho quanto na vida privada.

Sobre a importância da administração do tempo, pode-se afirmar que:

O primeiro é que quem administra o tempo torna-se escravo do relógio. A verdade é bem o contrário. Quem administra o tempo coloca-o sob controle, torna-se senhor dele. Quem não o administra é por ele dominado, pois acaba fazendo as coisas ao sabor das pressões do momento, não na ordem e no momento em que desejaria. (CHAVES, 2016).

Em vista dos argumentos apresentados, conclui-se que para desenvolver uma organização pessoal, tendo em vista a melhoria da eficiência em diversas atividades pessoais e em serviço, é necessário aperfeiçoar a própria administração do tempo pessoal.

Com base nessas pesquisas sobre aperfeiçoamento pessoal, foi feita uma pesquisa de aplicativos similares e plataformas que oferecem algum meio de organizar tarefas por agendas para fornecerem ao usuário uma melhor proatividade e organização. O primeiro aplicativo mais conhecido é o Google Agenda (GOOGLE, 2022b), na qual o suporte da Google explica que o usuário pode adicionar eventos em sua agenda, informar sobre alguma programação ou reagendar grupo. O aplicativo é ilustrado na Figura 1.

**Figura 1** – Google Calendar

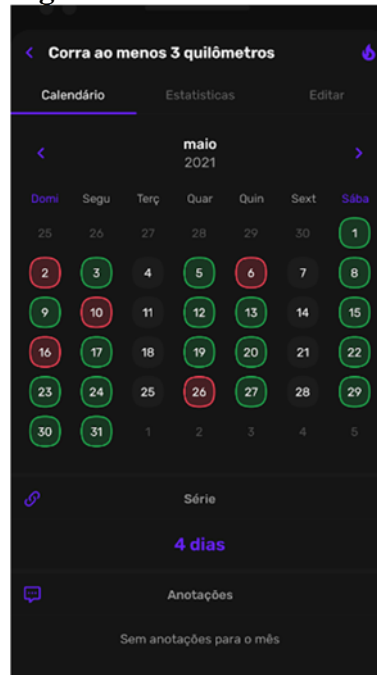


Fonte: GOOGLE, 2022a.

É uma ferramenta semelhante ao software proposto neste trabalho, possui um design simples e fácil para criar uma tarefa e conectar com outras plataformas pelo e-mail, mesmo que não tenha rotinas predeterminadas, na qual o usuário possa utilizar como meio de criar sua própria rotina.

Outro aplicativo semelhante, mas totalmente focado no Mobile, é o HabitNow (2022), que possui gráficos para verificar o próprio desenvolvimento de suas tarefas, além de demonstrar um design mais dinâmico e versátil. O aplicativo é demonstrado na Figura 2.

**Figura 2 – HabitNow**



Fonte: HABITNOW, 2022.

Com os resultados da análise dos concorrentes do mercado da Chrono Sys, nota-se uma grande variedade de aplicativos que oferecem designs simples e versáteis para melhorar o uso do usuário em suas atividades, mas ainda assim não possuem um modo de oferecer ao cliente uma forma mais simples de criar essas atividades, como disponibilizar rotinas prontas, em que ele pode se inspirar para as criações de tarefas.

### 3 METODOLOGIA

A metodologia utilizada caracteriza-se como aplicada, idealizando um software de gerenciamento de agendas e tarefas individuais, na qual visa melhorar a gestão de tempo do usuário ao motivá-lo a desenvolver suas tarefas de rotina e ser recompensado por cada atividade desenvolvida. Para verificar a viabilidade do projeto, foi feita uma pesquisa de campo em forma de questionário, em que as perguntas tinham como objetivo verificar a faixa etária do público-alvo e quantos respondentes possuem meios de organizar a própria rotina pessoal.

Após analisar os dados e requisitos do sistema junto com as pesquisas de campo, o desenvolvimento do processo foi realizado em etapas, utilizando ferramentas para a criação de projetos e softwares que auxiliam no plano do sistema, como IDE's e geradores de tabelas de requisito.

Para o levantamento de requisitos e diagramas do projeto, foi utilizado o modelo de UML (Unified Modeling Language), com os softwares de auxílio, como o ASTAH UML, em que foram desenvolvidos todos os diagramas de modelagem de requisitos. Os modelos de banco de dados foram apresentados pelo BrModelo.

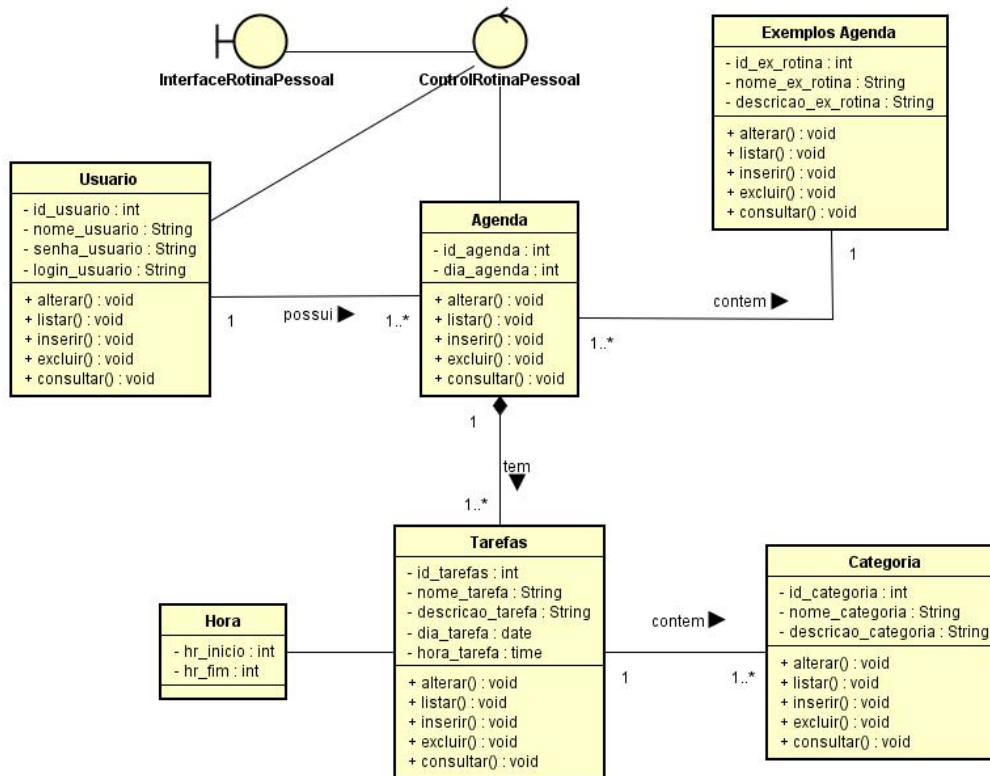
Para a etapa de desenvolvimento do sistema, foram utilizados softwares de acesso livre (*open source*), o NetBeans IDE e o PgAdmin3. O sistema foi desenvolvido na linguagem de programação JAVA e PostgreSQL, que oferecem um ambiente de programação voltado a orientação a objetos.

No desenvolvimento do protótipo do software, foi preciso unir os conhecimentos sobre gestão de tempo pessoal, utilizando artigos científicos voltados para este tema, na qual “O

tempo é visto nessa sociedade como uma comodidade ou um recurso valioso a ser preenchido com atividades produtivas” (LEITE; TAMAYO; GUNTHER, 2003, p. 57).

De posse dessas informações, iniciou-se a etapa de modelagem do sistema, na qual foram criados os vários diagramas da UML. A Figura 3 apresenta o diagrama de classes, que de acordo com Guedes (2011), é o diagrama mais utilizado para desenvolver os demais do sistema, que fornece a estrutura básica das classes do programa determinando seus atributos e métodos.

**Figura 3 – Diagrama de classes**



Fonte: Elaborada pelos autores.

Os usuários que interagem com o sistema, como o ator, pode ser uma pessoa, organização ou sistema externo que interage com seu aplicativo ou sistema. Eles devem ser objetos externos que produzam ou consumam dados (LUCIDCHART, 2022).

Utilizando o diagrama de classes como base, foram definidos os atores do sistema, que representam o que ou quem irá interagir com o software, e no aplicativo de gerenciamento pessoal, terá dois atores no aplicativo, sendo esses o usuário que fará as ações principais e o sistema que validará essas ações. A Figura 4 ilustra os atores do programa.

**Figura 4 – Atores do sistema - usuário**



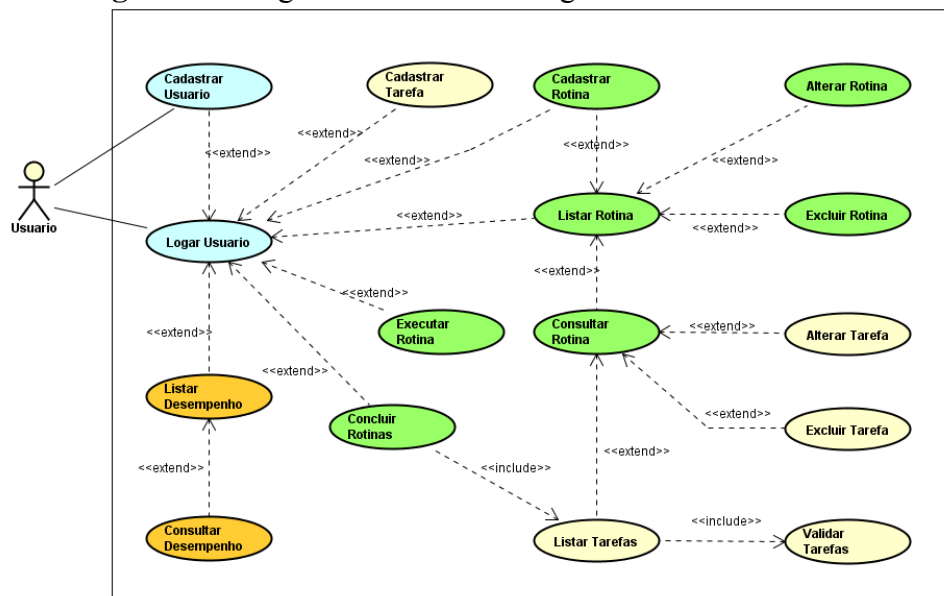
Fonte: Elaborada pelos autores.

O ator usuário realiza todas as atividades no sistema, podendo inserir, listar, consultar, alterar e excluir os dados de suas tarefas e rotinas. O ator sistema analisa as atividades do usuário para gerar gráficos de comparação de atividade, e valida recompensas para cada atividade feita por um usuário.

Os casos de usos representam as interações entre usuário e sistema de forma mais ilustrada ou escrita. As ações e interações de cada caso de uso variam de acordo com o sistema, sendo separado entre os atores e suas ações.

O diagrama de caso de uso geral, segundo Guedes (2011), é modelado de maneira mais simples e informal, com o propósito de demonstrar como o sistema vai se comportar com as ações que o ator terá no programa. A Figura 5 ilustra todas as interações que o ator usuário tem com o software.

**Figura 5** – Diagrama de caso de uso geral – usuário e sistema

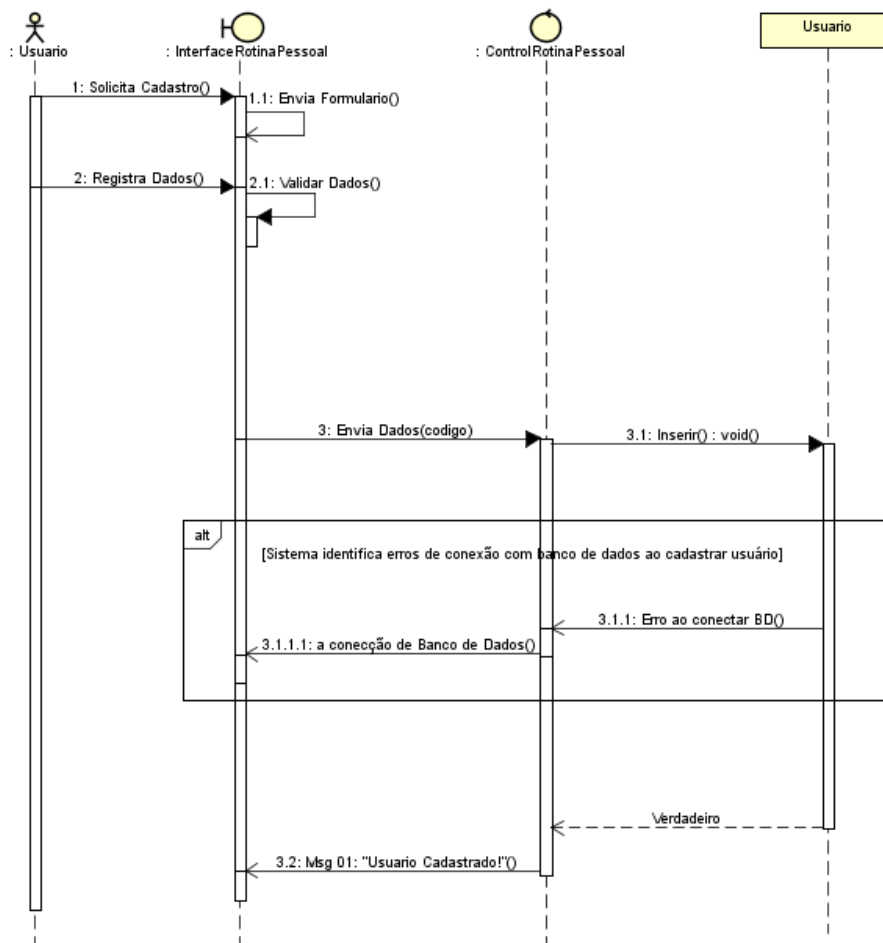


Fonte: Elaborada pelos autores.

O diagrama de sequência tem como funcionalidade mapear a sequência de mensagens entre objetos em uma interação. Neste tipo de diagrama, os objetos do programa serão divididos entre atores, interface, controller, e no fim, o objeto, nas quais todos possuem linhas de vida e as mensagens que interagem entre esses objetos numa ordem.

O mapeamento das ações do usuário e as mensagens fornecidas pelo sistema são ilustrados na Figura 6.

**Figura 6** – Diagrama de sequência de cadastro de usuário



Fonte: Elaborada pelos autores.

#### 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Para este sistema, foi determinado que os critérios a serem verificados dentro do programa se concentrariam na gestão das tarefas do usuário através de uma tela de rotinas, necessitando de uma página definida para cadastro de tarefas e suas categorias no sistema, que podem ser alteradas de acordo com o usuário.

Na modelagem do sistema, foram definidas as telas de CRUD (Create, Read, Update, Delete) para o manuseio dos principais modelos controláveis pelo usuário: rotinas, tarefas e categorias. O cadastro de usuário é necessário para ter acesso às rotinas específicas que o cliente deseja gerenciar na sua agenda.

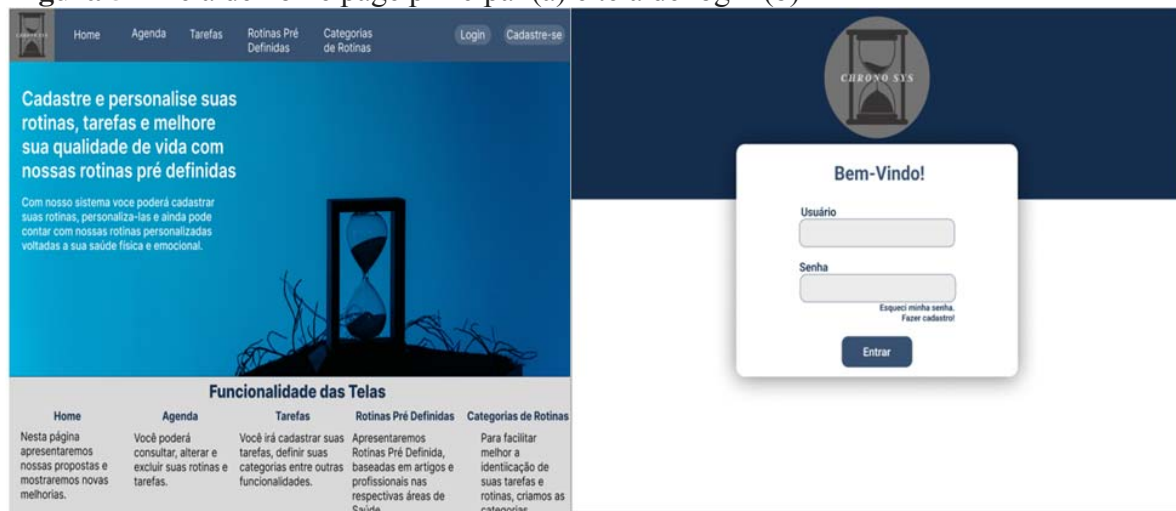
Uma das principais telas desenvolvidas é a Home Page da Chrono Sys, que é o ambiente que define o objetivo com o usuário e serve como página de ponte para o cadastro de usuário ou login diretamente.

Ao selecionar as opções de gestão de tempo no menu do cabeçalho, caso o usuário não esteja cadastrado ou logado em sua conta no momento, irá desencadear um link que leva ao login do usuário. Essa tela de homepage encontra-se ilustrada na Figura 5 (a).

Ilustra-se na Figura 5 (b) a tela de login, que oferece um layout simples e eficiente, com objetivo de dar ao usuário uma navegação sem incômodos. Possui dois campos, usuário e senha, e ao cliente há informações e a confirmação no botão "Entrar", e estando corretos, o acesso é liberado para as suas tarefas, rotinas predefinidas, etc. Caso o cliente esqueça a senha,

há um recurso para recuperá-la no link "Esqueci minha senha.", e para fazer um cadastro em "Fazer um cadastro".

**Figura 5** – Tela de home page principal (a) e tela de login (b)



Fonte: Elaborada pelos autores.

Quando logado no sistema, o usuário terá acesso às rotinas principais e o desempenho filtrado por categoria de tarefa, que ele pode sempre alterar quando sentir necessidade ou precisar cadastrar novas tarefas ao dia.

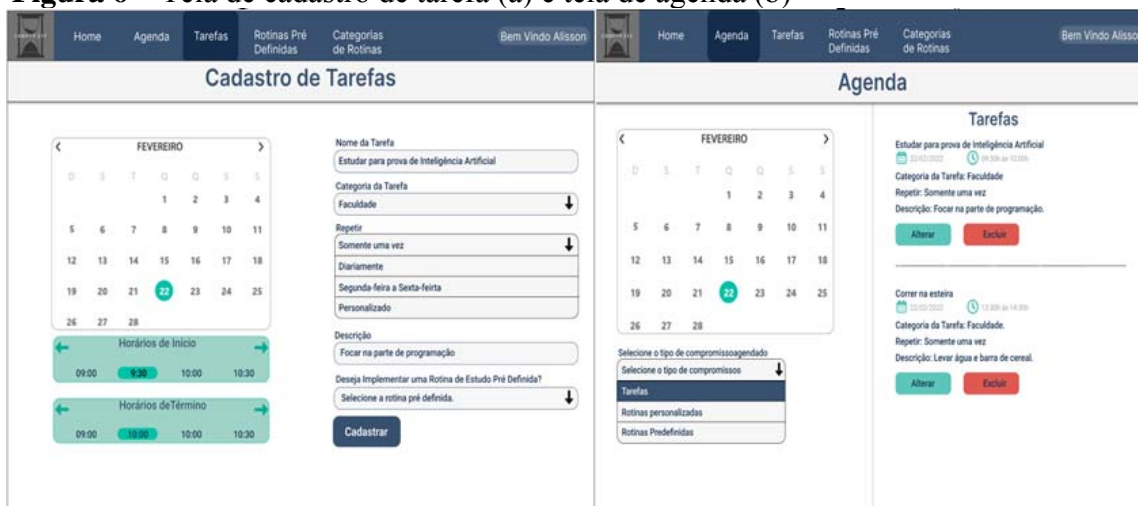
O usuário, através da tela de cadastro de tarefa, pode **CADASTRAR**, **CONSULTAR** ou **ALTERAR** a tarefa de sua rotina, considerando que cada tarefa possui uma categoria (Esporte, Faculdade, Trabalho) específica e a descrição do que deve ser feito nessa tarefa. O ajuste do horário de início e fim é definido no cadastro das tarefas, e o dia que esta tarefa pode ser criada é definido na agenda de rotinas.

Na Figura 6 (a) representa-se a tela de cadastro de tarefas, em que os requisitos, como nome, descrição, horário e data podem ser definidos num só cadastro.

Visualiza-se na Figura 6 (b) a tela de agenda que tem por objetivo informar as Tarefas, que são compromissos que possui um prazo de conclusão no dia, que não se repetem consecutivamente. Além das tarefas, pode-se consultar as Rotinas Personalizadas, que são definidas pelo usuário. E tem-se o recurso para consultar as Rotinas já predefinidas, que foca no aprimoramento físico e na estabilidade emocional do cliente, baseado em profissionais das respectivas áreas e documentos, artigos científicos, comprovando a eficiência de implementar essas rotinas no dia a dia.



**Figura 6** – Tela de cadastro de tarefa (a) e tela de agenda (b)



Fonte: Elaborada pelos autores.

Objetivando a validação do software da Chrono Sys como aplicativo de agenda pessoal, realizou-se uma pesquisa quantitativa com o sistema sendo apresentado aos respondentes, verificando o feedback e o impacto que uma agenda pessoal com rotinas predefinidas teria em suas vidas.

Os respondentes caracterizam-se como universitários da Fatec Jales e outros jovens de outras instituições de ensino superior que tem probabilidade de estarem no mercado de trabalho e de terem uma rotina com mais tarefas, sendo 27 respondentes no total. Na Tabela 1, encontra-se o perfil dos respondentes, como idade, o estado atual em relação ao trabalho em que se encontram, além de sua forma de acesso à internet.

De acordo com as pesquisas, nota-se que a faixa etária dos respondentes é bem jovem, entre seus 15 a 25 anos, com uma alta tendência aos estudos e trabalho, sendo poucos os que apenas trabalham ou estão desempregados.

É importante salientar que a pergunta sobre os dispositivos com internet é de múltipla escolha, e confirmou que todos têm acesso aos tipos de aparatos eletrônicos diversos para utilizar internet, e 100% dos entrevistados têm celular com acesso à internet e 70,4% possuem notebooks que podem acesso à internet.

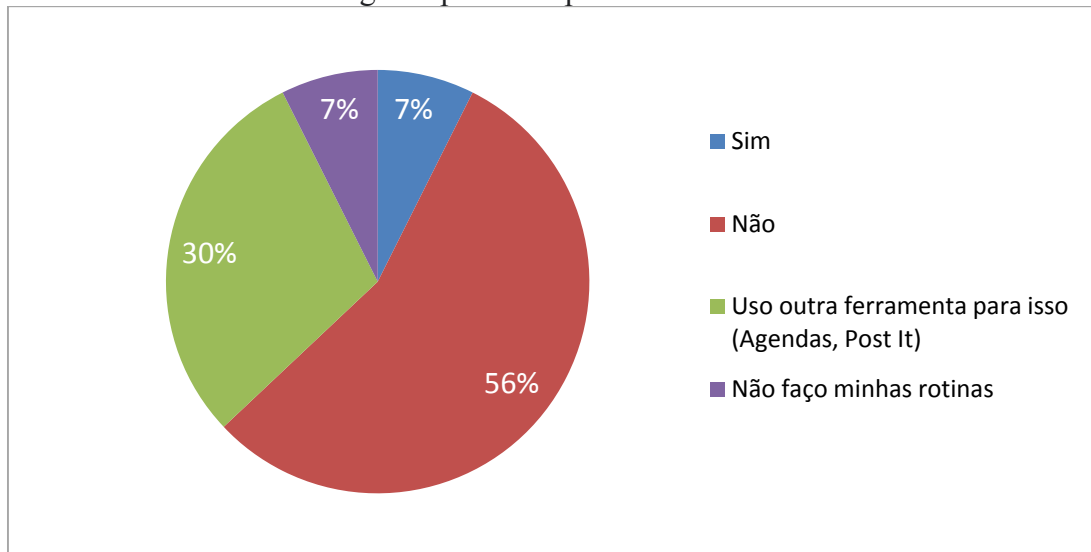
**Tabela 1** – Caracterização dos respondentes e de seu estado de serviço

<b>IDADE</b>	
De 15 a 25 anos	96,3%
De 25 a 35 anos	3,7%
Acima de 60 anos	0%
<b>ESTADO ATUAL DE SERVIÇO</b>	
Sou estudante	29,6%
Estou trabalhando	7,4%
Sou estudante e trabalho	48,1%
Por enquanto desempregado	14,8%
<b>DISPOSITIVOS PARA ACESSO A INTERNET</b>	
Celular	100%
Computador	44,4%
Notebook	70,4%
Outros	11,1%

Fonte: Elaborada pelos autores.

Observa-se que no Gráfico 1, 56% dos entrevistados não possuem aplicativo de rotina em suas atividades diárias, enquanto 30% já utilizam outras ferramentas para se organizar durante suas tarefas ao longo do dia e semana.

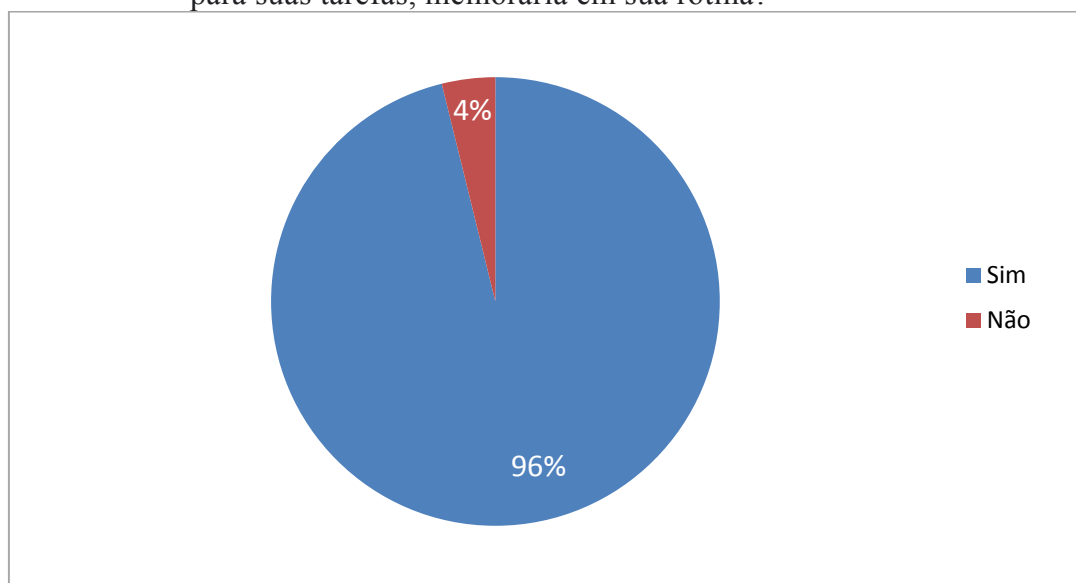
**Gráfico 1** – Você utiliza algum aplicativo para definir suas rotinas?



Fonte: Elaborada pelos autores.

O Gráfico 2 apresenta os resultados de como os respondentes pensam sobre um aplicativo de organização pessoal, e 96% dos entrevistados acreditam que uma plataforma deste modelo de agenda melhoraria sua rotina.

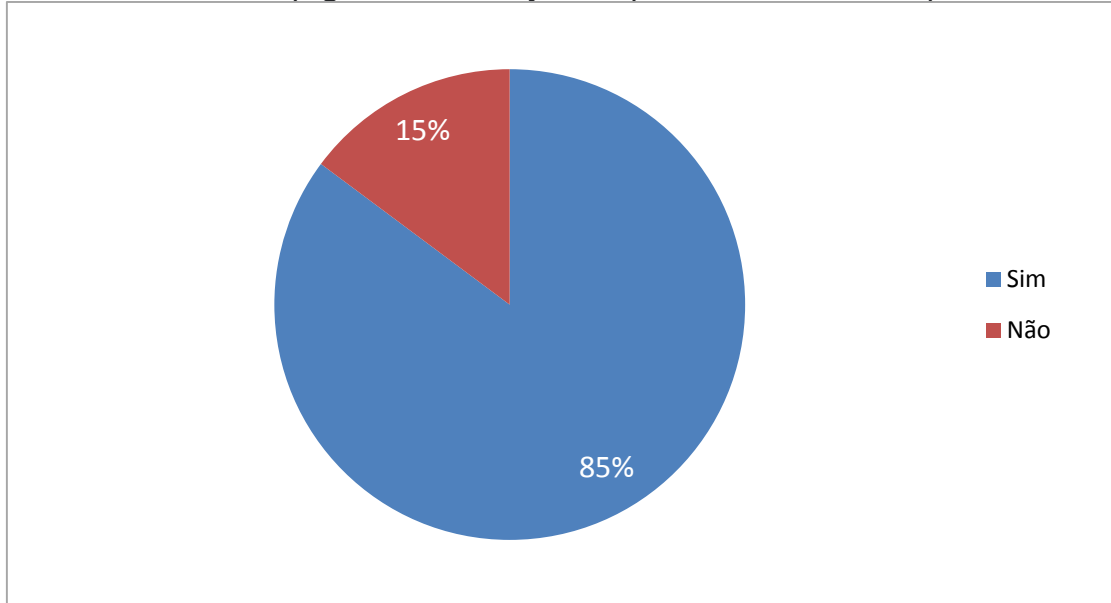
**Gráfico 2** – Você acredita que se utilizasse um aplicativo de organização pessoal para suas tarefas, melhoraria em sua rotina?



Fonte: Elaborada pelos autores.

Na pergunta referenciada no Gráfico 3, foi apresentada a Homepage da Chrono Sys, e constatou-se que 85% dos entrevistados concordam que a página passa a ideia de um aplicativo de gestão de rotinas e tarefas.

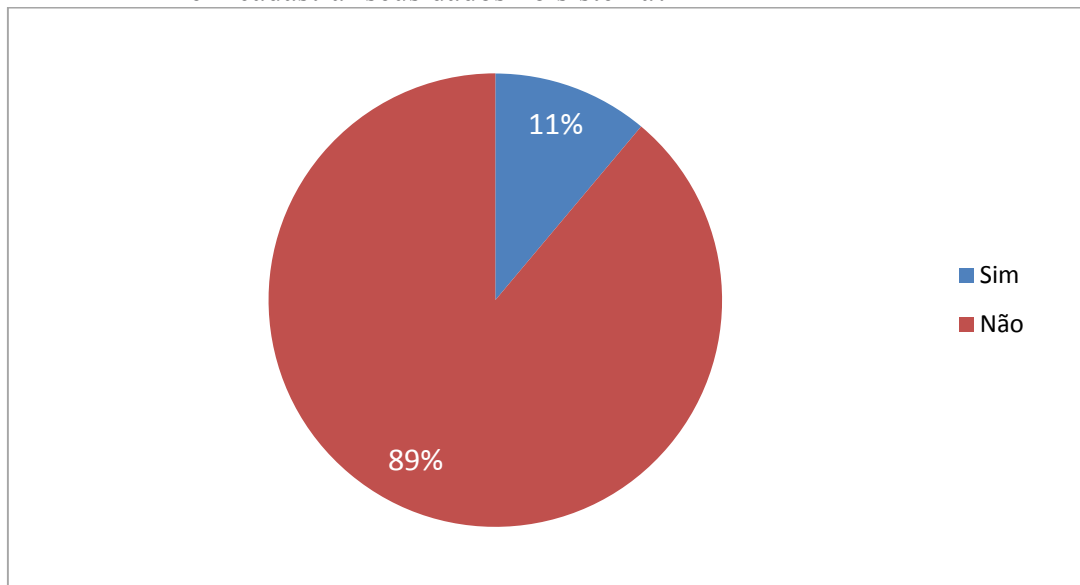
**Gráfico 3** – A Homepage da Chorno Sys transparece a ideia de um aplicativo de rotina?



Fonte: Elaborada pelos autores.

Foi apresentada a tela de cadastro do usuário ao entrevistado, ilustrado no Gráfico 4, e demonstrou que 89% dos respondentes acreditam que não terão dificuldades ao cadastrar seus dados no sistema.

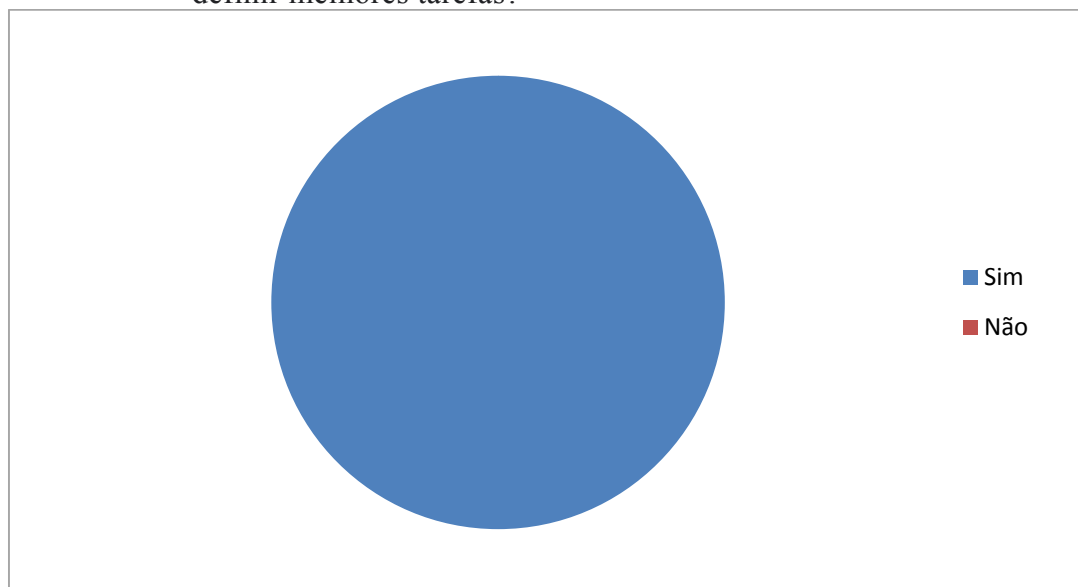
**Gráfico 4** – Com base na tela de cadastro de usuário, acredita que terá dificuldades em cadastrar seus dados no sistema?



Fonte: Elaborada pelos autores.

Um dos diferenciais da Chrono Sys é fornecer rotinas predefinidas para o usuário, facilitando o modo de como ele faz o ato de gerenciar suas atividades e lhe dá um exemplo de como deixar sua rotina mais saudável. Com objetivo de identificar se o entrevistado acredita que esse tipo de cadastro prévio de rotina ajudaria em sua gestão de tempo, por meio do Gráfico 5, nota-se que 100% dos respondentes concordam com esse método.

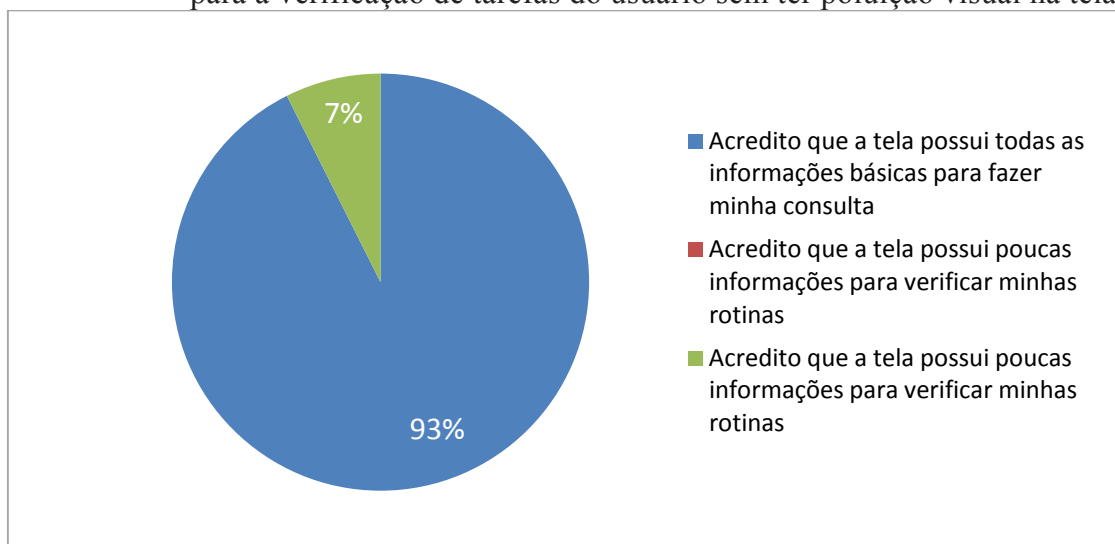
**Gráfico 5** – Acredita que rotinas pré-determinadas pela plataforma lhe ajudaria a definir melhores tarefas?



Fonte: Elaborada pelos autores.

Foi apresentada a tela de agenda da Chrono Sys para o respondente, e através do Gráfico 6, nota-se que 93% das pessoas concordam que a tela possui as informações necessárias para fazer suas atividades e consultas.

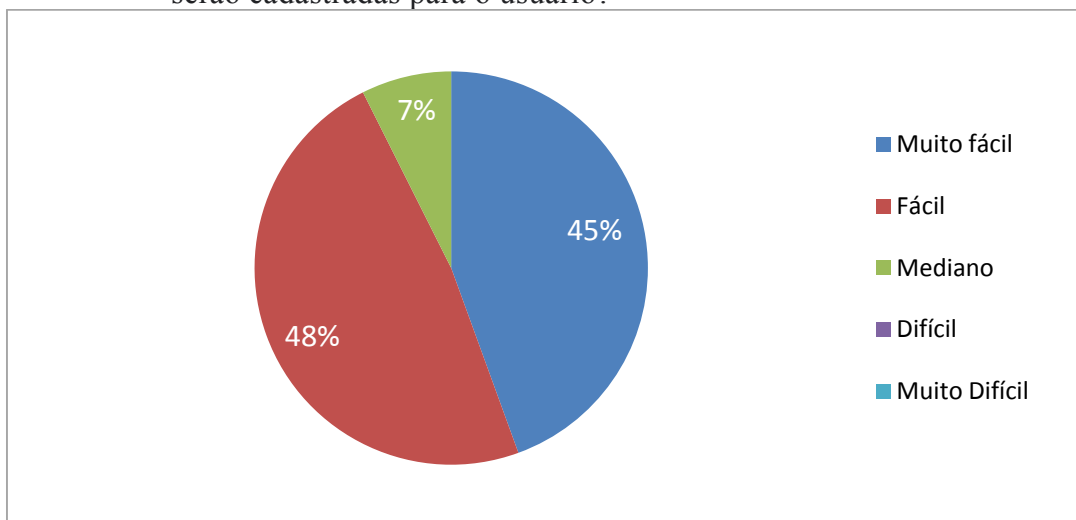
**Gráfico 6** – Acredita que a tela de agenda da Chrono Sys possui todas as ferramentas para a verificação de tarefas do usuário sem ter poluição visual na tela?



Fonte: Elaborada pelos autores.

O Gráfico 7 demonstra que 48% dos entrevistados terão muita facilidade em cadastrar as tarefas do sistema depois de ser apresentado a eles a tela de cadastro de tarefa da Chrono Sys.

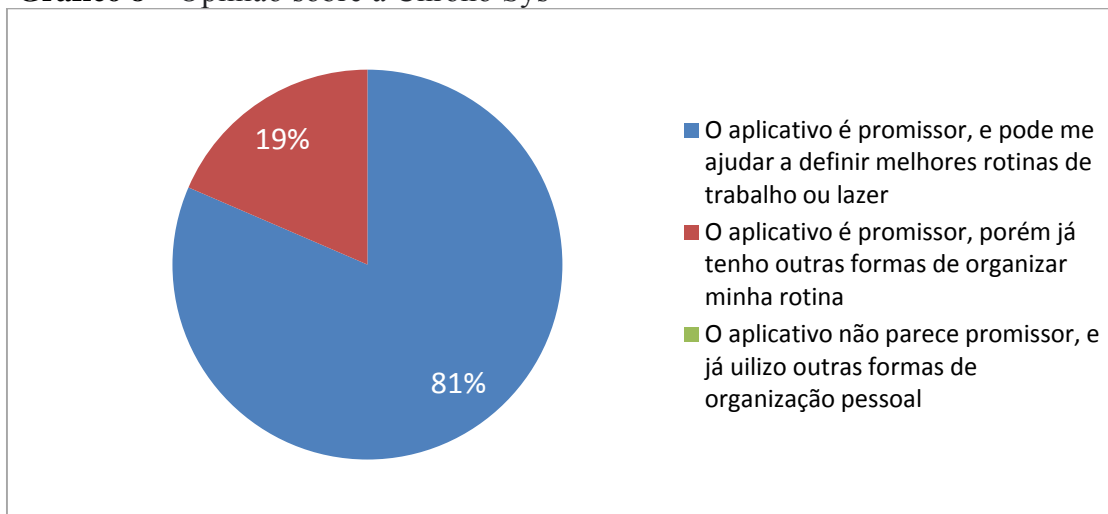
**Gráfico 7** – De acordo com a plataforma, como você avalia a forma que as tarefas serão cadastradas para o usuário?



Fonte: Elaborada pelos autores.

O objetivo de desenvolver um aplicativo de gerenciamento de rotinas é proporcionar a melhora para a agenda pessoal do usuário, e nota-se pelo Gráfico 8, que 81% dos entrevistados acreditam que um aplicativo, que proporciona este tipo de gerenciamento junto com rotinas predefinidas, é promissor para ajudar em suas agendas da semana e tarefas diárias.

**Gráfico 8** – Opinião sobre a Chrono Sys



Fonte: Elaborada pelos autores.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta deste projeto foi desenvolver um sistema de gerenciamento de rotinas que auxiliem no desenvolvimento dos usuários para organizarem as tarefas e desenvolver a gestão de tempo. Durante a análise do software e pesquisa de aplicativos semelhantes, resultou em uma conclusão de que os aplicativos de agenda moderna não oferecem modelos de rotina prontos para o usuário, mas que ainda sim são muito utilizados por um design mais simplificado, porém com objetivos em suas ações.

A complexidade do projeto foi encontrar novas ideias para validar o sistema, e assim constatou-se que oferecer rotinas predefinidas baseadas em estudos científicos, voltado à

saúde mental, física, emocional, como exemplo, desenvolver novas habilidades como culinária, ajuda na saúde mental e também nutritiva (SILVA; MARIOTTI; BRIDI, 2020). Assim, proporciona para o usuário uma plataforma que o auxilie caso ele não tenha ideia por onde começar sua gestão de tempo.

Os resultados das pesquisas quantitativas demonstraram que a maioria dos respondentes não possuem um meio de organizar as tarefas ao longo da semana, e que se interessam em novas formas de gerir as rotinas. Já para aqueles que possuem formas de gerenciamento de seu tempo, concordam que utilizar um aplicativo com tarefas predefinidas é uma ideia promissora e que auxiliará os usuários a melhorarem suas rotinas no sistema.

Para o desenvolvimento de ideias futuras, pode-se notar novas formas de melhorar a experiência do usuário com rotinas padrões para cada tipo de categoria, além de novas formas de recompensa por tarefa bem-feitas para o usuário que completar seus objetivos.

Com isso, conclui-se que o aplicativo é promissor para o mercado principalmente depois de uma época de pandemia, que desorganizou o modo de gestão de tempo de muitas pessoas, e principalmente se destaca por ter meios de produzir rotinas já prontas para o usuário consultar e se inspirar na criação de suas tarefas.

## REFERÊNCIAS

CAETANO, C. **Psicóloga fala sobre cuidados com a saúde mental na quarentena**. 2020. Disponível em: <https://www.diariodepetropolis.com.br/integra/psicologa-orienta-sobre-cuidados-com-a-saude-mental-durante-a-quarentena-180169>. Acesso em: 28 nov. 2022.

CHAVES, E. O. C. **Administração do tempo**. 2016. Disponível em: <http://educareencantar.com/wp-content/uploads/2016/03/Administra%C3%A7%C3%A3o-do-Tempo-Texto-Eduardo-Chaves.pdf>. Acesso em: 28 out. 2021.

CONEXA SAÚDE. **Rotina produtiva?**: guia com dicas para criar uma rotina de sucesso. 2021. Disponível em: <https://www.conexasaude.com.br/blog/rotina-produtiva/#:~:text=Rotina%20produtiva%20e%20o%20desenvolvimento%20pessoal&text=Essa%20junção%20de%20rotina%20produtiva,a%20sua%20motivação%20no%20trabalho>. Acesso em: 31 out. 2022.

GOOGLE. **Agenda**. Disponível em: <https://calendar.google.com/calendar/u/0/r?tab=ic&pli=1>. Acesso em: 31 out. 2022a.

GOOGLE. **Criar eventos na agenda e perguntar sobre a programação**. Disponível em: <https://support.google.com/assistant/answer/7678386?hl=pt-BR&co=GENIE.Platform%3DAndroid>. Acesso em: 31 out. 2022b.

GUEDES, G. T. **UML 2: uma abordagem prática**. 2. ed. São Paulo: Novatec, 2011.

HABITNOW. **HabitNow**: rotinas e hábitos. 2022. Disponível em: [https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitnow&hl=pt\\_BR&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.habitnow&hl=pt_BR&gl=US). Acesso em: 25 set. 2022.

LEITE, U. R.; TAMAYO, Á.; GUNTHER, H. Organização do uso do tempo e valores de universitários. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 2, n. 1, p. 57-66, jun. 2003. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712003000100007&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712003000100007&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 25 out. 2022.

LUCIDCHART. **Diagrama de caso de uso UML**: o que é, como fazer e exemplos. Disponível em: <https://www.lucidchart.com/pages/pt/diagrama-de-caso-de-uso-uml>. Acesso em: 25 ago. 2021.

RINGEL, F. **Como a pandemia mudou nossa percepção do tempo**. 2020. Disponível em: <https://www.nexojournal.com.br/externo/2020/06/26/Como-a-pandemia-mudou-nossa-percep%C3%A7%C3%A3o-do-tempo>. Acesso em: 8 out. 2021.

SILVA, T. R.; MARIOTTI, M. C.; BRIDI, A. Aprendendo a lidar com as mudanças de rotina devido ao Covid-19: orientações práticas para rotinas saudáveis. **Rev. Interinst. Bras. Ter. Ocup.**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 3, p. 519-528, 2020. Disponível em: [https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/34250/pdf\\_1](https://revistas.ufrj.br/index.php/ribto/article/view/34250/pdf_1). Acesso em: 25 nov. 2022.