

INSTITUTO FEDERAL DE SANTA CATARINA

ARTHUR HENRIQUE PAULINI GRASNIEVICZ
FELIPE MACIEL DA SILVA
HELOISA BRUNETTO ANGHINONI
LUÍS FERNANDO CERUTTI VALENTINI
YASMIN DE LIMA FORNARI

**DESENVOLVIMENTO DE *SOFTWARE* PARA USO CONSCIENTE E APLICADO
DAS REDES SOCIAIS - *BE THAT STUDENT***

Xanxerê - SC

2021

ARTHUR HENRIQUE PAULINI GRASNIEVICZ

FELIPE MACIEL DA SILVA

HELOISA BRUNETTO ANGHINONI

LUÍS FERNANDO CERUTTI VALENTINI

YASMIN DE LIMA FORNARI

**DESENVOLVIMENTO DE *SOFTWARE* PARA USO CONSCIENTE E APLICADO
DAS REDES SOCIAIS - *BE THAT STUDENT***

Projeto apresentado ao Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do Câmpus Xanxerê do Instituto Federal de Santa Catarina como requisito parcial para obtenção do diploma de **Técnico em Informática.**

Orientador: Prof. Antônio Luiz Gubert

Xanxerê-SC

2021

ARTHUR HENRIQUE PAULINI GRASNIEVICZ

FELIPE MACIEL DA SILVA

HELOISA BRUNETTO ANGHINONI

LUÍS FERNANDO CERUTTI VALENTINI

YASMIN DE LIMA FORNARI

**DESENVOLVIMENTO DE *SOFTWARE* PARA USO CONSCIENTE E APLICADO
DAS REDES SOCIAIS - *BE THAT STUDENT***

Este trabalho foi julgado adequado para obtenção do título em Técnico em Informática, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Santa Catarina, e aprovado na sua forma final pela comissão avaliadora abaixo indicada.

Dr. Antonio Luiz Gubert

Orientador

Instituto Federal De Santa Catarina - Câmpus Xanxerê

Esp. Alex Ricardo Weber

Avaliador

Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Xanxerê

Dra Lígia Wilhelms Eras

Avaliadora

Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Xanxerê

RESUMO

A conectividade excessiva ocasiona a procrastinação, que se refere ao ato de adiar tarefas importantes. De modo geral, essa postergação de tarefas é um fenômeno relativamente comum entre estudantes. Sendo assim, este trabalho teve por objetivo desenvolver um *website* denominado *Be That Student* que tem como propósito auxiliar estudantes procrastinadores, gerando melhor gerenciamento do seu tempo. De modo a atingir seus objetivos, o *site* conta com dicas para ansiedade, escolha do método pomodoro como forma de estudo, e também meios para que o usuário mantenha-se no foco. Seu principal diferencial são as estatísticas de estudo e dicas para ansiedade, sendo que o usuário pode avaliar se conseguiu alcançar suas metas pessoais de estudo e foco. Para o melhor entendimento acerca do assunto, realizou-se uma revisão bibliográfica, incluindo livros, sites e artigos a fim de coletar dados e informações sobre a procrastinação acadêmica. Posteriormente, foi realizada a programação do *site*. Como resultado, espera-se ter adquirido conhecimentos sobre o desenvolvimento de *softwares* e colocado em prática a teoria aprendida durante as aulas. Em síntese, espera-se que a aplicação seja acessível e consiga, de fato, auxiliar os estudantes na organização de suas tarefas diárias, diminuindo a procrastinação acadêmica.

Palavras-Chaves: Procrastinação. *Website*. *Site*. Gerenciamento de tempo. Redes Sociais. Estudo.

ABSTRACT

Be That Student is a website that has the purpose to assist students who procrastinate, generating better management of time. To accomplish its goals, the site contains anxiety advice, the use of the Pomodoro method as a studying mechanism, statistics about study time and smartphone use, and ways for the user to maintain focus. The central differential is the study and social media statistics, which the user can acknowledge and forward evaluate if he reached his personal study goals. To achieve better awareness around the topic, research was made in several sources, such as books, websites, and articles; with the intent of collecting data and information around academic procrastination. As objectives, it's intended to conclude the project in the best manner possible, acquiring knowledge about software development and applying the technical knowledge obtained throughout the class. In summary, it's desired that the application is accessible and able to, in fact, support students in their daily assignments, diminishing academic procrastination.

Keywords: Procrastination. Website. Site. Time management. Social Media. Study.

LISTA DE FIGURAS

Imagem 1: Tela inicial do <i>Be Focused</i>	15
Imagem 2: Tela das estatísticas do <i>Be Focused</i>	16
Imagem 3: Tela das configurações do <i>Be Focused</i>	17
Imagem 4: Tela informacional do <i>Any.do</i>	18
Imagem 5: Tela inicial do <i>Any.do</i>	19
Imagem 6: Tela de adição de tarefas do <i>Any.do</i>	20
Imagem 7: Tela inicial do aplicativo <i>Querida Ansiedade</i>	21
Imagem 8: Tela principal do aplicativo <i>Querida Ansiedade</i>	22
Imagem 9: Tela de ferramentas do aplicativo <i>Querida Ansiedade</i>	23
Imagem 10: Tela informacional do <i>Be That Student</i>	36
Imagem 11: Tela de cadastro do <i>Be That Student</i>	36
Imagem 12: Tela de login do <i>Be That Student</i>	37
Imagem 13: Tela inicial do <i>Be That Student</i>	38
Imagem 14: Dicas do <i>Be That Student</i>	38
Imagem 15: Editar dados do <i>Be That Student</i>	39
Imagem 16: Como funciona? do <i>Be That Student</i>	40
Imagem 17: Contador do <i>Be That Student</i>	41
Imagem 18: Minhas Estatísticas do <i>Be That Student</i>	41
Imagem 19: Projetos do <i>Be That Student</i>	42
Imagem 20: Tarefas do <i>Be That Student</i>	42
Imagem 21: Diagrama entidade-relacionamento	43
Imagem 22: Diagrama de classe	45
Imagem 23: Diagrama de caso de uso	46

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Tabela comparativa de soluções semelhantes.

21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

JSON – *Javascript Object Notation*

HTTP – *Hypertext Transfer Protocol*

SDK – *Software Development Kit*

PUCPR – Pontifícia Universidade Católica do Paraná

PcD – Pessoas com Deficiência

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 OBJETIVOS	12
1.1.1 Objetivo geral	12
1.1.2 Objetivos específicos	12
2 TRABALHOS RELACIONADOS	12
2.1 Tabela Comparativa de Soluções Semelhantes	13
2.2 Soluções Semelhantes	16
2.2.1 Be Focused	16
2.2.2 Any.do	19
2.2.3 Querida Ansiedade	21
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	24
3.1 Modelagem UML	25
3.2 Linguagem HTML	25
3.3 MySQL	26
3.4 CSS	26
3.5 Linguagem JavaScript	27
3.6 PHP	27
3.7 Framer	28
3.8 Bootstrap	28
3.9 Gerenciamento de Tarefas	29
3.10 Produtividade	29
4 METODOLOGIA	29
4.1 Interface gráfica do usuário	30
4.2 Diagrama Entidade-Relacionamento	38
4.3 Diagramas UML	39
4.4 Diagrama de Classes	39
4.5 Diagrama de Caso de Uso	41
4.6 Metodologia ágil Kanban	42
5 RESULTADOS ESPERADOS	43
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
6.1 Trabalhos futuros	44
7 CONCLUSÃO	44
REFERÊNCIAS	45

1 INTRODUÇÃO

Segundo Jussani, Serafim e Marcon (2007), desde o nascimento até a morte, os seres humanos formam conexões interpessoais que definem suas identidades, visões de mundo e comportamentos em sociedade. Nesse sentido, as redes sociais podem ser definidas como a soma de todas as relações que um indivíduo avalia como relevantes ou diferenciadas da massa anônima da sociedade. Trata-se de uma espécie de terceiro campo da amizade, do parentesco e da classe social.

Por meio das redes sociais, pode-se compartilhar informações, notícias e eventos. Os acontecimentos do mundo podem ser divulgados em tempo real. Uma pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) revelou que os brasileiros *on-line* equivalem a 64,7% da população do país com mais de 10 anos. Entre as principais finalidades do uso da internet, foi revelado que 94,6% dos entrevistados trocam mensagens (texto, áudio ou imagens), 76% assistem a vídeos, 73,3% fazem chamadas de vídeo ou de voz. Na questão do tempo, são pelo menos 3 horas e meia diárias em redes sociais, muito acima da média mundial.

Segundo Lemos (2019), vive-se num mundo onde a conexão *on-line* se tornou primordial. Surgiu, então, uma geração global de pessoas que foram criadas dentro de um contexto, no qual o próprio significado da comunicação e da cultura é a manipulação. O uso demasiado dessas plataformas contribui para o isolamento do indivíduo da sociedade, podendo ocasionar frustrações ou até mesmo doenças psicológicas. Essa realidade se torna cada vez mais preocupante, principalmente observando que as novas gerações crescem ainda mais conectadas à internet e aos aparelhos eletrônicos. Nesse sentido, a sociedade em geral está se tornando dependente das vantagens e do facilitismo alcançado, ignorando os possíveis riscos para a saúde mental e emocional dos indivíduos e dando margem para a geração de possíveis transtornos, como o ansioso, por exemplo.

A ansiedade é uma reação natural a determinada situação estressante que pode vir a ocorrer. Nesse processo, o indivíduo ansioso pode sentir incerteza, insegurança, desconforto, angústia e medo (BROTTO, 2020). Quando excessiva, a ansiedade se torna patológica, podendo prejudicar diferentes áreas do cotidiano, incluindo vida social, profissional e conjugal. Nota-se que essa condição é influenciada pela predisposição genética e também pelo ambiente no qual se está inserido. Segundo o psiquiatra médico Jairo Bouer, a ansiedade começa a ser maléfica no contexto acadêmico quando dificulta a

concentração/atenção, atrapalha a execução de tarefas específicas e gera, entre outros, pensamentos e sensações negativas.

A conectividade excessiva ocasiona também uma atitude que vem se tornando cada vez mais comum: a procrastinação, que se refere ao ato de adiar tarefas importantes, que poderiam gerar benefícios futuros. Em vez disso, o procrastinador opta por atividades que atuarão no presente. De modo geral, essa postergação de tarefas é um fenômeno relativamente comum entre estudantes. Geralmente, é tido como prejudicial à vida acadêmica (SCHOUWENBURG, 2004). Os estudantes procrastinadores tendem a não resistir a distratores, predispondo-se a substituir a execução de tarefas acadêmicas por alternativas mais atrativas. Assim, fazem uso de redes sociais da internet na hora indevida (por exemplo: *Facebook, Twitter, Instagram*) (KLASSEN; KUZUCU, 2009; KLASSEN, KRAWCHUK; RAJANI, 2008).

A técnica Pomodoro foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirillo. A técnica se baseia na ideia de dividir o fluxo de trabalho em blocos de concentração intensa, assim, blocos de vinte e cinco minutos de estudo focado são intercalados com blocos de cinco minutos de descanso. Por consequência da utilização do pomodoro, melhora-se a gestão do tempo e o indivíduo fica mais eficiente.

Tendo em mente as dificuldades que a procrastinação pode causar tanto na vida acadêmica quanto no cotidiano, o grupo desenvolverá uma ferramenta com o intuito de diminuir a prática mencionada, por meio da técnica Pomodoro. O *site* terá como intuito incentivar seus usuários a otimizar seu tempo e manter o foco em suas atividades.

1.1 OBJETIVOS

1.1.1 Objetivo geral

Desenvolver um *website* destinado à organização de tarefas diárias, de modo que facilite a vida dos usuários, com foco nos estudantes, com recomendação de hábitos redutores de ansiedade.

1.1.2 Objetivos específicos

- Oferecer a organização de diversos projetos do usuário a fim de que ele não perca o foco e tenha estudo direcionado.
- Recomendar hábitos que auxiliem no controle da ansiedade e problemas mentais causados por estresse e falta de organização.
- Sugerir dicas a fim de promover uma diminuição na ansiedade dos usuários.

2 TRABALHOS RELACIONADOS

Como mencionado anteriormente, a problemática da procrastinação entre os indivíduos gera, posteriormente, inúmeras consequências, como até mesmo a ansiedade no meio acadêmico e profissional.

Nesse sentido, esse capítulo apresenta uma pesquisa inicialmente realizada para a composição de uma tabela comparativa, a qual possui a finalidade de encontrar *softwares* que contribuam na redução da procrastinação e auxiliem em uma melhor utilização do tempo diário para a realização de tarefas (Tabela 1). A dificuldade em relação à procrastinação vem ocorrendo habitualmente durante as últimas décadas, principalmente pelo crescimento expressivo da utilização das redes sociais.

Para isso, as pesquisas de *softwares* foram feitas através do *Google Acadêmico* com as seguintes palavras-chave: *website* para concentração, *software* contra procrastinação; diminuir ansiedade, foco, método Pomodoro, trabalho, estudos e produtividade. As funções de cada *website* encontrado foram analisadas e, através da utilização do serviço da *App Store*, *Play Store* e *Bing*, os referidos foram instalados, para que assim a avaliação das principais funcionalidades dos *softwares* pudesse ser realizada de forma completa.

Posteriormente, para que fosse possível a descrição das funcionalidades do novo *website* a ser desenvolvido, foram selecionados os três *websites* e aplicativos mais semelhantes. O resultado das pesquisas realizadas encontra-se na tabela comparativa das soluções semelhantes (Tabela 1).

2.1 Tabela Comparativa de Soluções Semelhantes

De acordo com o processo/metodologia anteriormente citado, uma tabela

comparativa de *softwares* semelhantes ao *website* a ser posteriormente desenvolvido foi criada (Tabela 1). Ela foi elaborada a partir de 11 características e funcionalidades principais dos 15 softwares analisados. Dessa forma, ficou clara a ausência de soluções conjuntas referentes à atenuação da procrastinação e ao suporte à ansiedade dos usuários, visto que nenhum dos aplicativos apresenta uma resposta para todas essas problemáticas.

Tabela 1: Tabela comparativa de soluções semelhantes

Nome	App - site	Função principal	Técnica Pomodoro	Android ou IOS	Controle de aplicativos externos	Criar Tarefas	Estatística de dias e horários de estudo	Estatística do uso diário de redes sociais	Manter o foco e superar distração	Dicas para ansiedade
Be Focused	App	Controle do tempo na realização de tarefas.	X	IOS		X	X		X	
AppBlock	App	Restringir o uso de redes externas		Android	X			X	X	
Any.do	App e site	Gerenciamento de tarefas		Android e IOS		X			X	
Forest	App	Manter o foco.		Android e IOS					X	
Flipd	App	Rastrear a produtividade		Android e IOS	X		X		X	
Tomato Timer	Site	Contagem regressiva para Pomodoro	X						X	
Noisli	App e site	Configurar barulhos para relaxar	X	Android e IOS					X	
Focus To-Do	App e site	Organizador de tarefas	X	Android e IOS		X	X		X	

Focus Keeper	App	Criar metas de produtividade	X	Android e IOS			X			
FLIP	App	Técnica Pomodoro para focar	X	IOS			X		X	
Querida Ansiedade	App	Controle da ansiedade		Android e IOS						X
Time Tune	App	Criação de rotinas e tarefas		Android		X	X			
Quality Time	App	Informar ao usuário o tempo diário e semanal gasto nos aplicativos		Android	X			X	X	
Brain Focus	App	Cronômetro com a Técnica Pomodoro	X	Android e IOS			X		X	
Be That Student	Site	Gerenciamento de tempo e tarefas	X			X	X		X	X

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Ao testar as aplicações mencionadas na tabela comparativa, foi possível observar algumas características que prevalecem e outras que estão em falta nos *softwares*. Uma das funcionalidades mais comuns é a de manter o foco e superar distração, a qual está presente em 11 dos 15 aplicativos.

Por outro lado, uma função que está presente em somente um aplicativo é a de dicas para ansiedade. Esse aplicativo é o *Querida Ansiedade*, o qual é destinado completamente para o controle emocional e não contempla funcionalidades que auxiliam na procrastinação e estudo/trabalho.

Dos aplicativos analisados, nove dispõem da Técnica do Pomodoro. Três detêm controle de aplicativos externos, sendo que nenhum desses possui o método do Pomodoro. Oito aplicações contêm estatísticas de dias e horários de estudo, entretanto apenas duas apresentam estatísticas diárias do uso das redes sociais. Seis oferecem a opção de criar metas.

As aplicações têm finalidades variadas. A maioria é focada na produtividade e na superação de possíveis distrações. Estes fatores são importantes para a definição de uma rotina e hábitos mais conscientes, mas não levam em consideração o estado emocional do usuário.

O *website* proposto neste trabalho buscará a integração dos temas ansiedade e procrastinação. Desse modo, o site fornecerá ajuda em diferentes áreas do cotidiano que interagem, visto que o fator emocional é ligado às questões acadêmicas. De acordo com Hamazaki e Kerbauy (2001), a postergação das atividades, geralmente, desperta um sentimento de aversão no procrastinador. Há uma sensação de culpa, e quando o indivíduo se dispõe a fazê-las, surge um sentimento negativo que rapidamente o desestimula.

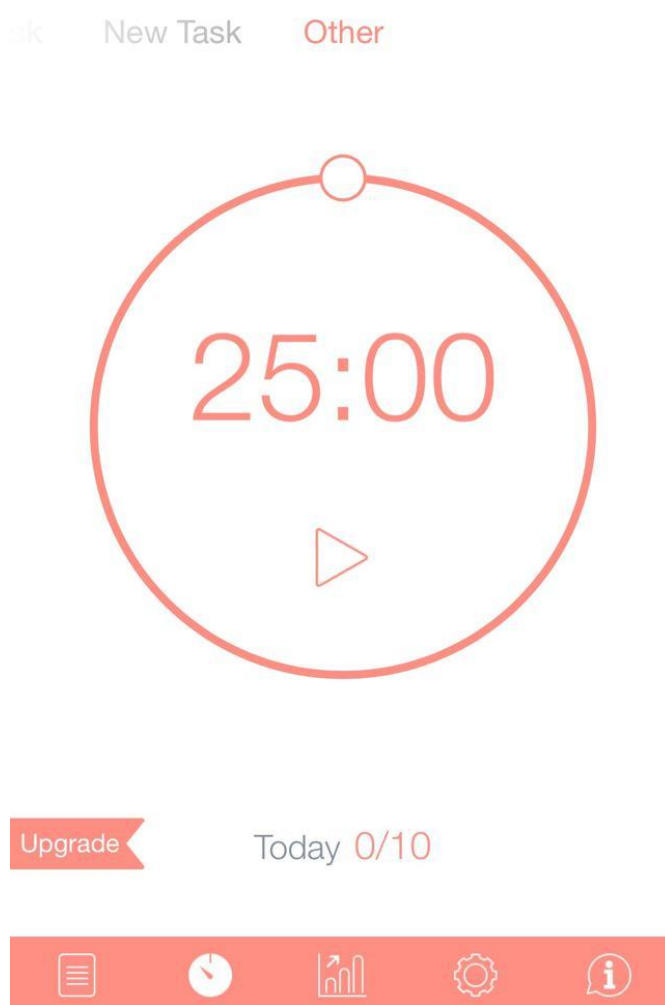
Como solução, as dicas de ansiedade serão fornecidas para que o usuário obtenha mais controle emocional. O método do Pomodoro, por outro lado, possibilitará transformar o tempo num 'aliado' no andamento dos estudos, empoderando os estudantes para que sejam cada vez mais eficientes (CIRILLO, 2006). Sendo assim, engloba-se ambas as finalidades, aumentando a produtividade e também conscientizando o usuário sobre questões de saúde mental.

2.2 Soluções Semelhantes

2.2.1 Be Focused

O aplicativo *Be Focused* é um aplicativo voltado para o gerenciamento do tempo gasto nos estudos ou *home office* por meio da técnica Pomodoro. A imagem 1 apresenta a tela inicial do aplicativo.

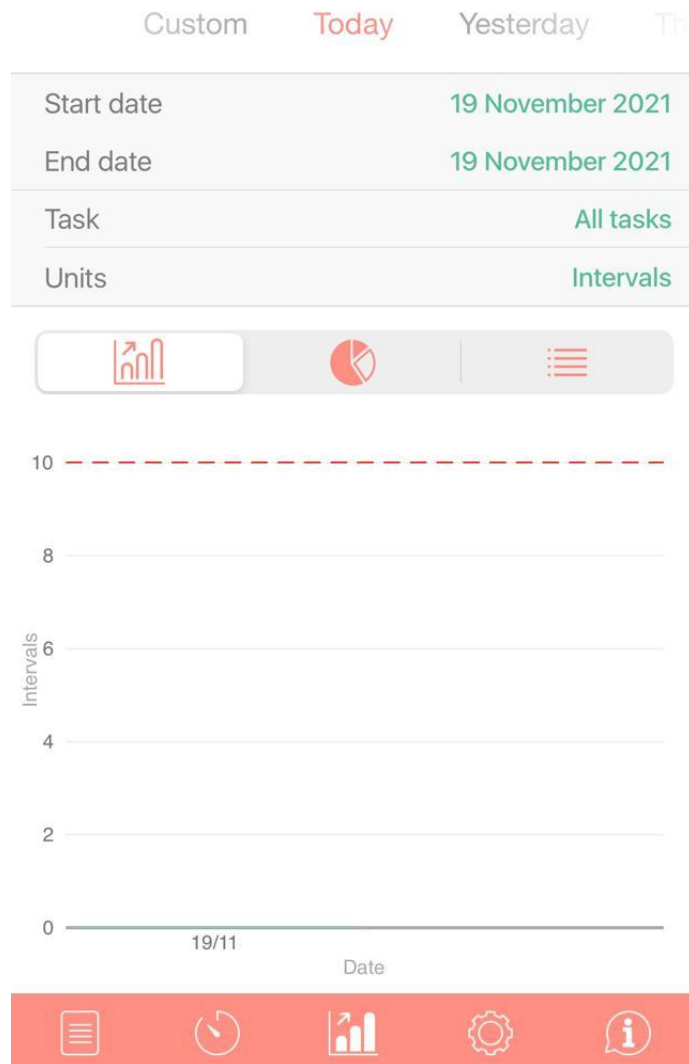
Imagem 1: Tela inicial do *Be Focused*



Fonte: *Print screen* da tela inicial do *Be Focused* (2021).

Através do aplicativo é possível ter melhor controle do tempo gasto nos estudos; A técnica Pomodoro faz com que o tempo estudando não seja cansativo. Com apenas um clique é possível iniciar o temporizador e começar a focar.

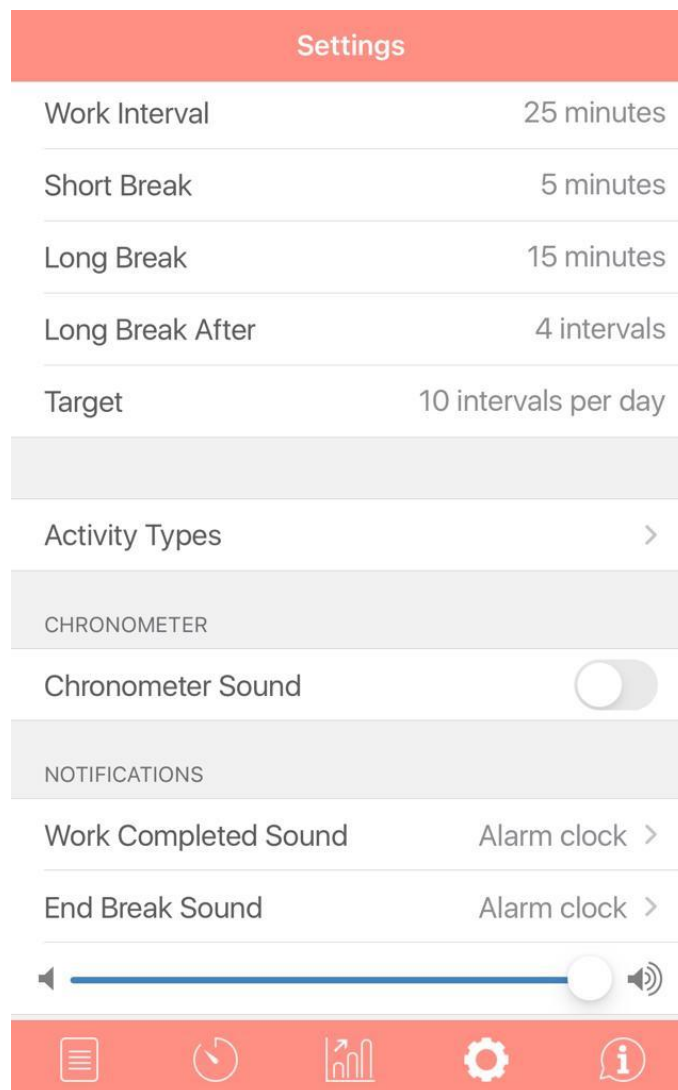
Imagem 2: Tela das estatísticas do *Be Focused*



Fonte: *Print screen* da tela de estatísticas do *Be Focused* (2021).

O aplicativo mostra suas estatísticas diárias, semanais, mensais e anuais de estudo, mostrando quantos Pomodoros foi possível fazer, sua duração e a quantidade de intervalos feitos durante esse tempo, como visto na imagem 2.

Imagem 3: Tela de configurações do *Be Focused*



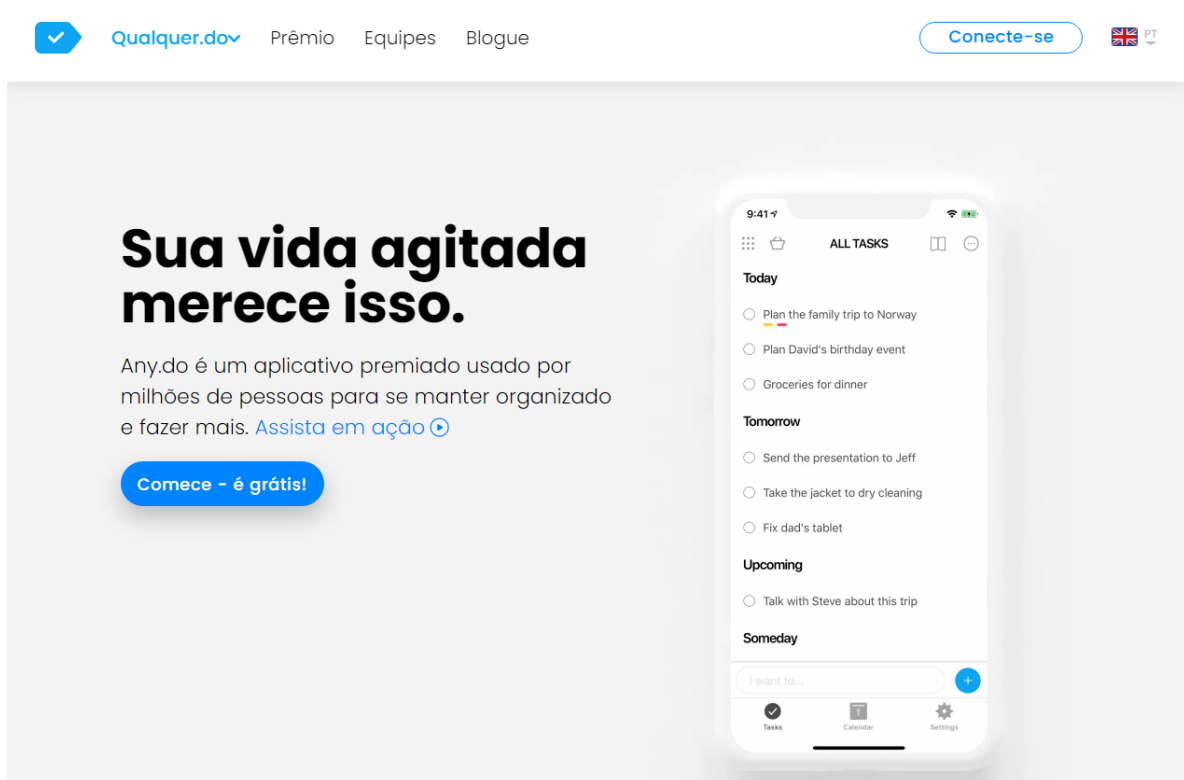
Fonte: *Print screen* da tela de configurações do aplicativo *Be Focused* (2021).

É possível mudar o tempo do temporizador e personalizar o toque dos alarmes, escolher a quantidade de Pomodoros que deseja realizar e quantos minutos de intervalo o usuário achar necessário para que tenha uma melhor performance em seus estudos, conforme pode ser visualizado na imagem 3.

2.2.2 *Any.do*

O *Any.do* é um aplicativo gratuito, mas também desbloqueia funções extras quando pago. Sua principal finalidade é auxiliar o usuário na realização de tarefas diárias, acadêmicas ou não, de modo que podem ser classificadas por prioridade ou prazo.

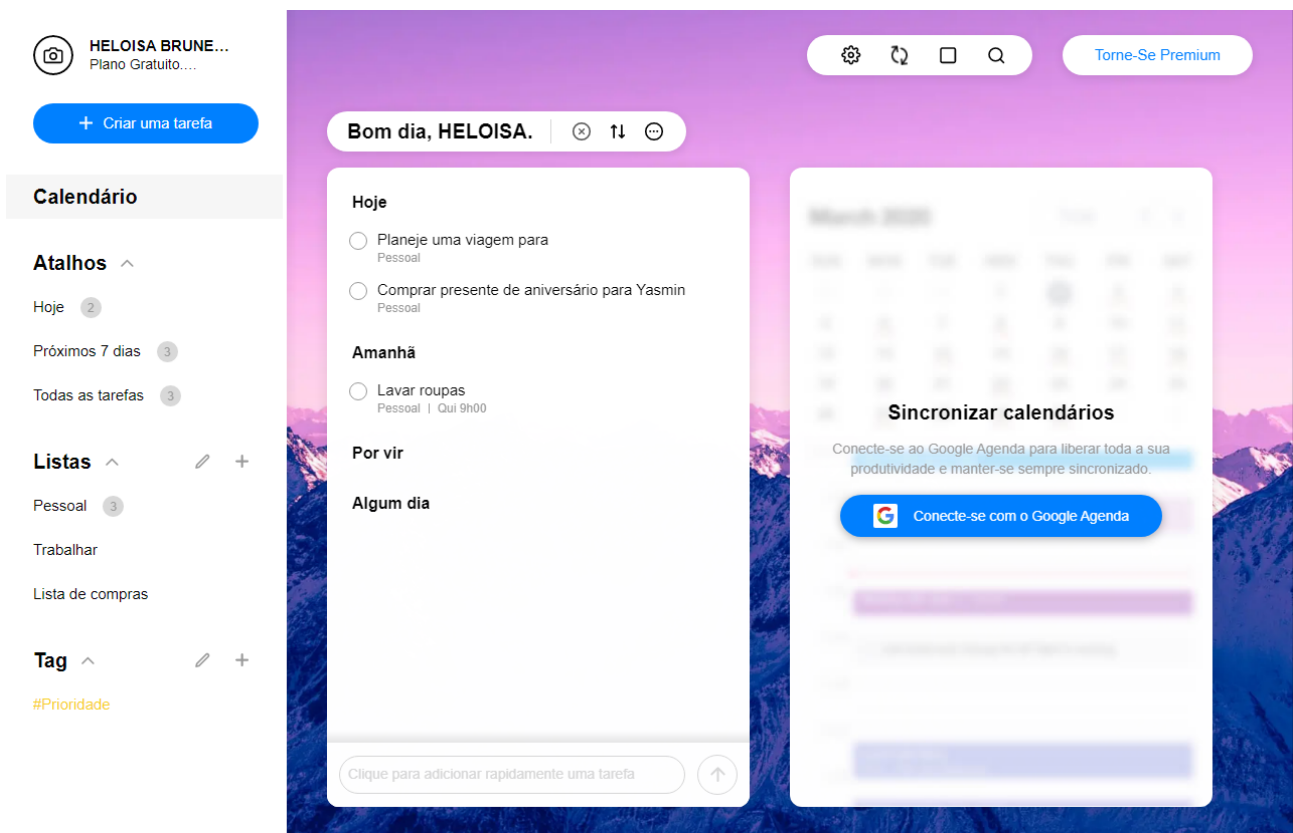
Imagem 4: Tela informacional do Any.do



Fonte: *Print Screen* da tela informacional do *Any.do* (2022)

Para usar o site, basta fazer o cadastro com o uso do e-mail ou *facebook*, de forma que o usuário estará logado em sua conta no Any.do durante sua interação.

Imagem 5: Tela inicial do Any.do

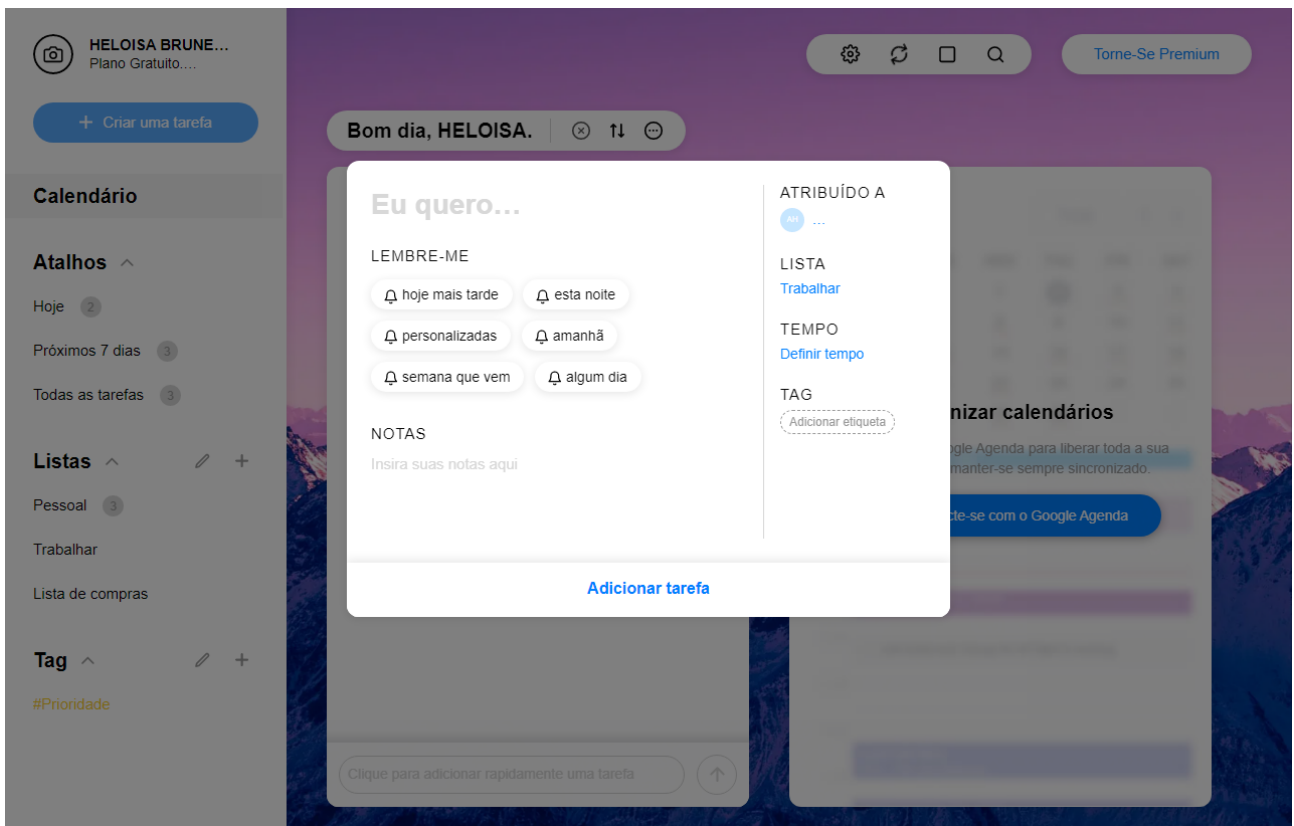


Fonte: *Print Screen da tela inicial do Any do (2022).*

Ao criar uma tarefa, logo o usuário deve selecionar a lista na qual a tarefa será adicionada. Após isso, deve-se definir um tempo para o fazer e opcionalmente selecionar uma data como lembrete da tarefa, nela também é possível adicionar notas.

A partir de então, o usuário poderá ver as tarefas que devem ser realizadas hoje e durante a semana. As listas poderão ser visualizadas na página inicial do site, como visto na imagem 5.

Imagem 6: Tela de adição de tarefas do Any do



Fonte: *Print Screen da tela de adição de tarefas no Any.do (2022)*

Na definição de tarefas, ou seja ao criar uma nova meta, o usuário deve adicioná-la a uma lista predefinida, ele pode definir um tempo ou data em que o projeto deve ser executado, bem como um lembrete que virá como notificação.

Após realizar todos os passos anteriores, o indivíduo pode adicionar nota à tarefa , deixando-a mais completa e exemplificada, ao selecionar adicionar tarefas.

2.2.3 “Querida Ansiedade”

“Querida Ansiedade” é um aplicativo gratuito que possibilita aos usuários maneiras de controlar a ansiedade. O aplicativo também conta com a ajuda de um programa pago de 8 semanas criado para pessoas que anseiam aprender mais sobre o funcionamento psíquico, a ansiedade, e a ajuda para encontrar o equilíbrio do usuário através do autoconhecimento. A imagem 7 representa a tela inicial do aplicativo.

Imagem 7: Tela inicial do aplicativo “Querida Ansiedade”



Fonte: *Print Screen* da tela de entrada do aplicativo Querida Ansiedade (2021)

Para usar o aplicativo é muito simples, basta permitir ou bloquear o uso de notificações que ele deseja enviar. A partir de então, serão disponibilizadas diversas formas de ajuda para os usuários lidarem com a ansiedade, como também a disponibilidade de terapia a distância e dicas de autocuidado.

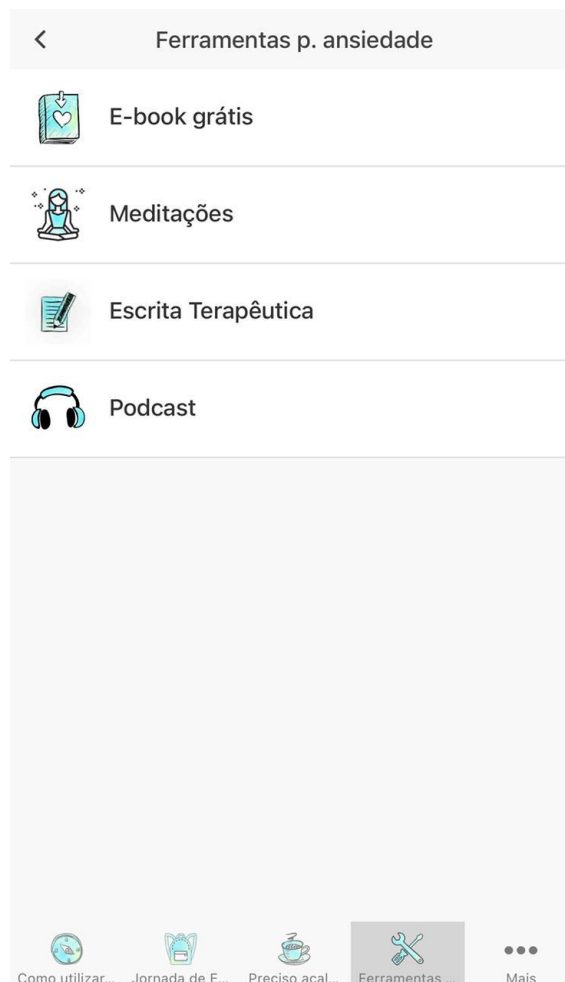
Imagem 8: Tela principal do aplicativo “Querida Ansiedade”



Fonte: *Print Screen* da tela principal do aplicativo Querida Ansiedade (2021)

Uma funcionalidade presente no aplicativo que é compatível com o aplicativo do grupo são os usos de hábitos redutores de ansiedade. No aplicativo “Querida Ansiedade”, as ferramentas para a redução da ansiedade contam com a ajuda de *E-books*, meditações, escritas terapêuticas e *podcasts*.

Imagem 9: Tela de ferramentas do aplicativo “Querida Ansiedade”



Fonte: *Print Screen* da tela ferramentas p. ansiedade do aplicativo Querida Ansiedade (2021)

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

No decorrer desta seção, conceitos relevantes para o desenvolvimento do dispositivo móvel serão apresentados, bem como as linguagens de programação e banco de dados pertinentes ao projeto em questão. Também serão apresentados conceitos fundamentais referentes ao tema do projeto. Desta maneira, o capítulo em questão trata, sequencialmente, de modelagem UML, Linguagem *HTML*, banco de dados *MySQL*, *CSS*, *JavaScript*, *PHP*, *Framer*, *Bootstrap*, gerenciamento de tarefas e produtividade.

3.1 Modelagem UML

A *Unified Modeling Language* (UML) é uma linguagem de notação usada em projetos de desenvolvimento de sistemas. Essa linguagem é expressa na forma de diagramas, os quais são compostos por elementos que se relacionam entre si. Eles têm o intuito de comunicar, ilustrar determinada característica de um *software* (VENTURA, 2021).

Os diagramas UML podem ser classificados como estruturais ou comportamentais. Os diagramas estruturais levarão em consideração aspectos como classes, métodos, interfaces, arquitetura, serviços, instalação de componentes, entre outros. Por outro lado, os diagramas comportamentais são direcionados para quesitos como o funcionamento (execução das funcionalidades), tratamento dos processos e a interação do sistema.

A linguagem UML auxilia na tarefa de comunicação, a qual é essencial para o desenvolvimento de qualquer *software*. Através dela, é possível representar, de maneira organizada e facilmente compreensível, informações importantes ou até mesmo o escopo de um projeto.

3.2 Linguagem HTML

A Linguagem de Marcação de Hipertexto, ou *HTML*, determina o conteúdo e estrutura das páginas *web*, constituindo o bloco mais básico dessas. Através de marcações, é possível anotar texto, imagens e outros conteúdos que serão exibidos no navegador. Além disso, há o 'hipertexto', que se refere aos links que conectam as páginas da *web*, sejam elas de um mesmo site ou de sites diferentes (MDN, 2022).

O *HTML* não é considerado uma linguagem de programação, pois não é suficiente para criar funcionalidades dinâmicas. Para que haja estilização e funções, necessita-se de *CSS* e de *Javascript*, respectivamente. Por outro lado, o *HTML* é responsável por compor a maior parte das páginas da internet e dos aplicativos online, estruturando-os em seções, parágrafos, *links*, blocos, entre outros. O *HTML* é considerado um padrão oficial da internet, sendo mantido pelo *World Wide Web Consortium*, ou *W3C*.

3.3 MySQL

O *MySQL* é um sistema de gerenciamento de banco de dados relacionais (*RDBMS*) de código aberto com um funcionamento baseado em um modelo do tipo cliente-servidor. O *RDBMS* é um software ou serviço usado para criar e gerenciar bancos de dados baseados em um modelo de relação entre dois lados.

O *MySQL* é usado para uma série de fins, e seu propósito principal é a organização de banco de dados, sendo capaz de armazenar desde informações a respeito de uma empresa até a lista de produtos disponíveis em uma loja virtual.

As vantagens de se usar o *MySQL* são as seguintes: é gratuito, possui várias funcionalidades, conta com uma gama de interfaces de usuário que podem ser implementadas e pode ser trabalhado com outros bancos de dados.

3.4 CSS

O *CSS* é uma linguagem de folhas de estilos, portanto não é uma linguagem de programação, a mesma é utilizada para definir como os documentos escritos na linguagem de marcação *HTML* devem ser apresentados ao usuário, *layout* e sua formatação. Existe grande relação entre o *HTML* e o *CSS*, de forma que a primeira linguagem é usada na estruturação dos conteúdos da página, enquanto o *CSS* é utilizado para a formatação dos conteúdos. Assim a integração entre o *HTML* e o *CSS* é considerável.

Inicialmente, somente o *HTML* utilizava-se na elaboração dos conteúdos das páginas *web*. Com o passar do tempo e o avanço das tecnologias, surge a necessidade de mais alternativas para a formatação e estilo dos conteúdos presentes no *site web*. Com a criação

No início da Internet, apenas o *HTML* era utilizado na elaboração das páginas *web*, com o tempo e a necessidade de mais alternativas de formatação dessas páginas, foram criadas novas *tags* e atributos de estilo no *HTML* para que ele pudesse atender essas necessidades de *layout*, passando a cumprir tanto a função de estruturação quanto a de apresentação. Porém, isto começou a criar um problema para os *web designers* pois não havia como definir um padrão que se aplicasse a todas as páginas, qualquer alteração tinha que ser aplicada em cada uma delas, tornando o desenvolvimento muito complexo principalmente em grandes portais.

3.5 Linguagem JavaScript

Javascript é uma linguagem de programação surgida em 1995. Seu criador foi o estadunidense Brendan Eich. Essa linguagem é, de longa data, uma das mais utilizadas segundo pesquisas entre programadores (STACK OVERFLOW, 2021). Inicialmente, tratava-se de uma linguagem implementada em navegadores *web* para que os *scripts* fossem executados pelo cliente, sem a necessidade de passarem pelo servidor. Dessa forma, é possível que as páginas *web* realizem mudanças e o próprio processamento dos códigos escritos.

O *Javascript* é dinâmico e tem alta compatibilidade com diferentes navegadores, plataformas e sistemas. É possível utilizá-lo na programação de aplicativos móveis, *desktops* e jogos eletrônicos. Segundo Andrei L. (WEBLINK, 2019), mesmo sendo consideravelmente antigo, ainda é muito presente na programação atual e é caracterizado por sua simplicidade e leveza em relação a outras linguagens.

3.6 PHP

O *PHP* (*Hypertext Preprocessor*), ou pré-processador de hipertexto, é uma linguagem de programação utilizada para desenvolvimento de aplicações *web*, podendo ser embutida nos códigos *HTML*. Os códigos em *PHP* são executados no lado do servidor, de modo que não podem ser visualizados pelo usuário. Os resultados da execução dos *scripts* são recebidos pelo navegador. Atualmente, o *PHP* fornece suporte à maioria dos sistemas operacionais e servidores *web*.

Segundo o portal *php.net*, a linguagem é fácil e acessível para iniciantes, e também contém diversas ferramentas avançadas que são úteis para desenvolvedores experientes. Considerando isso, o *PHP* pode ser empregado em três áreas principais: *scripts* do lado do servidor (*server-side*), nos quais os códigos do servidor são lidos por um interpretador e acessados num navegador; *scripts* de linha de comando, no qual é necessário somente o interpretador; elaboração de aplicações *web*, no qual os recursos do *PHP* são usados como complementares.

3.7 Framer

O *Framer* é uma ferramenta digital voltada para o desenvolvimento e prototipagem de interfaces para sistemas como aplicativos e *sites*, diversas empresas utilizam o *Framer* para a prototipagem de seus aplicativos, como por exemplo o Facebook, Google e EA.

O *Framer* possui planos tanto pagos quanto gratuitos com diferentes funcionalidades, que possibilitam por exemplo, a realização da prototipagem com uma equipe, facilitando a distribuição do trabalho em equipe. Além disso, ele é uma das ferramentas mais completas quando falamos sobre prototipagem de telas, tanto para aplicativos *mobiles* quanto para *sites*, possuindo diversos *widgets* e elementos de interfaces, resultando em telas mais próximas do resultado esperado pela equipe.

3.8 Bootstrap

Bootstrap é um *framework front-end* e de código-aberto tendo como principal objetivo desenvolvimento web mais rápido e prático, criado inicialmente por Mark Otto e Jacob Thornton. A ferramenta possui templates baseados em *HTML* e *CSS* para várias funções e componentes. Como objetivo principal, o *framework* possui a economização de tempo dos desenvolvedores e a realização de sites responsivos.

Ele permite que a interface para o usuário de um site seja otimizada para qualquer tamanho de tela - responsiva -, assim, atendendo desde telas de computadores até telas de dispositivos móveis. Em decorrência disso, o trabalho dos desenvolvedores é facilitado já que, esses não precisam se preocupar em fazer diversas versões de uma mesma aplicação.

Comunidades sobre o *Bootstrap* têm aumentado ao decorrer do tempo. São locais ótimos para *designers* e desenvolvedores trocarem experiência, discutindo sobre as últimas atualizações para as funções disponíveis.

3.9 Gerenciamento de Tarefas

De acordo com Heather Murphy, em um artigo publicado no jornal *The New York Times*, um em cada cinco indivíduos é procrastinador crônico, ou seja, o ato de procrastinar atinge vários setores da vida. Procrastinação é definida como a atitude de deixar um assunto de lado, o qual irá trazer benefícios futuros em favor de outro que irá

trazer benefícios imediatos, como assistir televisão, ou utilizar as redes sociais ao invés de realizar algum trabalho acadêmico.

O gerenciamento de tarefas está diretamente relacionado com a procrastinação, uma vez que quando afazeres são bem administrados e gerenciados o ato procrastinador se reduz (PUCPR, 2020), bem como os impactos e efeitos da mesma na vida do indivíduo, afetando a vida pessoal, relação familiar, entre amigos e trazendo malefícios para o ambiente de trabalho.

3.10 Produtividade

Segundo Bruno Bertachini (DIGILANDIA, 2021) hábitos exercidos diariamente são os principais fatores para o aumento da produtividade. Entre as dicas para se tornar uma pessoa mais produtiva e consciente dos seus afazeres e tarefas estão: definir metas e prazos, anotar as tarefas e realizá-las o quanto antes; bem como definir prioridade aos trabalhos a serem feitos, entre outros.

Atualmente existem diversos aplicativos *mobile* que cumprem com essas funcionalidades e ajudam o usuário a desempenhar melhor suas atividades e se tornar mais produtivo, alguns deles estão descritos no capítulo dois, como o *Quality Time* e o “*Querida Ansiedade*”.

O aplicativo a ser desenvolvido a partir do projeto em questão tem a função de solucionar esses problemas da melhor forma possível, a fim de estimular o usuário a organização e controle de suas tarefas, tornando seu dia a dia mais proveitoso e diminuindo a procrastinação.

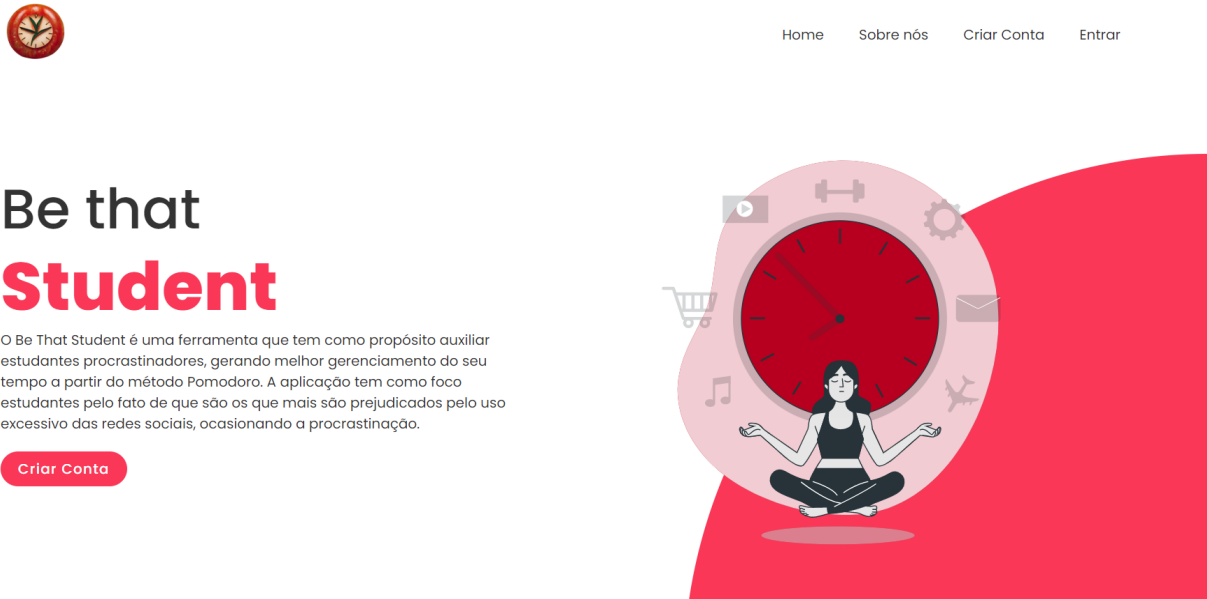
4 METODOLOGIA

O projeto foi desenvolvido a partir de materiais fornecidos durante as disciplinas de Banco de Dados, Tópicos Avançados em Informática e Programação Web do curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio do Instituto Federal de Santa Catarina - Câmpus Xanxerê, com início no ano de 2021 e prosseguindo em 2022. A seguir, a apresentação do *software*:

4.1 Interface gráfica do usuário

O website *Be That Student*, em sua primeira página, apresentará uma tela de introdução, como também algumas telas de redirecionamento, como a de Criar Conta, Sobre Nós e Entrar, no caso de usuários que já possuem uma conta. Há também uma breve descrição sobre o nosso *software*, para que o usuário conheça nosso propósito.

Imagem 10: Tela informacional do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Na tela de Criar Conta, o usuário precisará fornecer alguns dados pessoais para poder acessar as demais funcionalidades do site, como: nome de usuário, *e-mail* e senha.

Imagem 11. Tela de cadastro do *Be That Student*

The image shows a registration form titled "Criar conta" on a light gray background. The form is a white rounded rectangle with a shadow. It contains three input fields: "Usuário", "E-mail", and "Senha", each with a corresponding label above it. Below the fields is a red button with the text "CRIAR CONTA". To the right of the form, there is a red headline: "Crie sua conta E venha estudar com a gente". Below the headline is an illustration of a person sitting on the floor with a laptop, next to a large hourglass. The hourglass is filled with red liquid, and the person is also wearing a red shirt. In the bottom right corner, there is a small logo for "Powered by 000webhost".

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Se o usuário, já possuir uma conta, é necessário acessar apenas a tela de login e fornecer seu email e senha cadastrados previamente. Caso a senha ou o email estiverem incorretos, o usuário receberá um aviso.

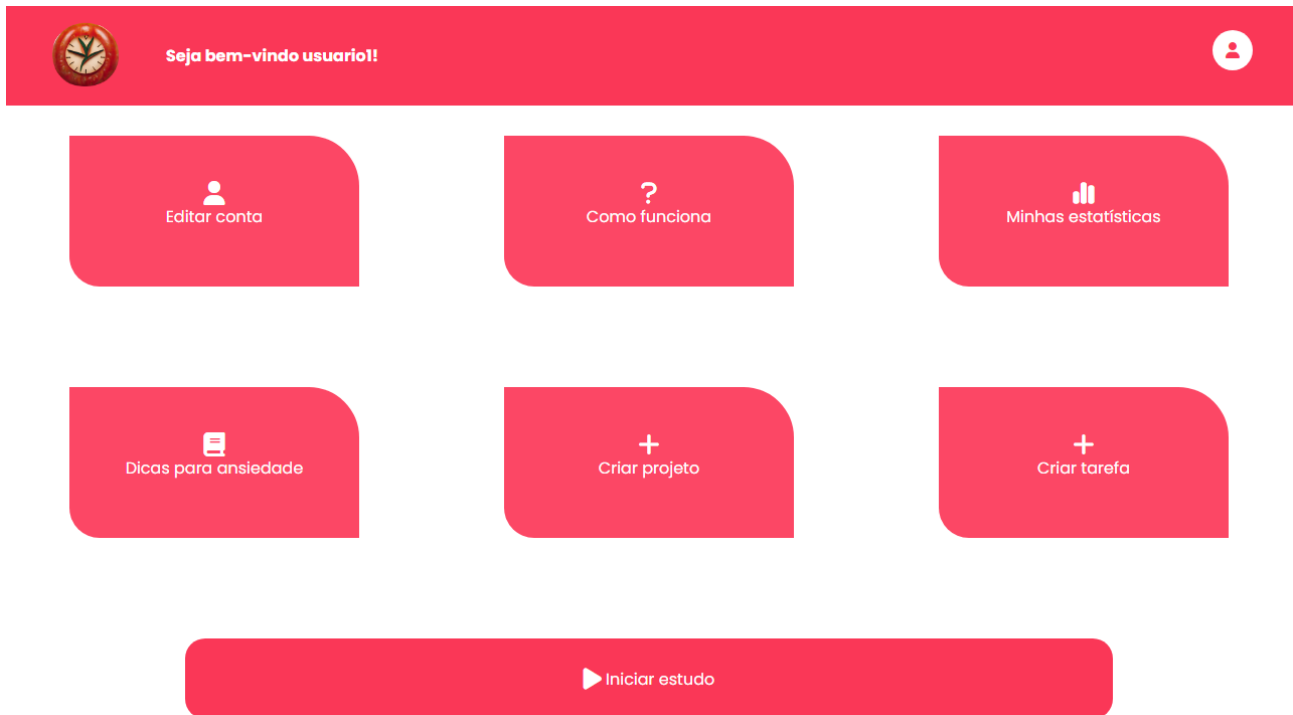
Imagem 12: Tela de login do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Com os dados de acesso feitos por completo, o usuário poderá ter acesso às demais funcionalidades do site. Assim que o mesmo fizer *login*, será direcionado à tela inicial do *Be That Student*, na qual encontrará funcionalidades como: Editar Conta, Como Funciona? Minhas estatísticas, Dicas para ansiedade, Criar projeto e Criar Tarefa.

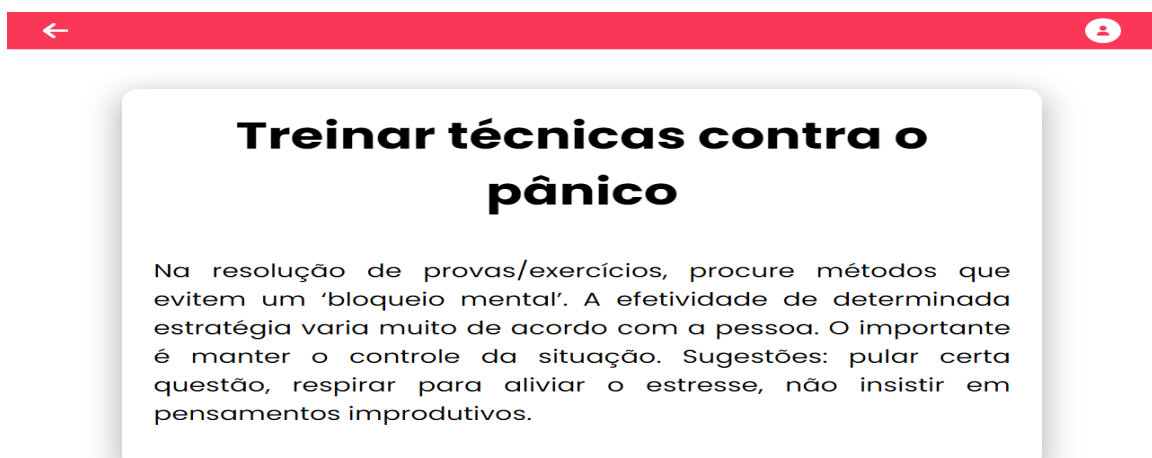
Imagem 13: Tela inicial do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

O usuário poderá ficar informado sobre algumas dicas de saúde mental que irão ajudá-lo a controlar a ansiedade, além de informá-lo sobre os malefícios das redes sociais e em como isso implica na vida acadêmica. As dicas serão dinâmicas, ou seja, a cada clique na seção “Dicas para ansiedade” o usuário receberá uma dica diferente.

Imagem 14: Dicas do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Os dados do usuário podem ser alterados a qualquer momento. Na tela inicial do aplicativo, consta-se o Editar Conta, este permite com que o usuário altere informações fornecidas durante seu cadastro no aplicativo.

Imagem 15: Editar dados do *Be That Student*

The image shows a mobile application interface for editing user data. At the top, there is a red navigation bar with a white back arrow on the left and a white user profile icon on the right. Below this bar is a white rounded rectangle containing three input fields. The first field is labeled 'Nome' and contains the text 'usuariol'. The second field is labeled 'Email' and contains the text 'usuarioteste@gmail.com'. The third field is labeled 'Senha' and contains the text '1234'. Below the input fields are two red buttons with white text. The top button is labeled 'SALVAR MUDANÇAS' and the bottom button is labeled 'SAIR'.

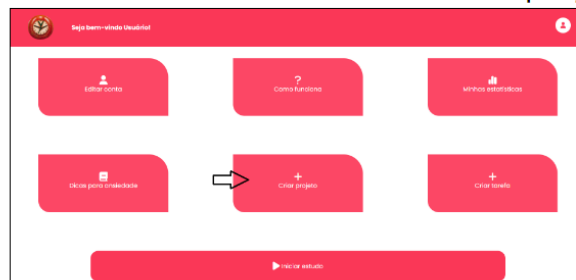
Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Na sessão Como Funciona? Obtêm-se informações sobre as mais diversas funcionalidades do *software* a partir de explicações feitas pelos autores com o intuito de gerar uma melhor trafegabilidade para o usuário e uma melhor performance do *software*.

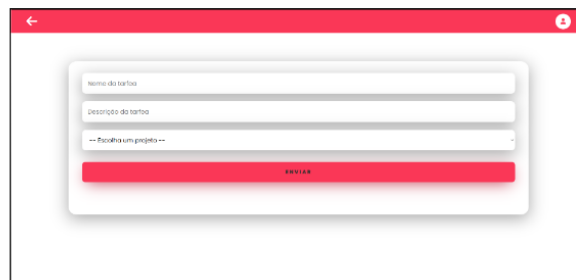
Imagem 16: Como funciona? do *Be That Student*

Como funciona?

Antes de tudo, é necessário criar um projeto.



Após criar um projeto, crie uma tarefa com o projeto desejado.



Powered by  000webhost

Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

O contador pode ser acessado em Iniciar Estudo e a partir de então é iniciado o pomodoro de 25 minutos, onde o usuário deverá dedicar esse tempo aos seus estudos. Ao final dos 25 minutos o contador iniciará uma contagem de 5 minutos, a qual o usuário deverá utilizar para o seu descanso entre os momentos de estudo.

Imagem 17: Contador do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores(2022).

Na aba de “Minhas Estatísticas” o usuário poderá ver seu desempenho a partir da quantidade de pomodoros realizados. Aparecerá o nome da tarefa e o tempo de estudo realizado pelo usuário.

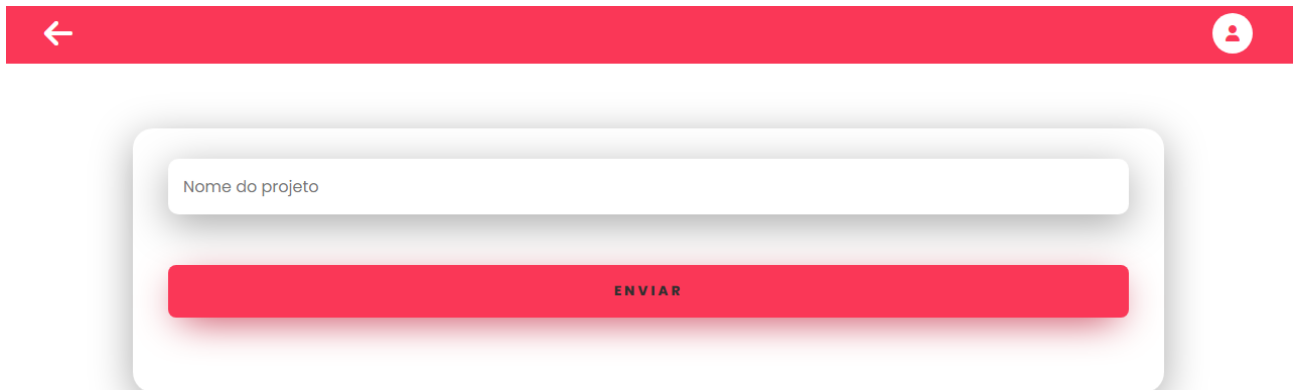
Imagem 18: Minhas Estatísticas do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

Para começar utilizar o *Be That Student* é necessário primeiramente criar um projeto, para que uma tarefa seja colocada dentro, a fim de ficar mais organizado o seu cronograma de estudos.

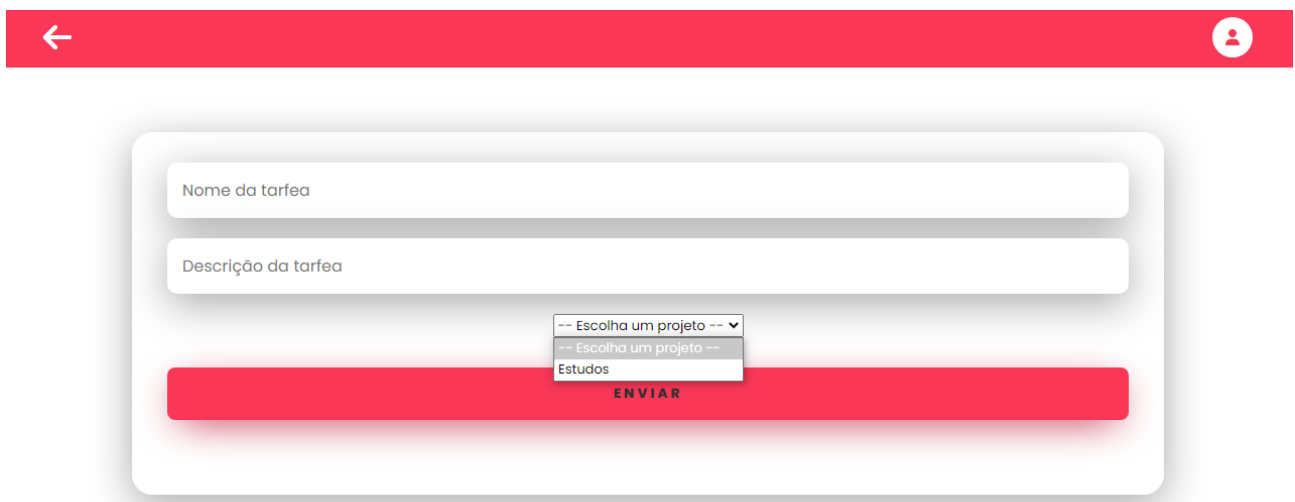
Imagem 19: Projetos do *Be that Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

Após a criação do projeto, é necessário criar uma tarefa específica dentro dele, a qual você poderá colocar o nome da tarefa, juntamente com sua descrição. A partir daí, você poderá iniciar o seu foco e começar a estudar.

Imagem 20: Tarefas do *Be That Student*



Fonte: Elaborado pelos autores (2022).

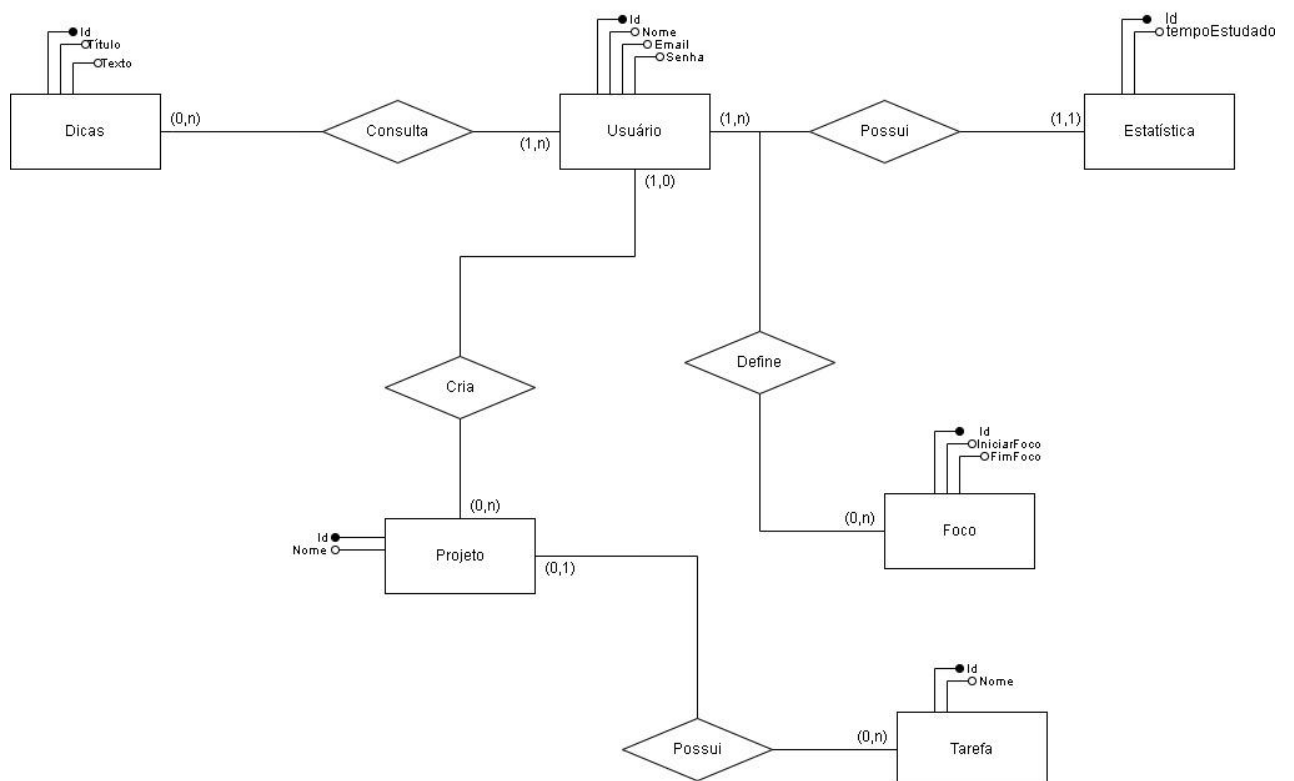
4.2 Diagrama Entidade-Relacionamento

Para a representação do projeto, utilizou-se o Diagrama de Entidade-Relacionamento (gráfico de um modelo parcial do sistema). O esquema auxiliará na modelagem física do banco de dados, descrevendo os dados que, posteriormente, serão implementados em um banco de dados que ilustra as entidades, às quais adotarão a forma de tabelas, representadas por retângulos, e os relacionamentos por losangos. Os atributos estão presentes em cada uma das entidades em forma de círculos pequenos.

O diagrama ilustra as entidades ou objetos, os quais, futuramente, se tornarão as tabelas a partir da modelagem lógica do banco de dados. Os atributos de cada entidade ficam contidos na própria entidade.

O diagrama elaborado para o aplicativo *Be That Student* consiste em 5 entidades: dicas, usuário, estatística, matérias e foco, juntamente com seus respectivos relacionamentos como consulta, possui, seleciona e define, além de cada entidade possuir seus próprios atributos, por exemplo, a entidade dicas possui os atributos id, título e anexo, esses atributos serão armazenados futuramente no banco de dados em suas respectivas entidades.

Imagem 21: Diagrama entidade-relacionamento



Fonte: Elaborado pelos autores(2022)

4.3 Diagramas UML

Segundo Booch, Rumbaugh e Jacobson (1998), a Linguagem Unificada de Modelagem, do inglês *Unified Modeling Language* (UML), é uma linguagem gráfica para visualização, especificação, construção e documentação de sistemas por meio do uso de diagramas (representações gráficas de um projeto de sistema).

Os diagramas estruturais (diagrama de classes) e comportamentais (diagrama de caso de uso) deste projeto estão especificados a seguir.

4.4 Diagrama de Classes

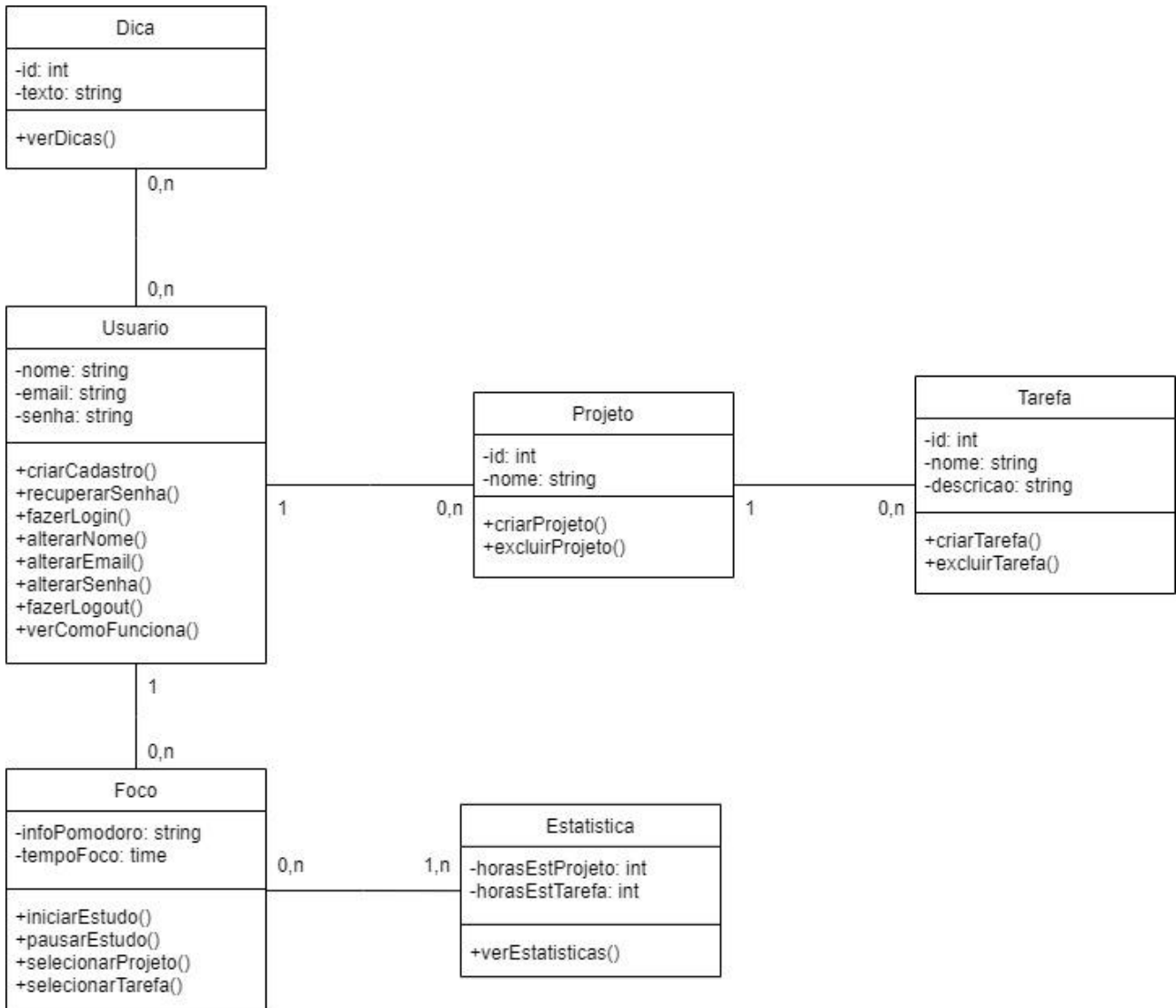
O diagrama de classes é o mais utilizado da UML e representa os tipos (classes) de objetos de um sistema. Uma classe é representada por um retângulo com três divisões: o nome da classe (linha superior), os atributos (linha do meio) e os métodos ou operações (linha inferior).

Uma classe descreve os objetos por meio de atributos e operações. Atributos correspondem às informações que um objeto armazena e as operações correspondem às ações que um objeto pode realizar (BEZERRA, 2007).

Para o desenvolvimento do diagrama de classes do *Be That Student*, foi utilizada a ferramenta *on-line* e gratuita “*Draw.io*”, a qual é possível conectar ao *Google Drive*. Deste modo, a alteração dos diagramas torna-se mais fácil durante o desenvolvimento do projeto.

Na Figura 23 é apresentado o Diagrama de Classe do website *Be That Student*, composto por 5 classes, que são: usuário, foco, estatística, dica e tarefa, cada classe possui seus atributos, por exemplo, na classe tarefa há os atributos id, nome, descricao e os métodos que ficam abaixo dos atributos.

Imagem 22: Diagrama de classe



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

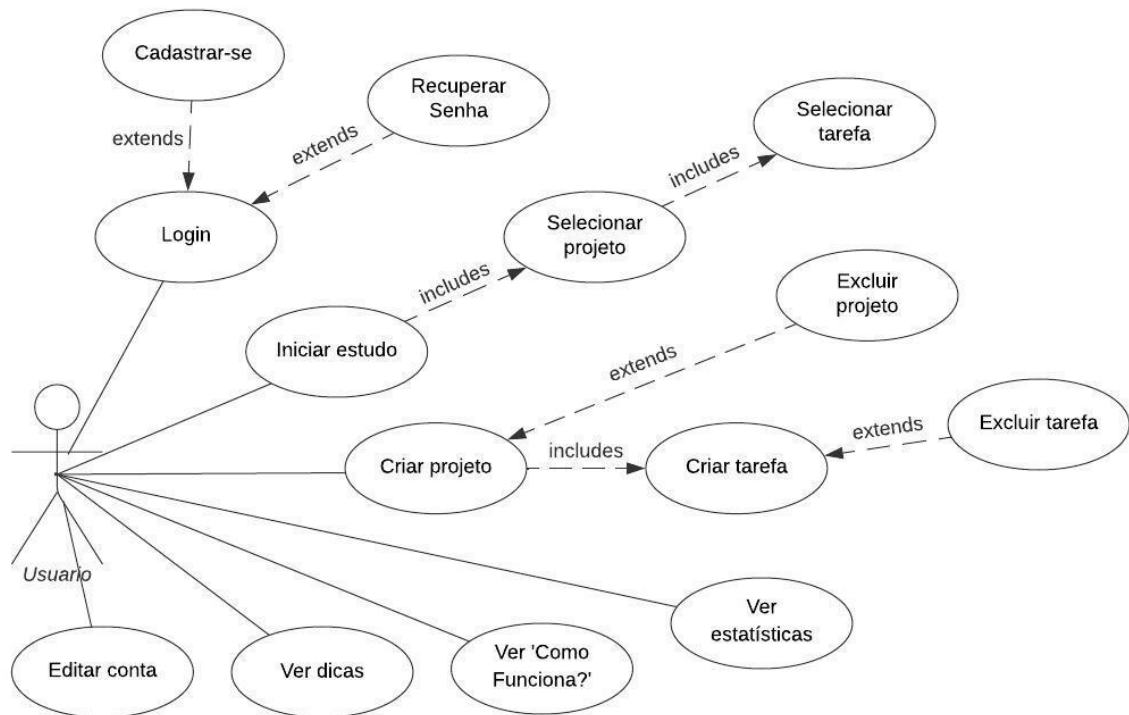
4.5 Diagrama de Caso de Uso

O diagrama de caso de uso descreve as funcionalidades propostas para um sistema. É um modo eficiente para a documentação dos serviços a serem desempenhados. É também um bom meio para comunicação com os clientes no processo de definição dos requisitos do sistema (STADZISZ, 2002).

O diagrama tem como objetivo ilustrar quais elementos interagem com quais funcionalidades do sistema, ou seja, representa graficamente os atores, os casos de uso, e os relacionamentos entre os elementos. A notação utilizada para ilustrar atores num diagrama de caso de uso é o ator, que é caracterizado pela figura de um boneco. Um ator pode estar relacionado a diversos casos de uso em um mesmo diagrama.

O diagrama de caso de uso do projeto do *Be That Student* pode ser observado na imagem 24, ele retrata o que o usuário pode realizar dentro do aplicativo, por exemplo, o usuário pode fazer *login* e dentro dessa ação há outras ações que podem ser realizadas por ele, relativas a essa ação.

Imagem 23: Diagrama de caso de uso



Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

4.6 Metodologia ágil Kanban

Kanban é um método de desenvolvimento de software com bases em práticas *Lean* e que tem como objetivo aperfeiçoar o processo de desenvolvimento de software pré-existente. Este método limita o trabalho em progresso, apresentando a evolução de forma visual em forma de *post-it*, tornando os problemas evidentes e cultivando uma cultura de melhoria contínua. (GOMES, André. Desenvolvimento Ágil com *kanban*. Java Magazine, 84, pg. 1).

O trabalho de construir uma nova funcionalidade para um sistema só é gerado a partir do momento que uma funcionalidade anterior já tenha sido implementada. O *kanban*, dentro deste contexto, procura aperfeiçoar os processos, as equipes e os projetos, sendo útil para empresas que estão procurando melhorar constantemente, ao

passo que melhoram sua produtividade e sua relação com os clientes também. Sua primeira aplicação para Engenharia de *Software* foi na empresa Microsoft em 2004. (Anderson, David. *Kanban: Successful Evolutionary Change for Your Technology Business*, cap.2).

O principal objetivo dessa metodologia é avaliar o trabalho em progresso, chamado WIP (*Work in Progress*). Essa avaliação tem a proposta de mostrar quando uma funcionalidade do *software* pode ser arquitetada, codificada, testada etc. *Kanban* permite a combinação de ferramentas de diversos métodos até se obter o processo adequado. Baseia-se fortemente no pensamento *Lean* (Poppendieck 2003) e estimula a melhoria contínua do processo, de forma a tornar possível dar respostas rápidas ao cliente.

5 RESULTADOS ESPERADOS

Almeja-se que o projeto tenha relevância social, beneficiando a comunidade em geral e obtendo resultados satisfatórios na atenuação da procrastinação estudantil.

Deseja-se que a aplicação seja acessível e consiga auxiliar os estudantes na organização de suas tarefas diárias, proporcionando assim uma melhor carreira e rendimento acadêmico, deixando mais leve e satisfatória a realização das tarefas estudantis.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Silva e Yu (2009) destacam que a procrastinação pode causar a depressão, a ansiedade extrema, o estresse, o déficit de atenção e até a desorganização mental. O fator tempo que era visto como central no conceito de procrastinação, não estaria implicado no adiamento da tarefa, mas sim em como o indivíduo gerenciava o tempo para concluir com sucesso uma atividade.

Tendo isso em mente, o *website Be That Student* foi idealizado para os estudantes que têm problemas em manter o foco na realização de suas tarefas e, em decorrência disso, acabam ficando desmotivados por não fazerem o que gostariam/precisam no tempo estipulado.

A principal finalidade do *website* é auxiliar os estudantes nos seus respectivos gerenciamentos de tempo, fornecendo também uma base de controle emocional e dos afazeres acadêmicos. Dessa forma, acredita-se que, por meio do aplicativo móvel, seja

possível fazer com que tenham uma melhor produtividade escolar.

6.1 Trabalhos futuros

Considerando o fato de que o presente projeto ainda está em fase de desenvolvimento, as ideias de trabalhos futuros apresentadas neste tópico são passíveis de modificações ao longo do processo.

Como possibilidade de trabalhos futuros, o desejo do grupo é de que o projeto seja levado às escolas da região com intuito de apresentar o website para os estudantes, a fim de ajudá-los na organização de suas obrigações escolares. Também pretende-se apresentar um, dentre tantos projetos de pesquisa e extensão que o IFSC proporciona, deste modo, instigando os estudantes a fazerem parte do campus.

Com as opiniões dos usuários acerca do *website*, serão feitas melhorias para que todas as necessidades dos usuários possam ser atendidas. Além disso, pode também ser desenvolvido no site novas funcionalidades que ajudam empresas a se organizar melhor, fazendo uma integração da equipe no ambiente de trabalho, mantendo a produtividade e foco nos afazeres.

O desejo do grupo é de que o projeto seja levado às escolas da região com intuito de apresentar o *software* para os estudantes, a fim de ajudá-los na organização de suas obrigações escolares.

Há um desejo por parte do grupo também de criar acessibilidades para pessoas com deficiências (PcD) promovendo maior inclusão social.

7 CONCLUSÃO

O desenvolvimento do presente projeto foi de extrema contribuição para o grupo. No âmbito pessoal pode-se aprender a trabalhar melhor em grupo, e cumprir prazos de entrega. No âmbito educacional, o grupo foi apresentado a diversos artigos e referências científicas, bem como a autonomia no desenvolvimento dos códigos e na escrita do trabalho acadêmico.

REFERÊNCIAS

Análise De Redes Sociais: Avanços Recentes E Controvérsias Atuais. Michigan: University

Of Michigan, v. 46, n. 3, 2006. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rae/a/KvrpLDTyFtCJYdTFGtWB9Zs/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 abr. 2021.

ANDRADE, Ana Paula de. **O que é o React Native?**: veja neste artigo o que é o react native.. Veja neste artigo o que é o React Native.. 2020. Disponível em:
<https://www.treinaweb.com.br/blog/o-que-e-o-react-native>. Acesso em: 25 ago. 2021.

ANDROID já é usado por 2 bilhões de pessoas. 2017. Disponível em:
<https://canaltech.com.br/google-io/android-ja-e-usado-por-2-bilhoes-de-usuarios-93900/>. Acesso em: 19 ago. 2021.

ATKINSON, Barbara. **As Horas Mais Produtivas e Menos Produtivas do Dia**. 2017. Disponível em:
<https://evernote.com/blog/pt-br/horas-mais-produtivas-e-menos-produtivas-dia/>. Acesso em: 25 ago. 2021.

BACK-END. **Java: tudo o que você precisa saber para começar**. 2021. Disponível em:
<https://www.zup.com.br/blog/java#:~:text=0%20Java%20%C3%A9%20uma%20linguagem,como%20o%20pai%20do%20Java..> Acesso em: 19 ago. 2021.

BEKER, Lauro. **O que é React Native?** 2021. Disponível em:
<https://www.organicadigital.com/blog/o-que-e-react-native/>. Acesso em: 25 ago. 2021.

BERTACHINI, Bruno. **Como ser mais produtivo no trabalho e nos estudos [35 dicas]**: veja 35 dicas de como ser mais produtivo no trabalho e nos estudos, como organizar seu tempo e seu ambiente de trabalho. Veja 35 dicas de como ser mais produtivo no trabalho e nos estudos, como organizar seu tempo e seu ambiente de trabalho. 2021. Disponível em: <https://zety.com/br/blog/como-ser-mais-produtivo>. Acesso em: 25 ago. 2021.

BUCHHOLZ, Katharina. **Apple ou Android Nation? Popularidade do sistema operacional em todos os países: apple vs. android. APPLE VS. ANDROID**. 2020. Disponível em:
<https://www.statista.com/chart/22702/android-ios-market-share-selected-countries/>. Acesso em: 24 ago. 2021.

CIRILLO, Francesco. **The pomodoro technique. Agile Processes in Software Engineering and**, v. 54, n. 2, p. 35, 2006. Disponível em:
<http://3.249.194.220/download/pomodoro-technique.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2021.

Como superar a procrastinação na era das redes sociais. 2018. Disponível em:
<https://grupoatitudemocional.com/superar-a-procrastinacao-na-era-das-redes-sociais/>. Acesso em: 04 abr. 2021.

COMSCHOOL. **Vantagens e desvantagens das redes sociais – Mídias Sociais**. 2018. Disponível em:
<https://news.comschool.com.br/vantagens-e-desvantagens-das-redes-sociais-news-comschool/>. Acesso em: 05 abr. 2021.

CRUZ, Elaine Patricia. **Brasil tem 24,3 milhões de crianças e adolescentes que usam internet**: número equivale a 86% das pessoas entre 9 e 17 anos, diz pesquisa. Número equivale a 86% das pessoas entre 9 e 17 anos, diz pesquisa. 2019. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/geral/noticia/2019-09/brasil-tem-243-milhoes-de-crianca-s-e-adolescentes-utilizando-internet>. Acesso em: 06 abr. 2021.

FAUSTINO, Gleicy Kellen dos Santos; CALAZANS, Hallana Keury Nunes de Sousa; LIMA, Welton Dias de. Android e a influência do Sistema Operacional Linux. **Tecnologia em Projeção**, [s. l.], v. 8, n. 1, p. 100-101, 2017. Disponível em: <http://revista.faculdadeprojecao.edu.br/index.php/Projecao4/article/view/829/728>. Acesso em: 19 ago. 2021.

FIREBASE. **Firestore Realtime Database**: armazene e sincronize dados com nosso banco de dados na nuvem nosql. eles são sincronizados em todos os clientes, em tempo real, e permanecem disponíveis quando o app está off-line.. Armazene e sincronize dados com nosso banco de dados na nuvem NoSQL. Eles são sincronizados em todos os clientes, em tempo real, e permanecem disponíveis quando o app está off-line.. Disponível em: <https://firebase.google.com/docs/database?hl=pt-br>. Acesso em: 24 ago. 2021.

FOLHA. **5 APPS para organizar sua rotina**. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/webstories/cotidiano/2020/12/5-apps-para-organizar-sua-rotina/>. Acesso em: 26 jun. 2021.

GALANTE, Vitor R.. **Melhores Frameworks para o desenvolvimento de aplicativos**. 2019. Disponível em: <https://usemobile.com.br/framework-desenvolvimento-aplicativos-2019/>. Acesso em: 25 ago. 2021.

GRANDIELLE, Renato. **Procrastinação pode causar estresse e depressão, afirma pesquisa**. 2019. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/brasil/procrastinacao-pode-causar-estresse-depressao-dizem-e-specialistas-18492564>. Acesso em: 06 abr. 2021.

GUEDES, Gilleanes T. A.. **UML 2: uma abordagem prática**. São Paulo: Novatec, 2011. 42 p. Disponível em: <https://statics-submarino.b2w.io/manuais/7482014.pdf>. Acesso em: 03 out. 2021.

JEITO, Do Seu. **Adeus, desperdício**: 5 apps para parar de procrastinar e perder tempo. Disponível em: <https://www.meupositivo.com.br/doseujeito/dicas/apps-para-parar-de-procrastinar/>. Acesso em: 26 jun. 2021.

JUSSANI, Nádia Cristina; SERAFIM, Deise; MARCON, Sonia Silva. Rede social durante a expansão da família. **Revista Brasileira de Enfermagem**, [S.L.], v. 60, n. 2, p. 184-189, abr. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0034-71672007000200011>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/hwTxCPRWzKZ3TWdfWgyV5cg/?lang=pt>. Acesso em: 02 maio 2021.

LACERDA, Daniele. **Procrastinação**: como evitar que o mundo digital adie sua vida: pequenas atitudes para mudar o hábito de adiar tarefas continuamente, prejudicando a produtividade e a realização de objetivos.. Pequenas atitudes para mudar o hábito de adiar tarefas continuamente, prejudicando a produtividade e a realização de objetivos.. 2019. Disponível em:
<https://administradores.com.br/artigos/procrastinacao-como-evitar-que-o-mundo-digital-a-die-sua-vida>. Acesso em: 05 abr. 2021.

LEMOS, Carolina Franco Rosa Costa de. **Uso Problemático Da Internet E Das Redes Sociais**: relação com a regulação da satisfação das necessidades psicológicas e a saúde mental. 2019. 120 f. Tese (Doutorado) - Curso de Psicologia, Universidade de Lisboa, Lisboa, 2019. Disponível em:
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/41657/1/ulfpie055262_tm.pdf. Acesso em: 05 abr. 2021.

LENINE NETO,. **Framer Design**: ferramenta ui e ux. Ferramenta UI e UX. 2017. Disponível em:
<https://imasters.com.br/desenvolvimento/framer-design%E2%80%8A-%E2%80%8Aferramenta-ui-e-ux>. Acesso em: 01 out. 2021.

LIMA, Andrei. **O Que é JavaScript e Como Funciona**. 2019. Disponível em:
<https://www.weblink.com.br/blog/programacao/o-que-e-javascript/>. Acesso em: 24 ago. 2021.

MORENO, Diego. **Brasileiro fica 3 horas e 31 minutos por dia nas redes sociais**: dado é da pesquisa global digital overview 2020, feita pelo site we are social em parceria com o hootsuite. Dado é da pesquisa Global Digital Overview 2020, feita pelo site We Are Social em parceria com o Hootsuite. Disponível em:
<https://www.agenciavisia.com.br/news/brasileiro-fica-3-horas-e-31-minutos-por-dia-nas-redes-sociais/>. Acesso em: 06 abr. 2021.

MURTA, Leonardo Gresta Paulino. **Diagrama de Classes**. Florianópolis: Instituto de Computação, 2019. 37 slides, color. Disponível em:
<http://www2.ic.uff.br/~leomurta/courses/es1/aula7.pdf>. Acesso em: 03 out. 2021.

NOGUEIRA, Noemia Braga. **Procrastinação X Administração Do Tempo**: Entraves E Possibilidades Para O Gestor Nas Organizações. 2018. 58 f. Tese (Doutorado) - Curso de Administração, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018. Disponível em:
http://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/37239/1/2018_tcc_nbnogueira.pdf. Acesso em: 05 abr. 2021.

OVERFLOW. **Resultados da pesquisa do desenvolvedor 2019**. 2020. Disponível em:
<https://insights.stackoverflow.com/survey/2019/#most-popular-technologies>. Acesso em: 24 ago. 2021.

STERNBERG, Nurit *et al.* When facebook and finals collide - procrastinatory social media usage predicts enhanced anxiety. **Computers In Human Behavior**, [S.L.], v. 109, p. 106358, ago. 2020. Elsevier BV.

SAMPAIO, Rita Karina Nobre; POLYDORO, Soely Aparecida Jorge; ROSÁRIO, Pedro Sales Luís de Fonseca. Autorregulação da aprendizagem e a procrastinação acadêmica em estudantes universitários. **Cadernos de Educação**: Cadernos de Educação, Pelotas, v. 3, n. 4, p. 119-142, 23 ago. 2012.

PEREIRA, Lucio Camilo Oliva; SILVA, Michel Lourenço da. **Android para desenvolvedores**. Rio de Janeiro: Brasport Livros e Multimídia, 2009. 2019 p. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=8u9wJowXfdUC&oi=fnd&pg=PA1&dq=android+&ots=LVEp3b2qo3&sig=U2AFTFIUbEu1lSh9bnAl78GbbH0&redir_esc=y#v=onepage&q=android&f=false. Acesso em: 24 ago. 2021.

Procrastinação: Descrição De Comportamentos De Estudantes E Transeuntes De Uma Capital Brasileira. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva: Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, v. 1, n. 1999, 1999. São Paulo. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-55451999000200003. Acesso em: 06 abr. 2021.

PUCPR, Ead. **Procrastinar**: o que é, causas e como parar a procrastinação. 2020. Disponível em: <https://ead.pucpr.br/blog/procrastinar>. Acesso em: 26 ago. 2021.

REDES SOCIAIS E SAÚDE. Pernambuco: **Revista Hispana Para El Análisis de Redes Sociales**, v. 12, n. 10, 2007. Disponível em: http://revista-redes.rediris.es/html-vol12/Vol12_10.htm. Acesso em: 02 maio 2021.

SALIBA JÚNIOR, Edwar. **Análise e Projeto Orientados a Objetos**: diagrama de caso de uso. Minas Gerais: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Triângulo Mineiro, 2020. 33 slides, color. Disponível em: http://esj.eti.br/IFTM/Disciplinas/Grau03/APOO/APOO_Unidade_04_DiagramaDeCasoDeUso.pdf. Acesso em: 03 out. 2021.

SANTOS, Gabriel. **O que significa Android? Conheça dez fatos sobre o sistema do Google**: descubra curiosidades sobre o sistema operacional mais popular do mundo. Descubra curiosidades sobre o sistema operacional mais popular do mundo. 2019. Disponível em: <https://www.techtudo.com.br/listas/2019/07/o-que-significa-android-conheca-dez-fatos-sobre-o-sistema-do-google.ghtml>. Acesso em: 18 ago. 2021.

SILVA, Fábio Freitas da. **UML**: guia do usuário. Rio de Janeiro: Elsevier, 2005. 463 p.

SOUZA, Givaldo Rocha de. **Engenharia de Software**: diagrama de classe. Xanxerê: Givaldo Rocha de Souza, 2018. 27 slides, color.

THE Social Dilemma. Direção de Jeff Orlowski. EUA: Netflix, 2020. (89 min.), son., color. Legendado.

VIEIRA, Nathan. **Tá difícil controlar a ansiedade? Estes apps podem ajudar!** 2019. Disponível em:

<https://canaltech.com.br/apps/ta-dificil-controlar-a-ansiedade-estes-apps-podem-ajudar-153807/>. Acesso em: 26 jun. 2021.

BROTTO, Thaiana. **Descubra o que é ansiedade, principais causas e sintomas comuns**. 2020. Disponível em: <https://www.psitto.com.br/ajuda-para/ansiedade/>. Acesso em: 08 ago. 2022.