



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.....	3
Objetivo Geral:.....	3
Objetivos Específicos:.....	4
Justificativa.....	4
Metodologia.....	4
Cronograma.....	5
Orçamento.....	6
Referência Bibliográficas.....	6

Introdução

Segundo o [TDAH.org](https://www.tdah.org) e o Dr Paulo Mattos, em uma pesquisa feita em 2017, 5% das crianças desenvolvem o Transtorno do deficit de atenção e hiperatividade, na qual persiste até a vida adulta. Ou seja, a doença faz com que as pessoas percam o foco, sobretudo na adolescência. Tendo muita interatividade com o ambiente, por conseguinte, desenvolve dificuldades na atenção, falta de memória e impulsividade. Nesse sentido, a fim de auxiliar quem sofre com o distúrbio, uma técnica criada pelo italiano Francesco Cirilo, tem amparado pessoas portadoras de TDAH, principalmente estudantes.

A técnica foi desenvolvida no final dos anos 80, com o objetivo de buscar uma maneira de aumentar sua produtividade nos estudos. Para isso, ele usou um temporizador de cozinha com intuito de organizar suas tarefas. O instrumento tinha formato de tomate (Pomodoro em italiano) e seu ciclo durava 25 minutos, no final emitia um barulho forte, e depois descansava por um curto intervalo de tempo, ao fim do período retornava a focar-se por completo em sua tarefa, ao notar resultados satisfatórios, divulgou sua técnica em 1992. (Na Prática, 2022)

Portanto, a finalidade 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.

Metodologia

Cada objetivo específico será atingido da seguinte forma:

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

O levantamento de informações relacionadas ao tema será feito através de pesquisas na internet, dando preferência a artigos científicos e dissertações, a fim de trazer na plataforma, técnicas já estudadas e com eficiência comprovada.

2 - Levantar, as informações sobre como o foco é importante para uma melhor eficiência dos estudos;

Também através de pesquisas e entrevistas com professores até, pois os mesmos sabem como o foco ajuda a formar melhor o conhecimento que o aluno está tentando adquirir.

3 - Olhar as tecnologias que melhores se encaixam no desenvolvimento da plataforma;

Para desenvolver a plataforma de uma forma rápida e segura é necessário olhar para o mercado de tecnologia e ver quais as tecnologias mais adotadas por empresas da área.

4 - Tornar a plataforma gamificada;

Para deixar a plataforma gamificada é necessário que pense no usuário como um jogador, e na plataforma como um jogo, onde suas interações geram algum valor (experiência) para o jogador.

5 - Fazer testes com pessoas com TDAH para ver se a plataforma traz resultados a seus estudos.

Solicitar permissão de portadores de TDAH, para que participem do teste de validação da plataforma, onde poderão validar a diferença que o sistema web trouxe para seu foco e concentração.

Cronograma

Atividade	2022				
	Maio/ Jun	Jul/ Ago	Set	Out	Nov
Procurar desafios de até 5 minutos que façam bem a saúde de quem está estudando no computador	X				
Levantar, as informações sobre como o foco é importante para uma melhor eficiência dos estudos	X	X			
Olhar as tecnologias que melhores se encaixam no desenvolvimento da plataforma		X	X	X	

Tornar a página gamificada				X	
Fazer testes com pessoas com TDAH para ver se a plataforma traz resultados a seus estudos					X

Orçamento

Durante todo o desenvolvimento do projeto, serão utilizados recursos e equipamentos pertencentes ao desenvolvedor, logo nenhuma fase do processo demandará gastos, e caso demande, o custo será arcado pelo autor do projeto

Referência Bibliográficas

RIVERO, Thiago Strahler. Análise do desempenho dos índices do Conners' Continuous Performance Test (CCPT) em uma amostra de adolescentes com TDAH. 2010. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2010.

repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/8925/Publico-201.pdf?sequence=1&isAllowed=y

REDAÇÃO, do na Prática. História da técnica de Pomodoro. Na Prática. 2022. Disponível em: napratica.org.br/pomodoro/. Acesso em 14/04/22