

BRATARA DE MONITORIZARE A STRESULUI PENTRU A PREVENI BURNOUT-UL

Șeitan Alexia Ana-Maria

Proiect realizat in cadrul Builders 101

Universitatea din Bucuresti - Facultatea de Matematica si Informatica -
specializarea Informatica, anul 1

CE ESTE?

- „un sindrom rezultat din stresul cronic la locul de muncă care nu a fost gestionat cu succes.” (Organizația Mondială a Sănătății)
- Senzație de epuizare fizică și mentală
- Distanțare mentală față de locul de muncă sau atitudine negativă față de carieră
- Scăderea eficienței și productivității profesionale

PROBLEMA

- 75 % dintre angajati au suferit de burnout (FlexJobs)
- 40% dintre angajații din SUA și-au dat demisia din cauza burnout-ului.
- În SUA, stresul la locul de muncă contribuie la: 120.000 de decese anual
- 625 de milioane de oameni suferă de anxietate și depresie

CAUSES AND EFFECTS OF BURNOUT STATISTICS

57% of workers feel they are required to give 24/7 accessibility to their employers.

57%

Employees who feel unsupported by their managers are 70% more likely to experience burnout.

70%

Employees are 70% more likely to succumb to burnout when faced with unreasonable time restraints.

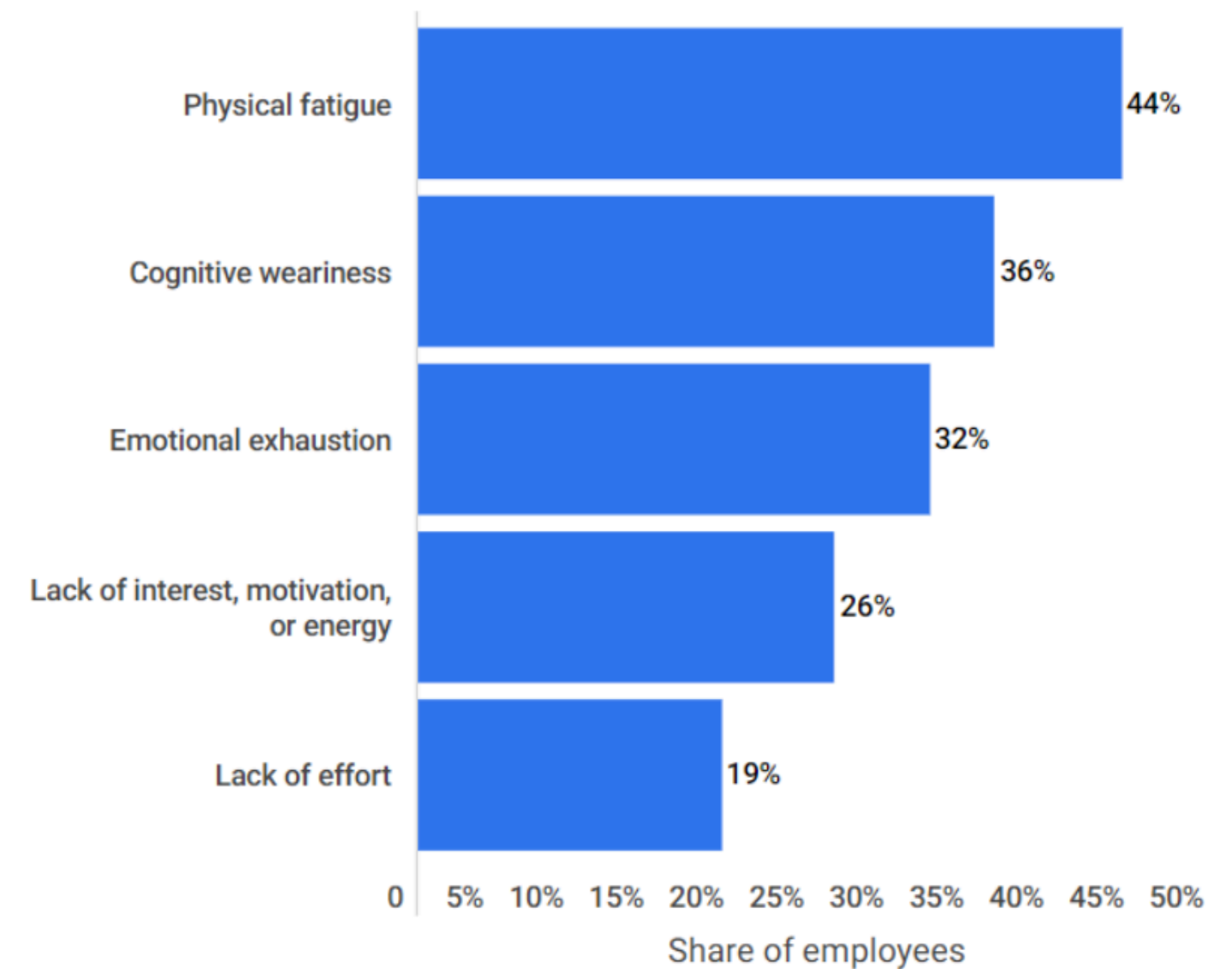
70%

Employees struggling with burnout are 63% more likely to take a sick day and others more likely to visit the ER.

63%

T
IT

SHARE OF EMPLOYEES EXPERIENCING IMPACTS FROM WORK-RELATED STRESS



SOLUTIA

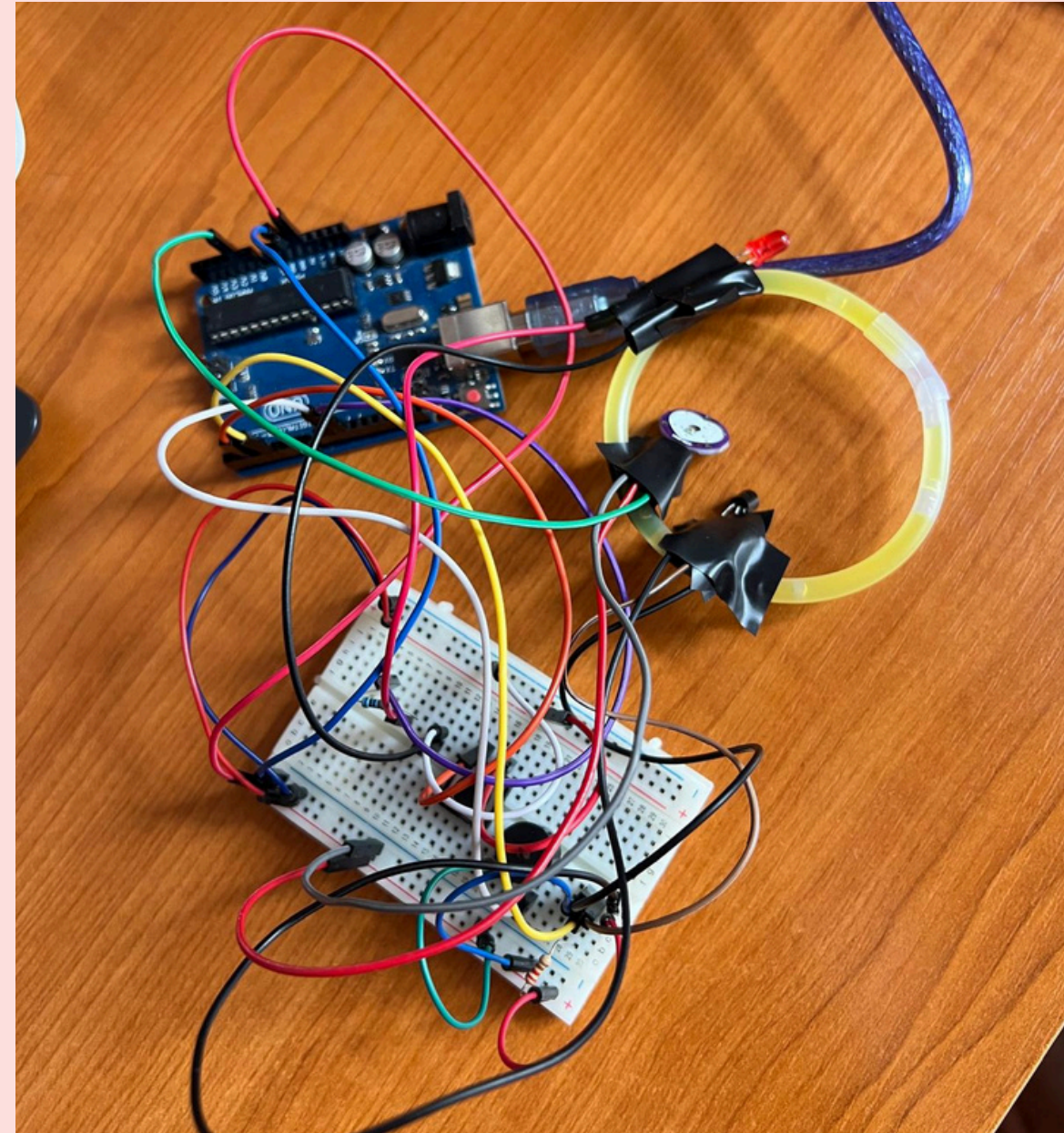
Masurarea pulsului si
temperatura

Buton+bec pentru
exercitii de
respiratie

Usor de purtat

PROTOTIP

- Arduino
- Senzor de puls
- Senzor de temperatura
- Led
- Buton
- Buzzer
- Bratară



CONCLUZIE

Burnout-ul nu este doar o stare de oboseală trecătoare, ci o problemă reală de sănătate mintală cu efecte grave asupra calității vieții, productivității și economiei globale. Într-o societate în care ritmul muncii este tot mai accelerat, iar echilibrul viață-muncă tot mai greu de atins, este esențial să conștientizăm și să prevenim burnout-ul.



THANK YOU