



GOFORCE - ORGANIZADOR DE TAREFAS MOTIVACIONAL¹

Pedro Henrique Marques²

Débora Cristina Engelmann³

RESUMO

O aplicativo denominado GoForce foi criado com o propósito de oferecer suporte a indivíduos que enfrentam desafios em manter uma rotina organizada, sendo propensos a distrações que comprometem a realização efetiva de suas atividades cotidianas. Além disso, o projeto incorpora ferramentas destinadas a promover o bem-estar físico e emocional do usuário, mediante a inclusão de mensagens positivas e lembretes voltados aos cuidados pessoais. Destaca-se a introdução da técnica Pomodoro, cujo objetivo é potencializar a concentração e mitigar a procrastinação durante a execução das tarefas diárias. O presente artigo discorre sobre a relevância da criação de uma rotina organizada, ressaltando a importância da preservação da saúde mental. Detalhando os passos desta aplicação, desde a fase inicial de análise até o desenvolvimento efetivo do sistema, proporcionando uma abordagem abrangente e sistemática ao processo de criação do aplicativo GoForce.

Palavras-chave: Tarefas. Aplicativo. Saúde. NativeBase.

ABSTRACT

The aim of the GoForce application is to provide support to individuals facing challenges in maintaining an organized routine, susceptible to distractions that compromise the effective completion of their daily activities. Additionally, the project incorporates tools designed to promote the physical and emotional well-being of the user, including the integration of positive messages and reminders focused on personal care. Noteworthy is the introduction of the Pomodoro technique, which aims to enhance concentration and reduce procrastination during the execution of daily tasks. This paper expounds on the importance of establishing an organized routine, emphasizing the significance of preserving mental health. Detailing the steps of this application, from the initial analysis phase to the effective system development, it provides a comprehensive and systematic approach to the creation process of the GoForce application.

¹ Trabalho de Conclusão de Curso. Data da submissão e aprovação: 23 dez. 2020.

² Acadêmica do curso de Sistema de Informação das Faculdades Integradas de Taquara – Faccat/RS. E-mail: phm1998@sou.faccat.br

³ Professor orientador das Faculdades Integradas de Taquara – Faccat/RS. E-mail: deboraengelmann@faccat.br

Keywords: *Tasks. Application. Health. NativeBase.*

1 INTRODUÇÃO

Na fase adulta, enfrentar desafios como faculdade, trabalho, família e questões pessoais torna-se uma realidade comum. A sobrecarga de atividades e a falta de tempo frequentemente resultam em desgaste físico e mental. Diante desse cenário, surge a necessidade de encontrar maneiras eficazes de lidar com tais demandas.

A organização, segundo Allen (2016), emerge como um hábito simples, mas fundamental. Ao manter uma rotina organizada, compreendendo as tarefas e metas diárias, a vida torna-se mais saudável, caracterizada por menos procrastinação e maior proatividade. A elaboração de listas de tarefas facilita a percepção de que, após a conclusão das atividades, há tempo livre para descansar ou dedicar-se a hobbies. Com tarefas rotineiras, a prática constante facilita a organização do tempo, otimizando a quantidade de tarefas realizadas em um dia. Manter essa rotina estruturada, registrando as tarefas diárias, contribui positivamente para o progresso individual.

Contudo, as responsabilidades da vida adulta muitas vezes resultam em estresse excessivo, podendo levar a problemas psicológicos, conforme alertado pela Secretaria de Estado de Saúde de Goiás (2019). Embora a busca por ajuda profissional seja a solução recomendada, nem todos têm acesso ou se sentem confortáveis com essa abordagem. Nesse contexto, Marques (2021) destaca a importância do acesso a conteúdos motivacionais, como frases, livros e filmes, que têm ganhado destaque como fontes de inspiração.

Nesse contexto, o propósito deste projeto é apresentar uma ferramenta que auxilia na criação de uma rotina organizada, aprimorando a produtividade e o foco nas atividades, além de motivar o usuário e promover seu bem-estar diante de desafios. Pretende-se também detalhar as etapas de desenvolvimento da aplicação, destacando tecnologias contemporâneas utilizadas nesse processo.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Aplicação Mobile

Segundo Silva e Santos (2014), o avanço da tecnologia na área mobile permitiu aos usuários acesso a recursos que vão além de ligações e envio de mensagens. Celulares com hardware cada vez melhor trouxeram a possibilidade de desenvolver aplicativos mais robustos, proporcionando entretenimento, informação e solução de problemas no cotidiano. Hoje, o aparelho celular se transformou em um dos principais meios de acesso a esses elementos, facilitando as tarefas diárias.

O desenvolvimento de aplicativos acompanha esse avanço, tornando-se uma área em constante crescimento, conforme evidenciado pelos autores.

2.2 Rotina Organizada

Conforme Soares et al. (2004), estabelecer uma rotina organizada é um método frequentemente utilizado na criação de crianças. Além de criar listas de atividades e horários, é crucial demonstrar, como exemplo, a adoção de uma rotina. Isso não apenas incentiva as crianças a seguir uma rotina, mas também as prepara para desenvolver o compromisso e a maturidade necessários para enfrentar diferentes fases da vida.

A ausência do hábito de criar rotinas desde a infância pode acarretar problemas na vida adulta, como o déficit de atenção e hiperatividade (CASTRO e DE LIMA, 2018). A rotina organizada ensina a pessoa a ter compromissos, e a falta dela pode resultar em desafios futuros.

2.3 Home Office na Pandemia

Segundo Bridi et al. (2020), a pandemia do COVID-19 popularizou o trabalho remoto. De acordo com o IBGE, em maio de 2020, 8.7 milhões de trabalhadores estavam em atividade remota. No entanto, muitos enfrentam desafios de adaptação a essa nova realidade. Conforme Murakami (2020), uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) revelou que a falta de contato com colegas, interrupções e a dificuldade de separar a vida familiar da pessoal são as principais dificuldades enfrentadas.

Barros et al. (2020) indicam que, com a pandemia, aumentaram os relatos de tristeza, depressão, ansiedade, nervosismo e problemas de sono na população

brasileira. Fatores como o distanciamento, medo da infecção, mudança inesperada na rotina e o número de vítimas contribuíram para esses problemas mentais.

2.4 Bem-estar e Mensagens Positivas

Conforme Alcantara (2010), qualidade de vida vai além do sucesso financeiro e acadêmico, sendo crucial para a saúde e o bem-estar. É fundamental conscientizar as pessoas sobre a importância de cuidados básicos, como hidratação, alimentação equilibrada, exercícios físicos, exposição solar e respiração adequada. Mesmo diante de desafios como falta de tempo e trabalho, é essencial incorporar hábitos saudáveis na rotina.

Siqueira (2008) destaca que o bem-estar psicológico é fundamental, sustentado por pilares como auto aceitação, relacionamentos positivos, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal. Segundo Júnior e Costa (2020), transtornos depressivos e de ansiedade são sérios problemas no Brasil, com aumento constante. O isolamento e a falta de comunicação são fatores que contribuem para agravar esses problemas. A tecnologia, como meio de motivação, pode ser uma ferramenta eficaz para diminuir o número de casos e oferecer apoio antes que atinjam estágios críticos que exijam ajuda profissional.

2.5 A Aplicação da Técnica Pomodoro na Promoção da Produtividade

A Técnica Pomodoro, desenvolvida por Cirillo (1989), emerge como um componente crucial na fundamentação teórica, não apenas como uma estratégia de gestão do tempo, mas como um catalisador para a promoção da produtividade e eficiência. A seguir, são exploradas as dimensões teóricas dessa técnica em relação ao aumento do desempenho cognitivo e realização de tarefas.

Cirillo (2006) destaca a eficácia da Técnica Pomodoro na mitigação da procrastinação, fornecendo uma estrutura temporal que envolve períodos de trabalho intensivo alternados com intervalos curtos de descanso. A fragmentação do tempo promove o foco contínuo nas tarefas, minimizando distrações e maximizando a concentração. Estudos de Sugiura et al. (2015) corroboram que a implementação da técnica Pomodoro resulta em ganhos significativos de eficácia operacional. Ao introduzir intervalos temporais definidos para o trabalho e pausas, a técnica otimiza

a utilização do tempo, proporcionando uma abordagem estruturada para a realização de tarefas diárias. A pesquisa de Sirois e Pychyl (2013) sugere que a Técnica Pomodoro não apenas aprimora a produtividade, mas também contribui para o bem-estar mental. Ao reduzir a ansiedade associada a prazos e promover uma abordagem mais gerenciável para as responsabilidades, a técnica desempenha um papel fundamental na preservação da saúde mental.

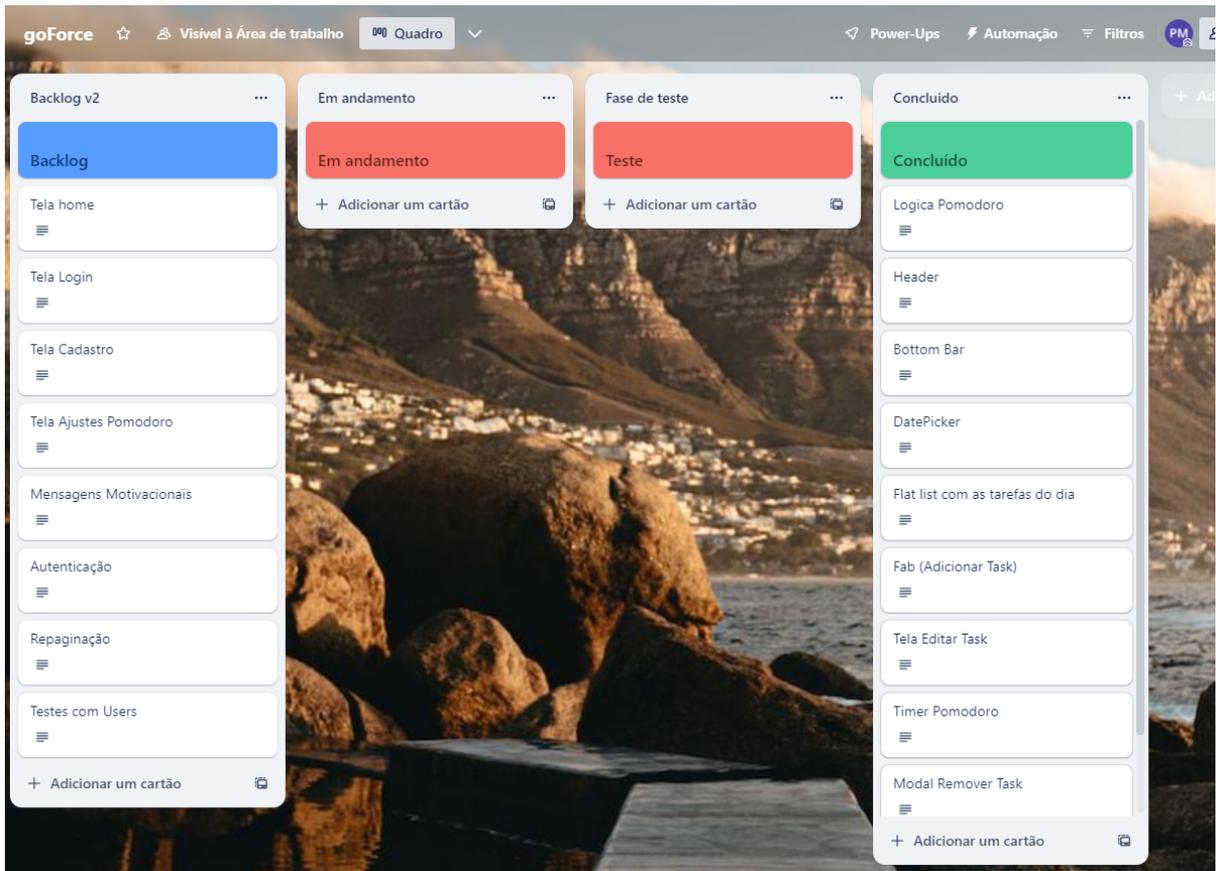
3 DESENVOLVIMENTO DO SISTEMA

3.1 Metodologia

No desenvolvimento do sistema foi utilizado o quadro Kanban que segundo Queijo et al. (2019), faz o uso de cartões e sinalizações, para organizar as informações no quadro, ativar a produção e movimentar os itens que vão ser descritos no desenvolvimento. Ele será responsável por manter o backlog e organização das tarefas que compõem o desenvolvimento do aplicativo.

Conforme ilustrado na Figura 1, foi empregado um quadro Kanban para a gestão do fluxo de trabalho, o qual inclui uma lista de *cards* (cartões). A organização desse quadro Kanban compreende quatro colunas distintas. A primeira coluna, denominada "Backlog", desempenha a função de armazenar os *cards* destinados ao desenvolvimento na versão específica em consideração. À medida que um card entra em processo de desenvolvimento, ele é transferido para a coluna "Em Andamento". Posteriormente, após a conclusão do desenvolvimento, o card avança para a etapa de teste, culminando em sua realocação para a coluna designada aos cards finalizados.

Figura 1- Quadro Kanban



Fonte: Autoria própria (2023)

O Trello foi a ferramenta escolhida para a criação desse quadro Kanban, oferecendo a capacidade de configurar colunas e movimentar cards de maneira eficiente entre essas etapas do processo. Essa abordagem proporciona uma visualização clara e organizada do progresso das tarefas, facilitando o acompanhamento e gerenciamento efetivo do desenvolvimento do projeto.

O Trello é a ferramenta flexível de gerenciamento de trabalho em que os times podem criar planos, colaborar em projetos, organizar fluxos de trabalho e acompanhar o progresso com visualização, produtividade e gratificação. Da troca de ideias ao planejamento e à execução, o Trello gerencia os grandes marcos e as tarefas diárias de trabalhar em conjunto e cumprir os objetivos (TRELLO, 2023).

3.2 Análise

A análise do projeto constitui uma fase crucial para a compreensão da aplicação, abordando desde os elementos visuais até a estrutura funcional. Ao empregar ferramentas como diagramas de caso de uso e diagramas de domínio, é

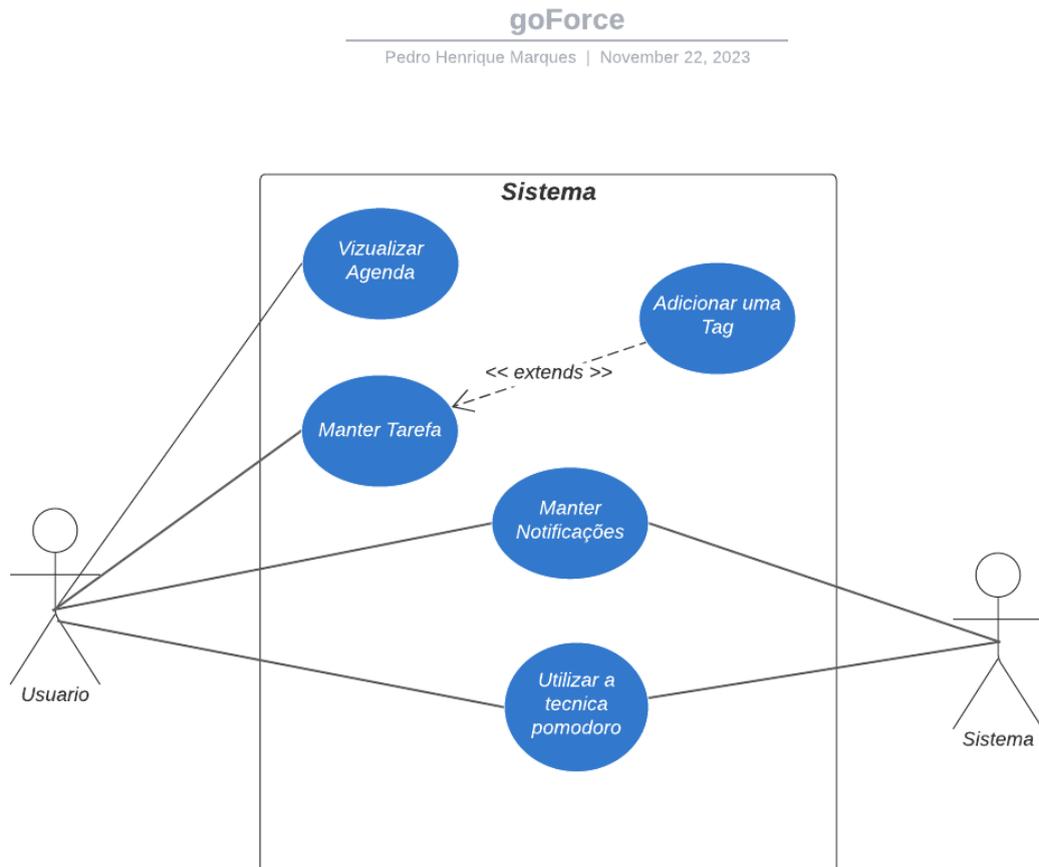
possível destacar as interações entre o usuário e o sistema, assim como a organização dessas entidades essenciais.

Nesta seção, serão analisadas detalhadamente as representações visuais adotadas, discutindo como cada elemento contribui para a compreensão abrangente do sistema. A análise abordará além das funcionalidades, também as implicações de design e conexão entre os diversos componentes do projeto.

3.2.1 Diagrama de caso de uso

O diagrama de caso de uso, escolhido para a análise de dados, é uma representação visual do comportamento de um sistema. Conforme Yanti et al. (2022), esse tipo de diagrama é uma ferramenta que auxilia os desenvolvedores de software a compreender o funcionamento do sistema, além de ser útil na concepção e documentação de requisitos de software e comportamento do sistema. A engenharia reversa pode ser aplicada para extrair especificações de requisitos de software de sistemas existentes, utilizando, entre outras ferramentas, os diagramas de casos de uso. Essa abordagem consiste em analisar o sistema existente, identificar seu domínio, elaborar suas características e construir a realização dos casos de uso.

Figura 2- Diagrama de caso de uso



Fonte: Autoria própria (2023)

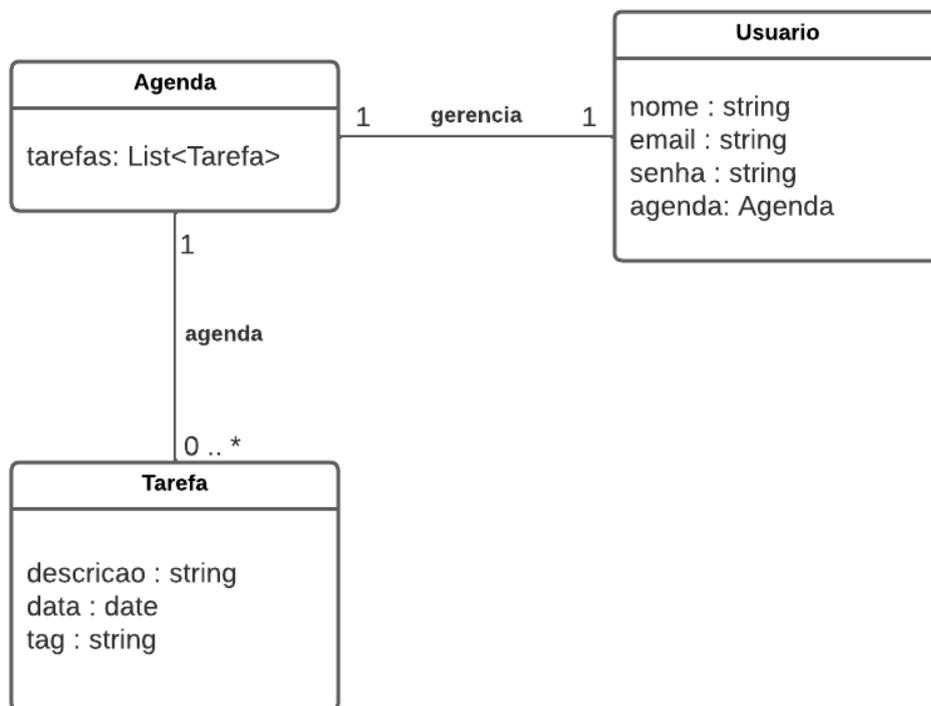
Conforme evidenciado na Figura 2, delineiam-se os casos de uso que compõem o escopo inicial do projeto. Esta representação visual destaca dois principais atores: o usuário e o sistema. O usuário, por sua vez, detém a capacidade de realizar ações específicas, nomeadamente "Visualizar Agenda", "Manter Tarefa", "Manter Notificações" e "Utilizar a técnica Pomodoro". Nas duas últimas instâncias, o sistema interage diretamente com o usuário.

Cumprе ressaltar que o termo "Manter" é adotado para englobar as diversas opções disponíveis ao usuário em relação às suas tarefas e notificações. Adicionalmente, um caso de uso adicional denominado "Adicionar uma Tag" foi incorporado a partir dessa versão inicial da aplicação, ampliando as funcionalidades previamente estabelecidas. Esses casos de uso representam as interações fundamentais entre o usuário e o sistema, delineando o conjunto inicial de operações suportadas pela aplicação.

3.2.3 Diagrama de domínio

Outro diagrama escolhido para auxiliar na arquitetura do projeto foi o diagrama de domínio, que segundo Jyothilakshmi e Samuel (2012), é uma representação visual dos conceitos e conexões em um domínio específico. Ele auxilia na compreensão da estrutura e organização do domínio, incluindo seus principais conceitos, atributos e relações. O diagrama é criado com base na análise de requisitos ou conhecimentos coletados no domínio, e pode ser utilizado para orientar o desenvolvimento de sistemas ou modelos.

Figura 3- Diagrama de domínio



Fonte: Autoria própria (2023)

Este diagrama apresenta as classes que constituem a estrutura da aplicação e os vínculos entre elas. Observa-se que uma tarefa está associada a uma agenda, sendo que uma agenda pode abrigar um número variável de tarefas, incluindo a possibilidade de nenhuma tarefa vinculada a ela. Cada agenda, por sua vez, está

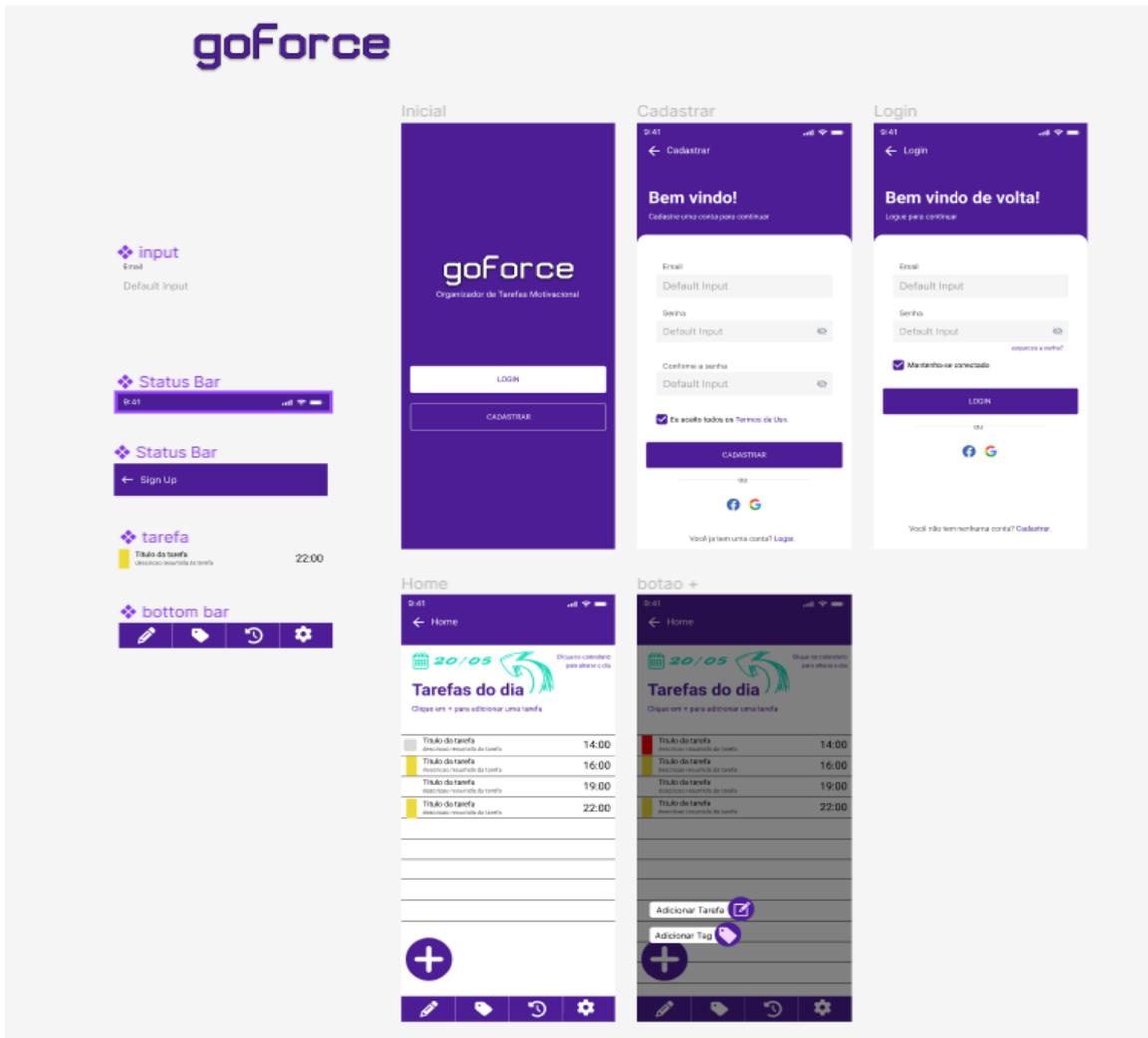
sob a gestão de um usuário específico, sendo que um usuário gerencia exclusivamente uma agenda.

Vale ressaltar que, nesta versão, a entidade "tag" foi excluída, não figurando nas relações entre as classes apresentadas. Essa representação visual esclarece as interconexões entre as principais entidades do sistema, oferecendo uma visão clara das relações hierárquicas e funcionais entre as classes que compõem a aplicação.

3.3 Projeto

Nessa fase de planejamento do projeto foi utilizado o Figma que é uma ferramenta de design de interface moderna, “O Figma é uma ferramenta de UI online e gratuita, feita para criar, colaborar, prototipar e inspecionar” (FIGMA, 2023). Baseados na análise de dados e dos diagramas foi criado então a prototipagem do software, etapa na qual, os componentes da interface e comportamento do software foram definidos conforme pode ser visto na Figura 4.

Figura 4- Protótipo das telas



Fonte: Autoria própria (2023)

A última etapa antes de pôr o projeto em desenvolvimento foi designar histórias de usuário para criar cards e utilizar o método Kanban mencionado na seção 3.1. Segundo Siahaan (2023), as histórias de usuário são uma prática comum no desenvolvimento de software ágil, onde capturam requisitos em um formato textual. Elas descrevem pequenas partes do sistema sob a perspectiva do usuário e orientam o trabalho diário dos programadores.

A criação de uma história segue um padrão de três palavras, são elas “Como”, “Quero” e “Para”. A primeira palavra identifica quem é o autor, sendo ele usuário, sistema e etc. Na segunda é colocada a ação do autor nessa história e na terceira é descrita a funcionalidade dessa ação.

Figura 5- História de usuário

Fonte: Autoria própria (2023)

3.4 Comparação

Ao realizar uma análise comparativa com outros aplicativos semelhantes, pudemos extrair insights valiosos para orientar o desenvolvimento das ferramentas incorporadas à nossa aplicação. Essa comparação minuciosa proporcionou uma compreensão mais profunda das funcionalidades presentes em diferentes aplicativos, permitindo-nos identificar aspectos comuns e distintivos. As percepções obtidas a partir desse processo foram cruciais para a definição das características e recursos implementados em nossa aplicação, buscando preencher lacunas no mercado e oferecer uma solução que não apenas se alinha às expectativas existentes, mas também introduz inovações estratégicas para se destacar como uma opção abrangente e diferenciada.

Tabela 1 - Comparativo entre framework

	Any.do ⁴	Google Tarefas ⁵	Tooggl Track ⁶	Focus To-Do ⁷	Pomodoro ⁸	Frases de Motivação ⁹	goForce
Adicionar tarefas	SIM	SIM	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SIM
Verificar o calendário	SIM	NÃO	SIM	SIM	NÃO	NÃO	SIM
Criar Tag	SIM	NÃO	SIM	SIM	NÃO	NÃO	NÃO
Lembrete de bem estar	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM
Lembrete automático 10 min antes da tarefa	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM
Frases motivacionais (home)	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO
Notificação com uma frase motivacional	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	NÃO	SIM
Técnica Pomodoro	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	SIM	NÃO	SIM
Conectar uma tarefa ao Pomodoro	NÃO	NÃO	NÃO	SIM	NÃO	NÃO	SIM

Fonte: Autoria própria (2023)

Como pode ser observado na tabela comparativa, nenhuma das ferramentas analisadas possui todas as mesmas funcionalidades disponibilizadas pelo goForce, sendo assim, caso o usuário necessite de todas será necessário utilizar vários aplicativos concomitantemente. Nesse contexto, o aplicativo goForce foi criado de forma a concentrar essas diversas funcionalidades em um aplicativo só.

⁴ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.anydo&hl=pt_BR&gl=US

⁵ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=pt_BR&gl=US

⁶ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=pt_BR&gl=US

⁷ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=pt_BR&gl=US

⁸ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=pt_BR&gl=US

⁹ https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.tasks&hl=pt_BR&gl=US

4 IMPLEMENTAÇÃO

4.1 Desenvolvimento

O projeto, em React Native, foi construído utilizando Expo, uma escolha estratégica devido à facilidade que essa ferramenta proporciona na configuração do ambiente para o desenvolvimento mobile. Concluídas as configurações iniciais do projeto, o próximo passo foi configurar o Android Studio para executar a aplicação na máquina de desenvolvimento. A preparação do ambiente do Android Studio foi simplificada pela presença do sistema operacional Linux na máquina, facilitando a definição das variáveis de ambiente para criar o emulador que rodaria a aplicação.

Iniciou-se, então, o desenvolvimento do código. Para facilitar a criação das telas da aplicação, optou-se pelo uso da biblioteca de componentes UI chamada NativeBase, desenvolvida pela equipe GeekyAnts. Essa escolha foi motivada pela presença de uma ampla lista de componentes prontos e de fácil personalização. Conforme descrito por NativeBase (2023), "NativeBase é uma biblioteca de componentes acessível e utilitária que ajuda você a criar uma interface de usuário consistente em Android, iOS e Web".

A estrutura do projeto foi organizada em quatro principais pastas. A primeira destinou-se aos componentes utilizados em mais de uma página, organizados separadamente e recebendo um grupo de parâmetros. A segunda pasta cuidou das configurações do Firebase. A terceira focou na organização da navegação entre as telas. Por último, a pasta das telas concentrou o maior volume de código.

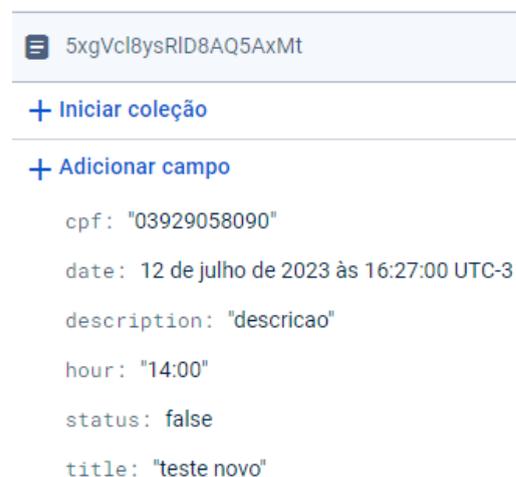
O primeiro passo da aplicação foi a implementação de um CRUD para as tarefas do usuário, visto que o aplicativo tem como propósito ser um organizador de tarefas. Assim, foi criada uma agenda para que o usuário pudesse visualizar suas tarefas e marcá-las como concluídas ou não.

Posteriormente, foi desenvolvido um timer Pomodoro, uma ferramenta que divide o tempo em períodos chamados Pomodoros, dedicando 25 minutos a uma tarefa, seguidos por uma pausa de 5 minutos. A cada 4 Pomodoros, o usuário realiza uma pausa de 15 minutos. A técnica de Pomodoro (CIRILLO, 2019) visa aliviar a ansiedade, aumentar o esforço, melhorar o uso da mente, manter a atenção e diminuir a complexidade das tarefas para aumentar a produtividade.

Quanto ao backend, a escolha recaiu sobre o Firebase, devido à sua fácil integração com aplicativos móveis e às ferramentas essenciais para o projeto. O Firestore, um banco de dados para armazenar os dados do usuário, o Firebase Cloud Messaging (FCM), responsável pelas notificações, e a ferramenta de autenticação foram as principais ferramentas utilizadas.

A finalização da aplicação envolveu a configuração de notificações, a criação de uma base de mensagens positivas, uma das propostas de motivação do aplicativo, e a implementação da funcionalidade de login do usuário.

Figura 6- Collection do Firebase



Fonte: Autoria própria (2023)

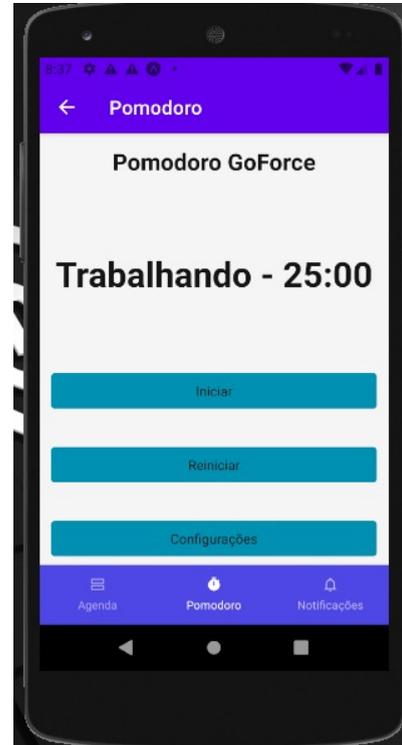
Na Figura 6, é possível observar os dados cadastrados na coleção do banco de dados, incluindo CPF do usuário, data da tarefa, descrição, hora, status (concluída ou não) e título.

5 RESULTADOS ALCANÇADOS

O desfecho desta primeira versão incorporou algumas modificações em relação à concepção inicial, tanto no âmbito funcional quanto no visual. No entanto, essas alterações foram realizadas sem desviar do objetivo central da aplicação, que consiste em uma plataforma móvel com a finalidade de estabelecer uma rotina organizada, manter o foco nas tarefas, e, adicionalmente, aprimorar o bem-estar emocional e psicológico do usuário.

Figura 7- Tela da Agenda inicial

Fonte: Autoria própria (2023)

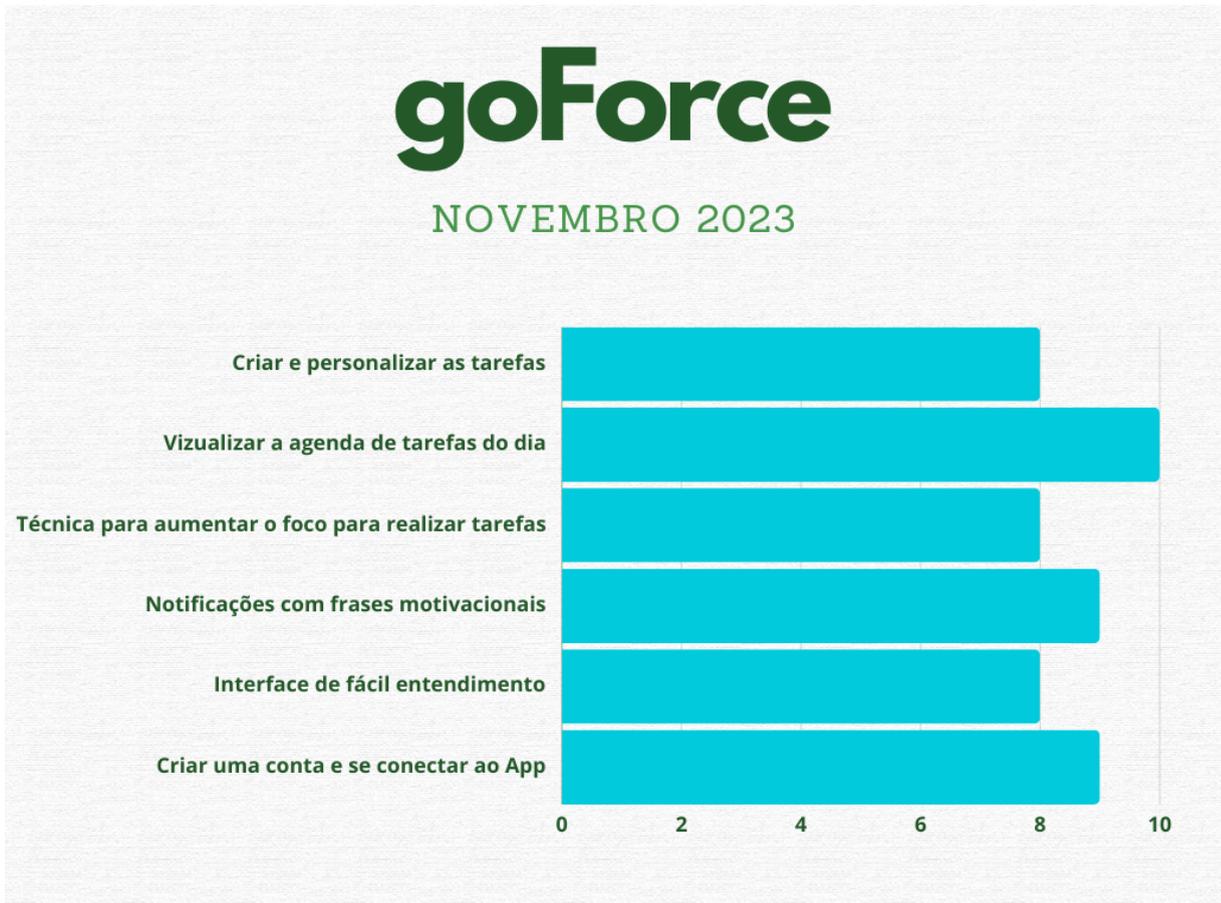
Figura 8- Tela do Pomodoro

Fonte: Autoria própria (2023)

A decisão de adotar o NativeBase para o design trouxe uma nova perspectiva visual à aplicação, aproveitando os componentes prontos e de fácil customização. No que diz respeito às funcionalidades, a "tag" foi removida nesta iteração e está sendo considerada para implementações futuras.

A aplicação foi submetida a testes realizados por um grupo de 10 participantes, os quais foram solicitados a atribuir uma nota de 0 a 10 para cada funcionalidade da aplicação. Com base nas respostas recebidas, os valores foram somados, divididos pelo número de participantes e arredondados para apresentar os resultados.

Figura 9- Resultado da resposta média das funções



Fonte: Autoria própria (2023)

Os resultados obtidos foram considerados satisfatórios, com respostas positivas para todas as funcionalidades da aplicação. Esses resultados representam um indicativo valioso para orientar o desenvolvimento das próximas versões, proporcionando insights para aprimoramentos futuros.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Analisando o processo de construção e os resultados obtidos pode-se afirmar que o projeto alcançou com êxito o objetivo geral estabelecido para a aplicação,

refletindo a eficácia da execução. Planos de trabalhos futuros incluem uma iteração contínua no projeto, visando aprimorar ainda mais a usabilidade para o usuário final.

Entre outras possibilidades de trabalhos futuros, pode-se citar também a criação de um novo backlog de funcionalidades e de um quadro para uma versão subsequente do projeto, incorporando as tecnologias mais recentes disponíveis. Além disso, fica em aberto a possibilidade para que outros desenvolvedores assumam a continuidade do projeto, contribuindo com suas habilidades e perspectivas únicas para o seu crescimento contínuo.

REFERÊNCIAS

ALLEN, Steve. **DEIXAR DE PROCRASTINAR E SE TORNAR UMA PESSOA DE AÇÃO**. CreateSpace. Edição 1.0 – Setembro, 2016.

SECRETARIA de Estado de Saúde. **Estresse**. Governo do estado de Goiás. Disponível em: <<https://www.saude.go.gov.br/biblioteca/7598-estresse>>. Acesso em: 18 nov, 2023.

MURAKAMI, Lais. **Trabalhar de casa durante a pandemia tem causado sobrecarga nos trabalhadores, revela pesquisa da UFPR**. universidade federal do paraná. Disponível em: <<https://ufpr.br/trabalhar-de-casa-durante-a-pandemia-tem-causado-sobrecarga-nos-trabalhadores-revela-pesquisa-da-ufpr/>>. Acesso em: 18 nov, 2023.

SILVA, Marcelo Moro da; Marilde Terezinha Prado Santos. **"Os paradigmas de desenvolvimento de aplicativos para aparelhos celulares."** Revista TIS 3.2 (2014).

SOARES, Maria Rita Zo ga, Souza, Sílvia Regina de e Marinho, Maria Luiza **Envolvimento dos pais: incentivo à habilidade de estudo em crianças**. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2004, v. 21, n. 3 [Acessado 7 Novembro 2023] , pp. 253-260. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2004000300009>>. Epub 11 Set 2008. ISSN 1982-0275.

TRELLO. **Sobre O Trello o que está por tr s dos quadros**. 2023. Disponível em: <<https://trello.com/pt-BR/about>>. Acesso em: 16 nov. 2023.

CASTRO, Carolina Xavier Lima; DE LIMA, Ricardo Franco. **Consequências do transtorno do déficit de aten o e hiperatividade (TDAH) na idade adulta**. Rev. psicopedag., São Paulo, v. 35, n. 106, p. 61-72, 2018. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862018000100008&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 7 nov. 2023.

BRIDI, Maria Aparecida, et al. **O trabalho remoto/home-office no contexto da pandemia COVID-19**. Curitiba: Universidade Federal do Paraná, Grupo de Estudos Trabalho e Sociedade (2020).

RHEE, Soo-Yon et al. **Geographic and temporal trends in the molecular epidemiology and genetic mechanisms of transmitted HIV-1 drug resistance: an individual-patient-and sequence-level meta-analysis**. PLoS medicine, v. 12, n. 4, p. e1001810, 2015.

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo et al. **Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na popula o adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19**. Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]. v. 29, n. 4 [Acessado 17 Novembro 2023], e2020427. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1679-49742020000400018>>. ISSN 2237-9622.

ALCÂNTARA, ÍCARO ALVES. **Qualidade de vida é vida**. biblioteca24horas, 2010.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. **Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho**. Psicologia: teoria e pesquisa, v. 24, p. 201-209, 2008.

MARQUES, José Roberto. **PSICOLOGIA DA MOTIVAÇÃO**. Ibccoaching. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/biblioteca/7598-estresse>>. Acesso em: 18 nov, 2023.

BECKER, L. **O que é React Native?** Orgânica Digital, 2021. Disponível em: <<https://www.organicadigital.com/blog/o-que-e-react-native/>>. Acesso em: 10 set. 2023.

CARVALHO JÚNIOR, Geraldo; COSTA, Anderson. **Plenitude: Aplicativo mobile para melhorar a qualidade de vida de pessoas com transtornos depressivos e ansiedade**. In: ESCOLA REGIONAL DE COMPUTAÇÃO CEARÁ, MARANHÃO, PIAUÍ (ERCEMAPI), 8., 2020, Evento Online. Anais [...]. Porto Alegre: Sociedade Brasileira de Computação, 2020. p. 268-275. DOI: <https://doi.org/10.5753/ercemapi.2020.11494>.

QUEIJO, Thiago Cardoso; SANTOS, Rafael Henrique; DALTO, José Luis. **Aplicação de Kanban ágil na gestão de informações em canteiro de obras**. 2019. [18] f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Londrina, 2019.

FIGMA. **Uma ferramenta de design de interface moderna**. 2023. Disponível em: <<https://www.figma.com/br/ui-design-tool/>>. Acesso em: 15 nov. 2023.

CIRILLO, F. **Pomodoro Technique!** Tradução de Elaine Cristina Rocha de Oliveira. Disponível em: <<https://startando.se/arquivos/PomodoroTechnique.pdf>>. Acesso em: 14 set, 2023.

Yanti, Andriyani., Ibnu, Daqiqil, Id., Evfi, Mahdiyah., Al, Aminuddin. (2022). **Use Case Realization in Software Reverse Engineering**. Ingénierie Des Systèmes D'information, 27(2):335-341. doi: 10.18280/isi.270218

Daniel, Siahaan. (2023). **User story extraction from natural language for requirements elicitation: Identify software-related information from online news**. Information & Software Technology, 158:107195-107195. doi: 10.1016/j.infsof.2023.107195

M, S, Jyothilakshmi., Philip, Samuel. (2012). **Domain ontology based class diagram generation from functional requirements**. 380-385. doi: 10.1109/ISDA.2012.6416568

Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). **Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self**. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115–127. Disponível em: <<https://doi.org/10.1111/spc3.12011>>

SOARES, Maria Rita Zoéga, Souza, Sílvia Regina de e Marinho, Maria Luiza
Envolvimento dos pais: incentivo à habilidade de estudo em crianças. *Estudos de Psicologia (Campinas)* [online]. 2004, v. 21, n. 3 [Acessado 7 Novembro 2021] , pp. 253-260. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2004000300009>>. Epub 11 Set 2008. ISSN 1982-0275.