

70

APLICATIVOS

PARA CONCENTRAÇÃO E
GERENCIAMENTO DO TEMPO



APLICATIVOS PARA CONCENTRAÇÃO E GERENCIAMENTO DO TEMPO

Com o período prolongado em casa devido à pandemia da Covid-19, a nossa rotina foi drasticamente afetada. Ficamos sem uma agenda definida. Agora com o retorno das aulas, ainda que de forma remota, precisamos estabelecer uma rotina para um melhor aproveitamento dos estudos e do nosso tempo.

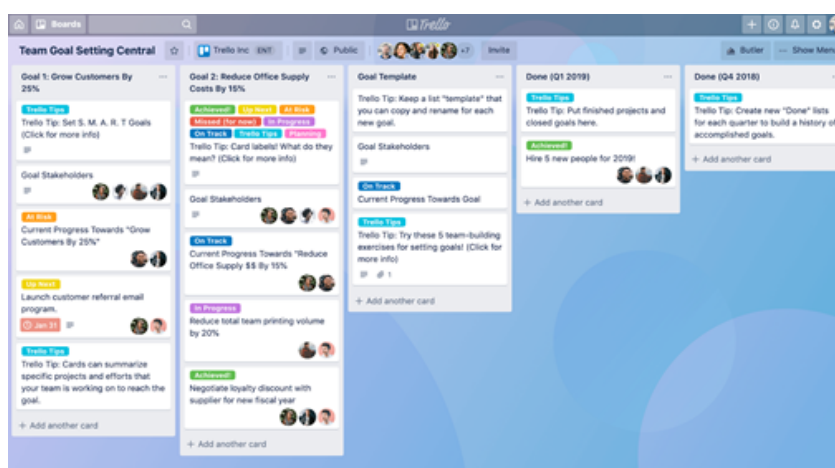
Pensando nisso, elaboramos uma lista de aplicativos, tanto para Android quanto para IOS, sendo a maioria gratuito, que podem te ajudar a gerenciar melhor seu tempo e manter a concentração, principalmente nos estudos, evitando as distrações e a procrastinação.



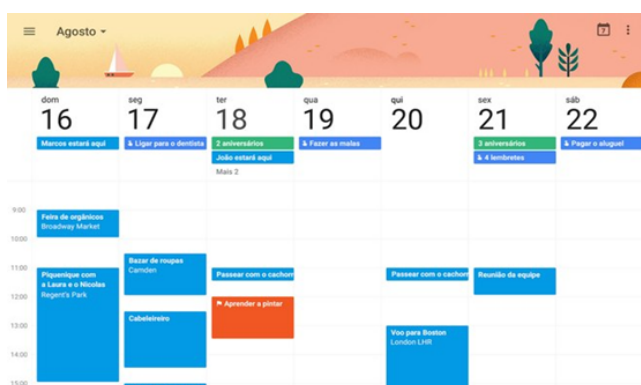
1. TRELLO



Trello está disponível tanto como aplicativo quanto como site. A sua principal função é auxiliar na gestão de projetos pessoais e em grupo. Você pode criar quadros e dentro deles pode gerar listas, cartões, etiquetas, checklists, prazos de entrega, comentários e anexar documentos.



2. GOOGLE AGENDA

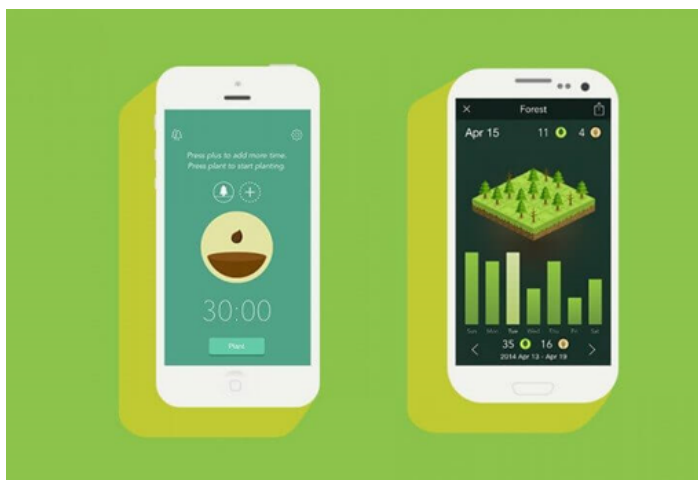


Esse é bastante conhecido pelo público. O Google Agenda também está disponível em navegador e como aplicativo. O aplicativo é integrado ao Gmail, também pode ser utilizado com o e-mail de domínio da UFF, sendo necessário fazer o login para ter acesso às funcionalidades. Esse

serviço facilita o processo de organização das tarefas diárias. É possível agendar os compromissos de acordo com horário, criar lembretes, tarefas, personalizar com diferentes cores, inserir alarme, convidar pessoas e adicionar videoconferência, muito usada ultimamente.

3. FOREST

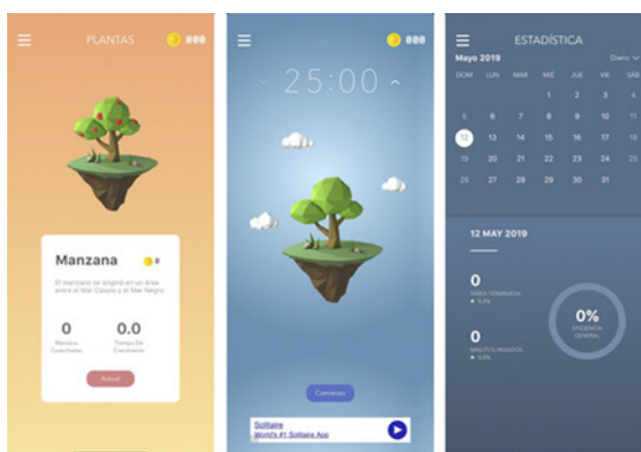
O Forest está disponível apenas para Android. É uma forma lúdica de medir a produtividade, onde o objetivo é construir uma floresta de acordo com o tempo que se realiza alguma atividade sem distração, incentivando a manter o foco e não dar



aquela espiadinha em outro aplicativo ou notificação, quando não cumprido o ciclo definido, a árvore morre. O Forest armazena o dia da semana em que você foi produtivo, junto com o horário, tempo de duração e qual atividade realizada naquele período. De acordo com o desempenho é possível acumular moedas, que podem ainda ser utilizadas para plantar uma árvore verdadeira em algum lugar do mundo.

4. PLANTIE

O Plantie é a versão do Forest para o iOS. Em vez de uma árvore, é uma planta que cresce ao longo do momento de concentração na atividade executada. Caso você mexa no celular durante o tempo definido, todo o progresso será interrompido. O aplicativo disponibiliza um infográfico com suas estatísticas de desempenho, contabilizando quantas atividades foram realizadas, o tempo de duração e sua eficiência.



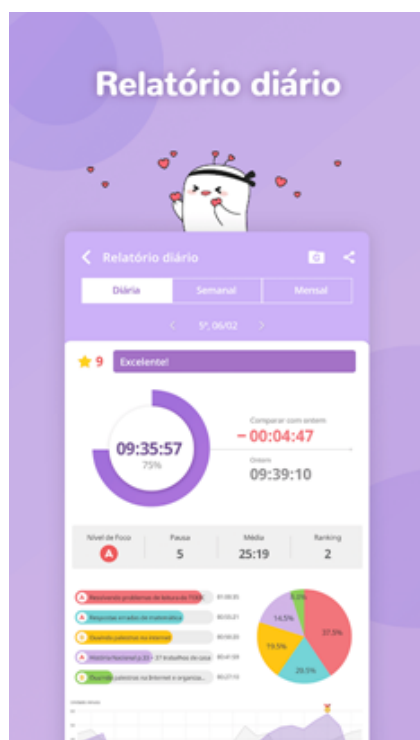
5. MINDLY



O Mindly auxilia na formação de ideias e planejamentos. É possível construir uma rede de brainstorm (tempestade de ideias), onde cada item se interliga a outro, formando uma rede de pensamentos, muito útil para quem precisa de ajuda em planejar atividades ou projetos de forma interligada. É possível personalizar com cores e ícones, anexar anotações com imagens, links e ser possível compartilhar sua rede com uma equipe. De maneira geral é simples, fácil e intuitivo.



6. FLIP

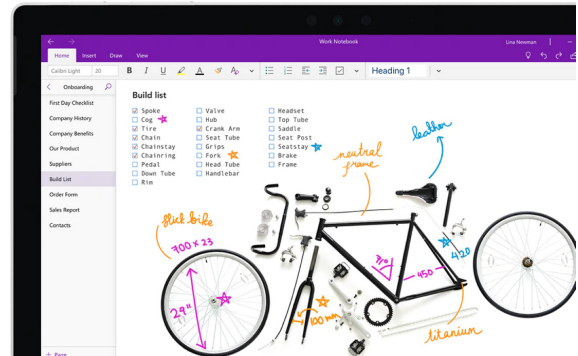


O Flip visa determinar o nível de foco no momento de estudo, de acordo com a quantidade de vezes que você quebra durante o período que mantém o foco. O processo se inicia com a ativação do cronômetro no momento em que os estudos são iniciados, a partir desse momento, caso você toque no celular, é emitido um alerta e contabilizado como quebra de foco. Ao final do período determinado é emitido um relatório completo com as informações sobre o tempo que se manteve focado, a quantidade de quebras e o seu rendimento. Além de acompanhar o aprimoramento através das estatísticas, o aplicativo permite uso em mini-janela, permitindo acessar ao dicionário ou assistir videoconferência, calendário com objetivos diários, dia-D para lembrar tarefas acadêmicas e uma timeline (linha do tempo) para criar metas e conferir seus compromissos.

7. ONE NOTE



O OneNote é o aplicativo da Microsoft e é ideal para unir várias funcionalidades em um só, como um bloco de notas inteligente. O OneNote ainda permite construir textos, desenhos, imagens, capturas de tela, planilhas, som e vídeo. É possível também classificar o conteúdo em blocos de anotações, seções e páginas, além de oferecer marcadores para tarefas urgentes e pendentes. Ele possui um diferencial: salvar o trabalho sozinho, sem que corra o risco de perder o trabalho desenvolvido.



8. ALTITUDE



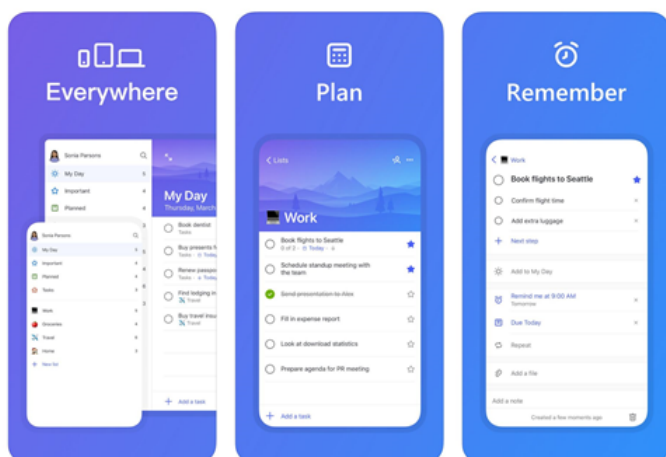
Disponível para Android, o aplicativo estimula a criação de bons hábitos. Nele os hábitos são comparados como um foguete que a cada tarefa realizada ganha mais altitude. É possível criar alarmes e evoluir de categoria, começando em “procrastinador” e chegando a “astronauta”, dependendo do seu esforço e dedicação.



9. MICROSOFT TO-DO

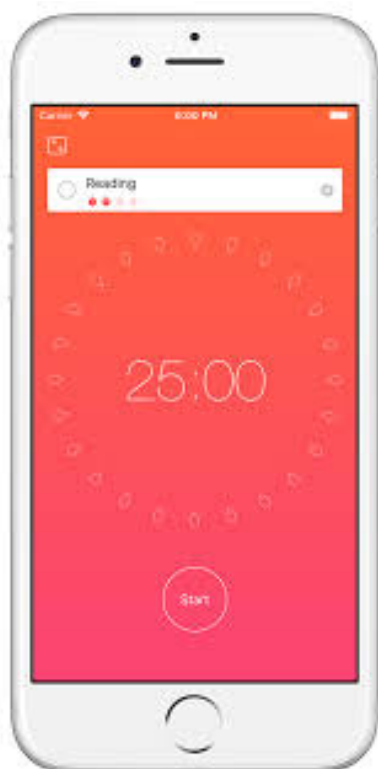


O Microsoft To-Do é um aplicativo simples e minimalista. Permite criar tarefas de acordo com seu dia, definir prazos, criar lembretes, repetições e escrever anotações. Ao concluir é tarefa basta marcá-la como concluída. É possível



sincronizar seu aplicativo com o computador e atualizar suas atividades a qualquer hora e lugar.

10. FOCUS TO-DO: POMODORO & LISTA DE TAREFAS



O Focus To-Do utiliza a técnica Pomodoro que funciona baseada na ideia de dividir as tarefas em blocos de concentração intensa e um curto intervalo de descanso após esses momentos. Através da técnica Pomodoro, é possível personalizar o tempo do bloco para realização de determinada tarefa. A criação de grupos de estudo e análise dos seus Pomodoros e tarefas também são umas das funcionalidades desse aplicativo.



Veja bem as características de cada um e escolha o mais ideal para o seu perfil. Há aplicativos mais voltados para a concentração e outros mais direcionados para a organização da agenda.

Importante

lembre-se de que nem tudo está no nosso controle, haverá momentos que a rotina precisará ser flexibilizada. O importante é não desistir e manter o foco.

FONTE

<http://www.uff.br/?q=trabalho-remoto-como-estruturar-sua-rotina>

<https://www.youtube.com/watch?v=FPRVdckgAY8&t=16s>