



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO SUL
DE MINAS GERAIS, CAMPUS MUZAMBINHO

Sistema web para auxiliar no foco e concentração dos estudos.

Bhryan Stephenhen da Cruz

Grande área: 7.00.00.00-0 Ciência Humanas

Área: 7.07.00.00-1 PSICOLOGIA

Subárea: 7.07.08.00-2 Psicologia do Ensino e da Aprendizagem

Muzambinho

2022

Sumário

Introdução.....	3
Objetivos.....	4
Objetivo Geral:.....	4
Objetivos Específicos:.....	4

Introdução

Segundo o TDAH.org e o Dr Paulo Mattos, em uma pesquisa feita em 2017, 5% das crianças desenvolvem TDAH e persiste até a vida adulta. Ou seja, TDAH é uma doença que faz com que as pessoas percam o foco, ainda mais na adolescência, tendo muita interatividade com o ambiente, gerando dificuldades em atenção, falta de memória e impulsividade. Nesse sentido, para auxiliar quem perde o foco na hora dos estudos, uma técnica criada pelo italiano Francesco Cirilo, tem ajudando pessoas com TDAH, principalmente estudantes.

A técnica foi desenvolvida no final dos anos 80 pelo italiano Francesco Cirilo, que procurava uma maneira de aumentar sua produtividade nos estudos, para isso ele usou um temporizador de cozinha para organizar suas tarefas. Seu temporizador tinha um formato de tomate (Pomodoro em italiano) e seu ciclo durava 25 minutos, no final emitia um barulho forte, e depois descansava por período e voltava novamente a focar-se por completo em sua tarefa e por perceber resultados satisfatórios divulgou sua técnica em 1992.

Portanto, o intuito do projeto é auxiliar no aumento da taxa de produtividade dos estudantes, solucionando problemas como distração e procrastinação. Esse aumento da concentração vem devido à intermitência que damos ao cérebro fazendo com que durante o tempo de foco o cérebro não sinta necessidade de desfocar da tarefa.

Objetivos

Objetivo Geral:

Construir uma plataforma web que implementa a técnica de pomodoro de forma gamificada, tende em vista ainda dar desafios nos intervalos de foco para melhorar a ergonomia.

Objetivos Específicos:

- 1 Procurar desafios de até 5 minutos que façam bem a saúde de quem está estudando no computador;

- 2 Levantar, as informações sobre como o foco é importante para uma melhor eficiência dos estudos;
- 3 Olhar as tecnologias que melhores se encaixam no desenvolvimento da plataforma;
- 4 Tornar a página gamificada;
- 5 Fazer testes com pessoas com TDAH para ver se a plataforma traz resultados a seus estudos.

Justificativa

O desenvolvimento de uma plataforma destinada a melhorar a eficiência do foco nos estudos justifica-se pela falta de maneiras de se lidar com o TDAH na hora de estudar, trazendo uma solução para melhorar no foco.