

CENTRO PAULA SOUZA

ETEC DE MONTE MOR

Ensino Médio - Novotec Técnico em Informática para Internet

Giovanna N Santos Kuze, José R Gomes Tavares

Manual do viver:

Te ajuda a viver melhor e mais organizado

Monte Mor

2023

Giovanna N Santos Kuze, José R Gomes Tavares

GUIA DA VIDA – app que auxilia contra procrastinação, ansiedade e insônia

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Ensino Médio Integrado ao Técnico em Informática em 2023 da Etec de Monte Mor, orientado pelo Prof. Priscila Batista Martins como requisito parcial para obtenção do título de técnico em informática para internet.

Monte Mor

2023

Lista de ilustrações

- Quadro 1 – APP i r i d a n d o
- Quadro 2 – saudação/ escd ha
- Quadro 3 –l o g n
- Quadro 4 – cadastr o
- Quadro 5 – menu pri nci pal
- Quadro 6 – menu pri nci pal / aba
- Quadro 7 – menu pri nci pal aba d scagem
- Quadro 8 – cadastrando novo número em d scagem(quadro 7)
- Quadro 9 – número cadastrado
- Quadro 10 – procrasti nação / lista de t ar e f a s
- Quadro 11 – procrasti nação / lista de t ar e f a s 2 (abas resu ni das)
- Quadro 12 - ansi edade /vídeo de i r i d i a ç ã o 1ºvez acessando
- Quadro 13 – ansi edade/ 2º vez acessando/ depó s do vídeo de i r i d i a ç ã o
- Quadro 14 - ansi edade vídeo /acal m ar a g o r a / fecha e v d t a para o quadro 13
- Quadro 15 - ansi edade vídeo / med t a ç ã o / fechar e v d t a para o quadro 13
- Quadro 16 - confir mação para sair (di cou em sair no quadro 6)

Li s t a de t a b e l a s

APP entrando



GUIA D' VIDA



saídação





GUIA D' VIDA

cadastro-se

digite um nome de usuário ou seu email:

digite sua idade:

digite seu telefone:

crie uma senha com letras
maiusculas, minusculas e caracteres
especiais:



estou muito feliz por você
ter se juntado a nós,
então...

mãos à hora

voltar



GUIA D' VIDA



temas



insônia



procrastinação



ansiedade



em qual tema a
cima, você
deseja ajuda?



GUIA D' VIDA



configurações

sair

temas



insônia



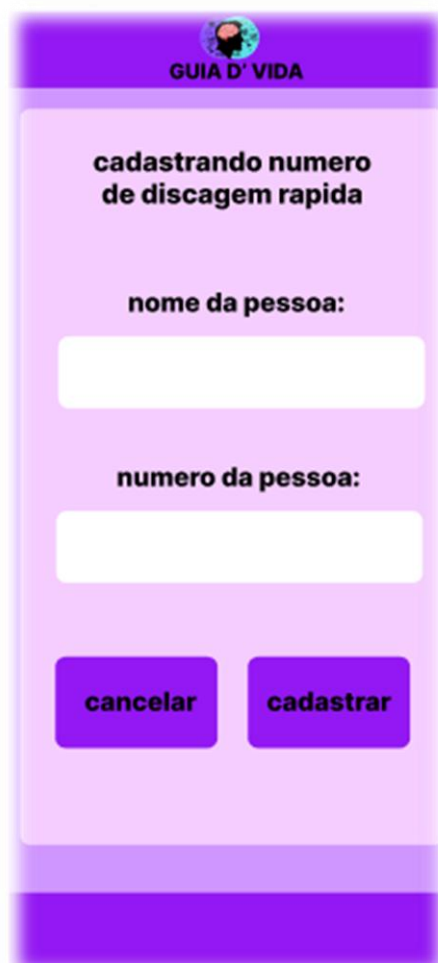
procrastinação



ansiedade



em qual tema a cima , você deseja ajuda?





GUIA D' VIDA

[voltar](#)



cadastrado
com sucesso



lista de tarefas-
planeje o que quiser





Segunda - feira _ 19/10 _____



- tomar café
- arrumar a cama
- alimentar o peixe



TER_ 20/10 _____



QUAR_ 21/10 _____



QUIN_ 22/10 _____



SEX_ 23/10 _____



SÁB_ 24/10 _____



DOM_ 25/10 _____





lista de tarefas-
planeje o que quiser



easy



SEG_19/10 _____



TER_20/10 _____



QUAR_21/10 _____



QUIN_22/10 _____



SEX_23/10 _____

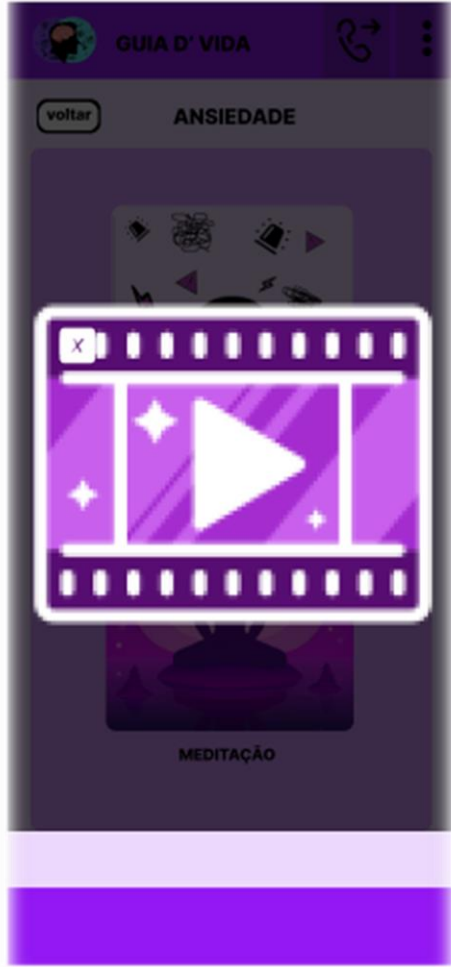


SÁB_24/10 _____

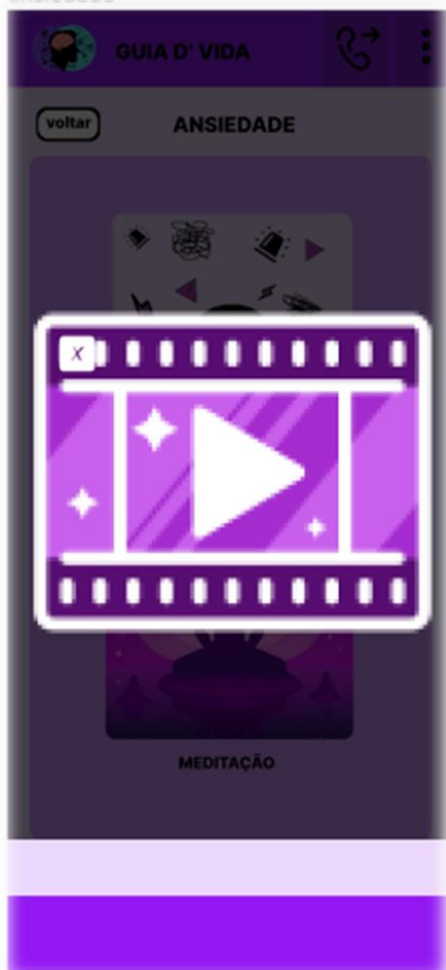


DOM_25/10 _____

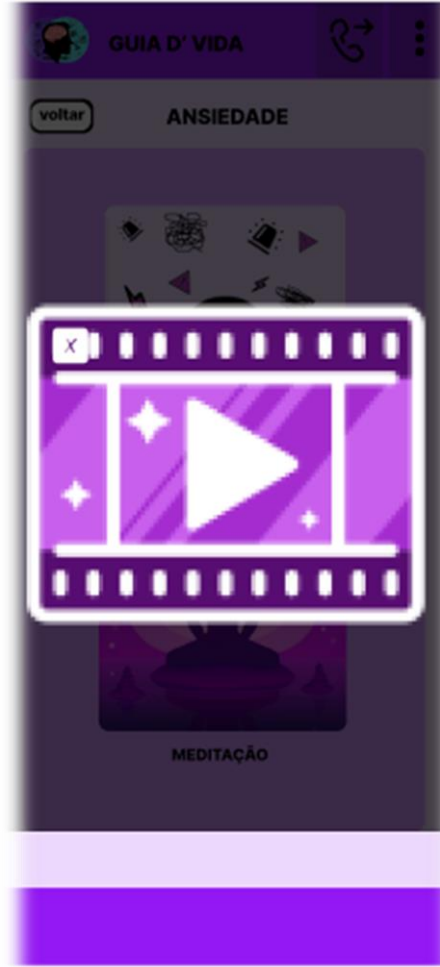




ansiedade



nsiedade





temas



insônia



procrastinação

Você realmente
deseja sair ?

Cancelar

Sair



...a a
cima , você
deseja ajuda?

SUMÁRIO

RESUMO

O "guia da vida" é um app direcionado para a população jovem que sofre com transtornos como insônia, procrastinação e ansiedade, onde temos ferramentas que auxiliam o usuário a amenizar as consequências desses transtornos, e dependendo do caso é possível até a pessoa se "curar" de algum desses transtornos como a insônia, se alguns hábitos forem mudados é possível dormir profundamente e tranquilamente.

Palavra-chave: ansiedade, procrastinação, insônia, auxílio

INTRODUÇÃO

DESENVOLVIMENTO

É a parte principal do trabalho e inclui o referencial teórico, conceitos relativos ao tema do trabalho, recursos, apresentação e análise dos dados obtidos por meio de pesquisa, resultados alcançados e discussão. Tópico que detalha a pesquisa ou estudo.

SITUAÇÃO- PROBLEMA

- Ansiedade
- dificuldade para realizar tarefas mesmo que simples
- sentimento de culpa por não tê-las realizado
- falta de sentimento de produtividade

JUSTIFICATIVA

Nosso app irá tratar não só todos esses problemas relacionados a ansiedade, mas também suas causas, que estão entre elas insônia, falta de organização em sua rotina e até mesmo problemas familiares e/ou baixa autoestima que influenciam na vontade de fazer as coisas.

HIPÓTESES

Um app fácil de utilizar, que tenha modo de alarme, agenda, rotina e etc.

PRI NCI PAIS RESULTADOS

Telas, protótipos, ideias, diário de bordo...

MANUAL DO SISTEMA

E será auto explicativo, fácil de utilizar, logo, ao meu ver não há necessidade de manual.

ANÁLISE DE CUSTO

Horas em casa: programando mysql = 11 horas = R\$ 165,00

Desenvolvendo em no code = 5 horas = R\$ 280,00

Desenvolvimento ux/designer = 8 horas = R\$ 194,00

Horas em espaço escolar: programando em php = 16 horas = R\$ 295,36

Totalizando: 40 horas trabalhadas = R\$ 934,36

programar em php, por hora: R\$ 18,46

programar em mysql, por hora: R\$ 15,00

programar em javascript, por hora: R\$ 23,85

programar e desenvolver em ferramentas no code, por hora: R\$ 56,00

desenvolver design em ferramenta U/UX Designer, por hora: R\$ 24,00

CONCLUSÃO

EMBASAMENTO BIBLIOGRÁFICO DO TEMA

O que é procrastinação:

A procrastinação pode ser uma inimiga da rotina para quem não consegue fugir dela. Adiar as tarefas é contraproduzivo quando se quer otimizar o tempo e tirar o máximo de um dia. Mas é um problema tão enraizado no ser humano, que pesquisadores conseguiram compilar uma [colêctânea de filósofos](#) que estudaram o tema ao longo da história. E como parar de procrastinar?

Tratar uma questão praticamente intrínseca às pessoas (salvo exceções) com técnicas ditas “fáceis”, como hacks, então, tem uma eficiência limitada. Por

isso, o site [Quartz](#) criou um guia, que combina hacks com técnicas pessoais para você examinar seus processos internos. E assim criar uma “própria abordagem histórica” para entender como [parar de procrastinar](#) – de uma vez por todas.

causas:

A procrastinação pode estar ligada a distúrbios mentais, como ansiedade e problemas de autoestima. Há quem deixe de realizar uma tarefa por medo de reprovação. Assim, ela acaba ficando sempre para depois.



Você já deve ter ouvido isso: Para quê fazer agora o que se pode fazer depois?

O autor da frase é anônimo, pois ela causa vergonha, e dar o, ninguém quer bater no peito e dizer que é um procrastinador assumido.

A procrastinação pode causar vários males na vida das pessoas.

Por isso, falar sobre o que é, quais são seus gatilhos, como a procrastinação acontece, são formas melhores de não deixar a procrastinação vencer.

Indusível, procrastinadores em níveis mais sérios, tendem a preocupar-se de mais com o futuro ou com o passado, o que os impede de viver o agora.

Esse adament o pode ser de coisas simples até tarefas importantes, deveres, obrigações, cuidados com a saúde e por aí vai.

Como isso pode afetar na vida escolar:

Podemos dizer que procrastinar é o ato de deixar alguma coisa para ser resolvida depois, adiar tarefas importantes, começar a estudar para uma prova na madrugada que a antecede... Parece familiar?

A procrastinação está mais relacionada às suas emoções e ao seu humor do que ao gerenciamento de tempo ou preguiça. Frequentemente procrastinamos para evitar entrar em contato com sentimento

Como lidar?



Para conseguir vencer a procrastinação, você precisa criar uma consciência sobre as suas atitudes. É importante se responsabilizar mais pelos seus resultados e estabelecer um compromisso com você mesmo. Não deixar que o medo de errar te impeça de tentar, de fazer o que tem que ser feito. Lembrar dos seus objetivos e potências pode ser útil quando a procrastinação aparecer.

Artigo 1:

A procrastinação é um comportamento relativamente comum em contextos escolares e não escolares. A pertinência do estudo da procrastinação no estudo é elevada uma vez que a vida das estudantes e dos estudantes se caracteriza pelo cumprimento de prazos. Os resultados das investigações que relacionam a procrastinação com outras variáveis são frequentemente contraditórios. A investigação com estudantes não universitários/as é também escassa a nível internacional verificando-se a existência de uma grave lacuna de conhecimento científico. Várias teorias e correntes têm-se dedicado a tentar explicar o fenómeno, verificando-se igualmente a dificuldade em encontrar modelos explicativos integrados. No entanto, artes das pessoas serem procrastinadoras ou assumir em qualquer outra característica pessoal, social ou relacional são, mulheres e homens. Culturalmente, a distinção entre mulher e homem implica diferenças significativas em termos das características e dos comportamentos assumidos, pelo que a análise da procrastinação numa perspectiva de género é uma linha de investigação não só possível como desejável. A presente investigação foi realizada no sentido de analisar a relação entre a procrastinação no estudo e algumas das 3.º Ciclo do Ensino Básico. Foi construído um instrumento de avaliação da procrastinação no estudo, de acordo com os modelos identificados na literatura. Este trabalho foi complementado com a análise do perfil auto-regulatório bem como de outras variáveis independentes enunciadas na literatura como estando relacionadas com este comportamento, nomeadamente o sexo. No estudo participaram 1310 estudantes dos 7.º, 8.º e 9.º anos de escolaridade. De forma a estudar a relação entre a procrastinação e as variáveis em estudo procedeu-se à comparação de médias. Os resultados obtidos permitem constatar que, de uma maneira geral, as alunas procrastinam menos no estudo diário do que os alunos. O perfil auto-regulatório apresenta uma correlação negativa com a procrastinação no estudo. Variáveis como o ano de escolaridade, o número de reprovações, a nota nas disciplinas de Português e Matemática e o nível instrutivo de pais e mães apresentam uma associação significativa com a procrastinação no estudo. Alguns destes resultados não são, no entanto, congruentes com algumas investigações descritas na literatura da área. Afigura-se, por este motivo, muito importante

proceder a investigações adicionais para compreender melhor a forma como estas e outras variáveis do contexto educativo de relacionam entre si.

Artigo 2

Procrastinação acadêmica caracteriza-se pelo adament o não estratégico de compromissos, o que implica pr ocl ar o i ní d i o ou a cond usã o de açõ es ou decisões relacionadas às atividades acadêmicas. O estudo descreve a construção de uma nova ferramenta de autorrelato com a finalidade de avaliar um amplo espectro latente de procrastinação acadêmica. Os participantes foram 172 estudantes universitários de diversos cursos de graduação de uma universidade do interior de São Paulo (média de idade = 23,66; desvio-padrão = 6,61; 68% mulheres). Análises fatoriais exploratórias permitiram selecionar 20 itens (de 60 itens) criados com base nas definições do construto presentes na literatura, que apresentaram cargas de magnitude moderada a alta em um fator geral de procrastinação. A fidelidade encontrada para a escala foi de 0,91 pelo coeficiente alpha e 0,93 pelo coeficiente ômega, havendo uma ampla cobertura latente, como sugerido a partir da curva de inflexão do teste. O instrumento é recomendado para pesquisas no Brasil, podendo ser usado em questionários contextuais e em estudos de avaliação educacional em larga escala.

OBJETIVOS E METAS

Nosso objetivo é que esse app seja um auxiliar em modo geral na rotina das pessoas que sofrem com as questões citadas anteriormente, e para transtornos do dia a dia e etc.

METODOLOGIA

1- Elaborar com seu grupo de TCC a pesquisa de campo com especialistas, profissionais da área do seu TEMA do TCC exemplo pedagogo, psicólogo, enfermeiro, analista de sistemas, químico, etc.;

§ Poderá ser feito 1 a 2 profissionais da área;

Feito com apenas 1 profissional:

Meu nome é Maria Luiza Das da Costa Sou Pedagoga e pós graduada em Neuropsicopedagogia Clínica, Psicomotricidade Clínica e Arteterapia Clínica, Mestranda em Educação com Especialização em Formação de Professores

§ Elaborar as perguntas 1 a 5;

Elaboramos 5 para cada tema abordado no nosso tcc

Ansiidade:

1- o que é?

2- como evitar?

3- como melhorar?

4- como lidar com alguém que tem ansiedade?

5- como acalmar alguém tendo uma crise de ansiedade?

Insônia

1- qual as causas?

2- como melhorar?

3- qual método mais saudável pra dar sono?

4- no que a insônia pode afetar a nossa saúde?

Procrastinação:

1- o que é?

2- por que acontece?

3- como evitar?

4- coisas que ajudam a manter o foco?

5- como lidar com o sentimento de culpa por ter procrastinado e não ter conseguido fazer seus deveres?

§ Colocar as perguntas e as respostas do especialista.

Respostas da profissional

Ansiidade:

1- R A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações de estresse ou perigo, caracterizada por sentimentos de preocupação, medo e tensão.

2- R Para evitar a ansiedade, é importante adotar hábitos saudáveis como praticar exercícios físicos, ter uma alimentação equilibrada, dormir bem e buscar técnicas de relaxamento, como a meditação.

3- R Para melhorar a ansiedade, é recomendado buscar ajuda profissional, como um psicólogo ou psicóloga, que poderão indicar o tratamento adequado, que pode envolver terapia e/ou medicamentos.

4- R Para lidar com alguém que tem ansiedade, é importante ser compreensivo, ouvir sem julgamentos, encorajar a busca por ajuda profissional e oferecer apoio emocional.

5- R Para acalmar alguém tendo uma crise de ansiedade, é importante manter a calma, oferecer suporte emocional, ajudar a pessoa a respirar profundamente e incentivar técnicas de relaxamento, como focar na respiração e distrair a mente com pensamentos positivos.

Insônia

1- R As causas da insônia podem variar, incluindo estresse, ansiedade, problemas de saúde, uso de certos medicamentos, hábitos de sono irregulares e ambiente inadequado para dormir.

2- R Para melhorar a insônia, é recomendado manter uma rotina regular de sono, criar um ambiente propício para dormir, evitar estimulantes como café na antes de dormir e praticar técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda.

3- R O método mais saudável para induzir o sono pode variar de pessoa para pessoa. Algumas técnicas que podem ajudar incluem criar uma rotina relaxante antes de dormir, tomar um banho quente, ler um livro ou ouvir música suave.

4- R A insônia pode afetar negativamente a saúde, causando fadiga, dificuldade de concentração, irritabilidade, comprometimento do sistema imunológico e aumento do risco de desenvolver problemas de saúde como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Procrastinação:

1- R Procrastinação é o ato de adiar tarefas ou responsabilidades, substituindo-as por atividades menos importantes ou até mesmo evitando fazê-las.

2- R A procrastinação pode ocorrer devido a diversos fatores, como falta de motivação, medo do fracasso, dificuldade em lidar com prazos ou até mesmo pela busca de gratificação imediata.

3- R Para evitar a procrastinação, é útil estabelecer metas claras, criar um cronograma ou lista de tarefas, dividir as tarefas em partes menores e aplicar técnicas de gestão do tempo, como o método Pomodoro.

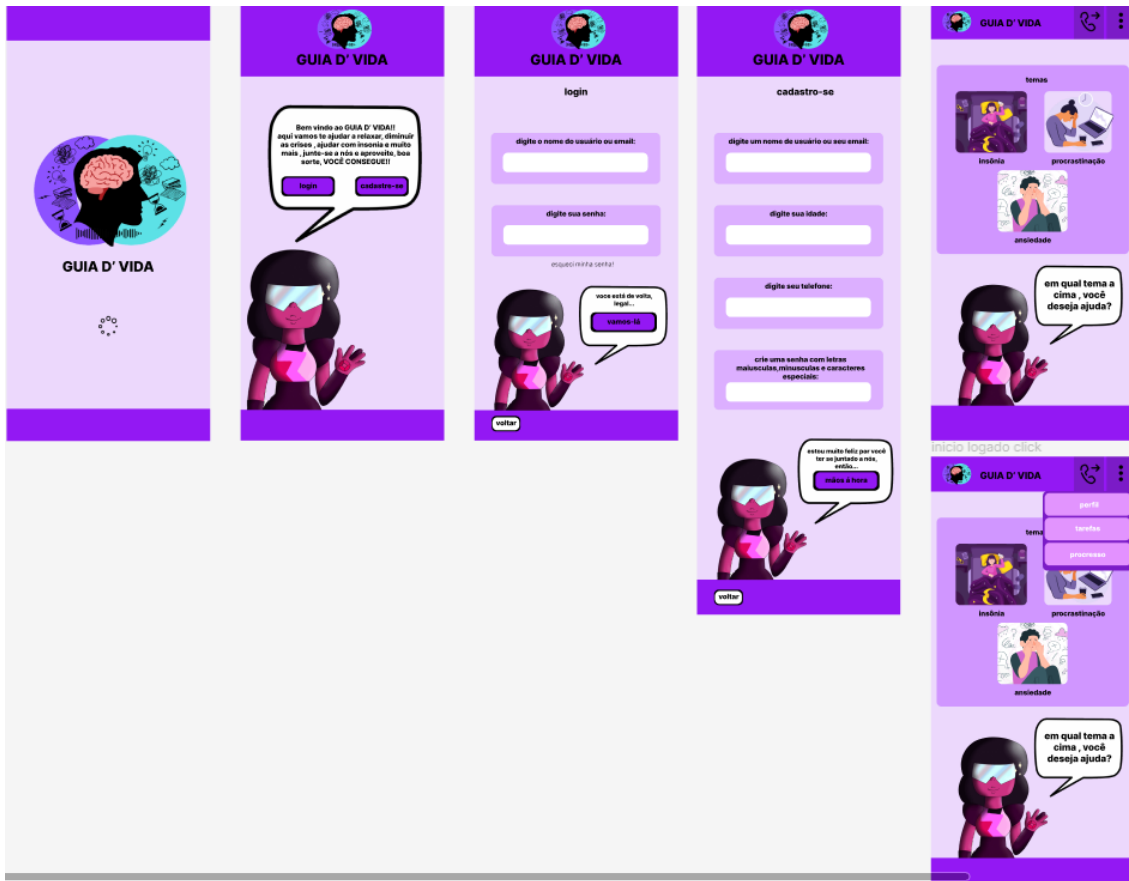
4- R Algumas coisas que ajudam a manter o foco incluem eliminar distrações, criar um ambiente propício para o trabalho, estabelecer prioridades, usar técnicas de concentração, como a técnica do "bloco de tempo", e recompensar-se ao completar tarefas.

5- R Para lidar com o sentimento de culpa por ter procrastinado, é importante ser gentil consigo mesmo, aprender com a experiência e buscar encontrar estratégias para evitar a procrastinação no futuro.

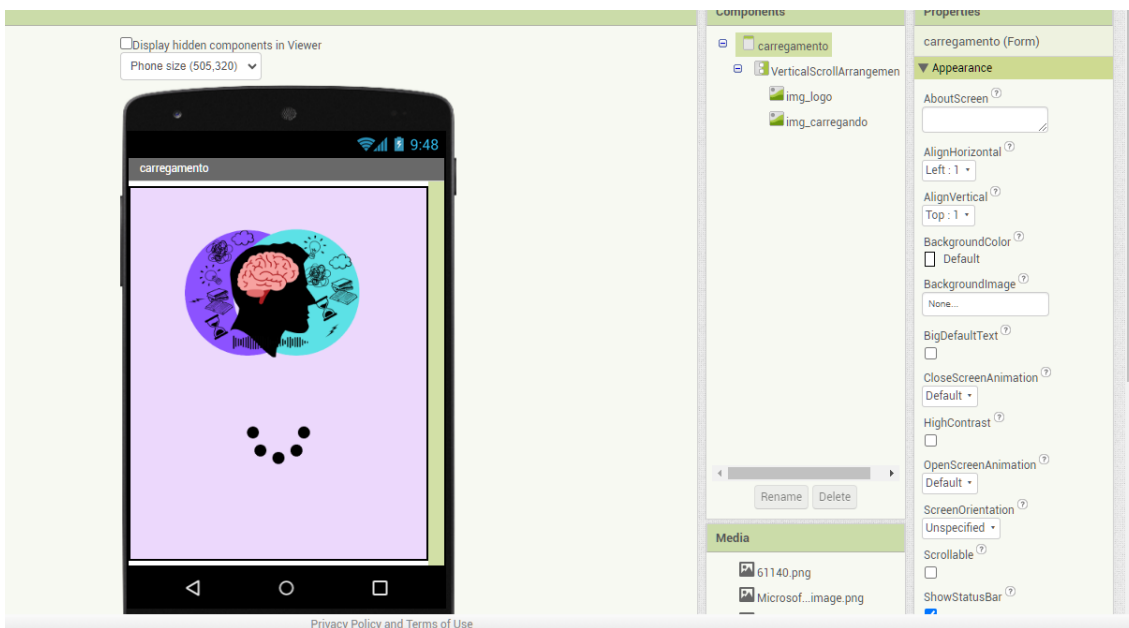
Principais resultados

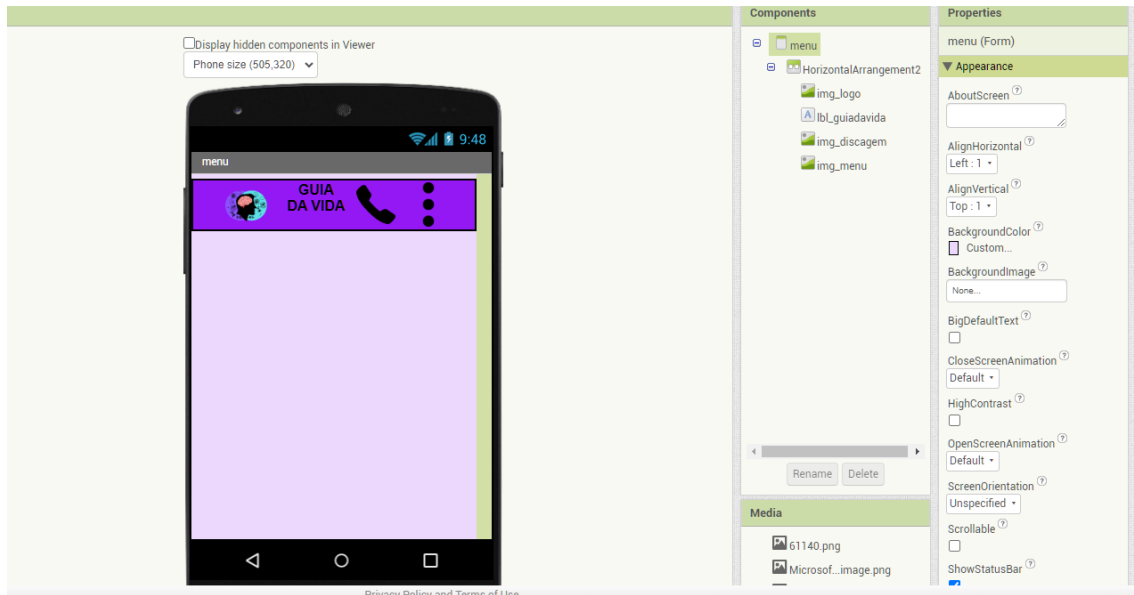
Desenvolvimento do software – parte 1 com as telas principais (1º a 5º telas) e a programação.

Telas protótipo

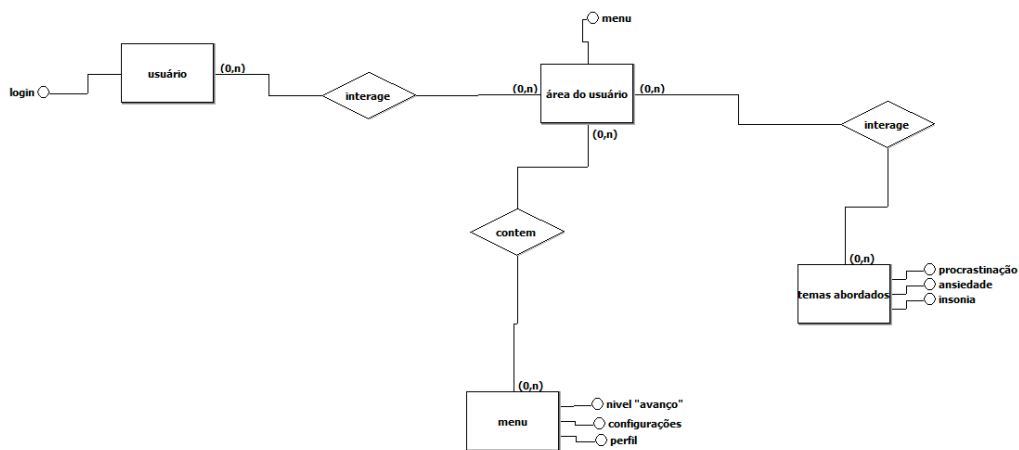


App Inventor





BR MODELO _ MER



1. Descrição do produto (software/app/site)

O guia da vida é um app que irá auxiliar o usuário nos seguintes temas: ansiedade, procrastinação, e insônia, ajudando a focar em sua rotina, criar e fortalecer hábitos importantes, relaxar em um momento de ansiedade, e ajudá-lo ainda a dormir com mais qualidade.

2. Linguagem/ferramentas/componentes do produto (produto)

Usaremos app inventor, php, mysql, figma e br model o.

3. Características técnicas

R ?

4. Funcionalidades e benefícios do produto

O app deverá ter um sistema de agendamento de tarefas que o usuário irá programar, com lembretes por meio de notificação e pode até bloquear outros apps para ajudar no foco enquanto faz as tarefas, uma animação com um timer que ajudará no controle de respiração em situações de crise, além de informá-lo sobre seu transtorno, "o que é, como acontece", e mesmo para ajudá-lo a entender se tem ou não o transtorno.

Benefícios: o app trará uma melhor qualidade de sono, diminuição de procrastinação e ansiedade, isso tudo em um app útil e interativo

CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS AO LONGO DO PERÍODO DE EXECUÇÃO DO PROJETO

- Mês 6 – protótipos
- Mês 7 - passar para HTML design
- Mês 8 – ligar as páginas HTML
- Mês 9 – programação de banco de dados;
- Mês 10 - melhorias e reparos;
- Mês 11 – slide, apresentação e entrega;

REFERÊNCIAS