

Manual do Usuário

Plataforma StudStress AI

The logo consists of the text "StudStress AI" in a bold, white, sans-serif font. The letters "StudStress" are in a light blue color, while "AI" is in red. The logo is centered on a solid dark blue rectangular background.

Versão: 1.0

Atualizado em: Novembro de 2025

Sumário

1	Introdução	2
2	Objetivos da Plataforma	2
3	Acesso e Requisitos	2
3.1	Requisitos do Sistema	2
3.2	Visão Geral da Página Inicial	3
4	Criação de Conta	3
4.1	Acesso ao Formulário	3
4.2	Preenchimento de Dados	3
5	Autenticação (Login)	4
5.1	Procedimento de Acesso	4
6	Painel do Usuário	5
6.1	Gerenciamento de Perfil	5
7	Realização do Teste de Estresse	5
7.1	Iniciando o Questionário	5
7.2	Metodologia de Resposta	6
7.3	Navegação e Acessibilidade	7
8	Interpretação dos Resultados	7
8.1	Ações Disponíveis	7
9	Perguntas Frequentes (FAQ)	8
10	Solução de Problemas	8
11	Suporte Técnico	9

1 Introdução

Este documento tem como objetivo orientar o usuário na utilização da plataforma **StudStress AI**. O sistema foi desenvolvido para realizar a aferição estimativa de níveis de estresse, proporcionando uma interface intuitiva e acessível.

O manual apresenta o passo a passo para o cadastro, autenticação, realização dos testes e interpretação dos resultados, garantindo que o usuário possa usufruir de todas as funcionalidades disponíveis de maneira eficiente.

Informação

- Este guia foi elaborado visando clareza e objetividade, atendendo desde usuários iniciantes até os mais experientes em ferramentas digitais.

2 Objetivos da Plataforma

A plataforma StudStress AI foi projetada para:

- Realizar testes rápidos para estimativa de níveis de estresse;
- Monitorar o histórico de resultados do usuário;
- Gerar recomendações baseadas em boas práticas de bem-estar;
- Disponibilizar relatórios de resultados em formato PDF;
- Auxiliar estudantes e usuários na compreensão de seu estado emocional.

Nota Importante

- **Aviso Legal:** A plataforma não possui finalidade clínica. Os resultados apresentados são indicativos e não substituem o diagnóstico ou acompanhamento médico/psicológico profissional.

3 Acesso e Requisitos

3.1 Requisitos do Sistema

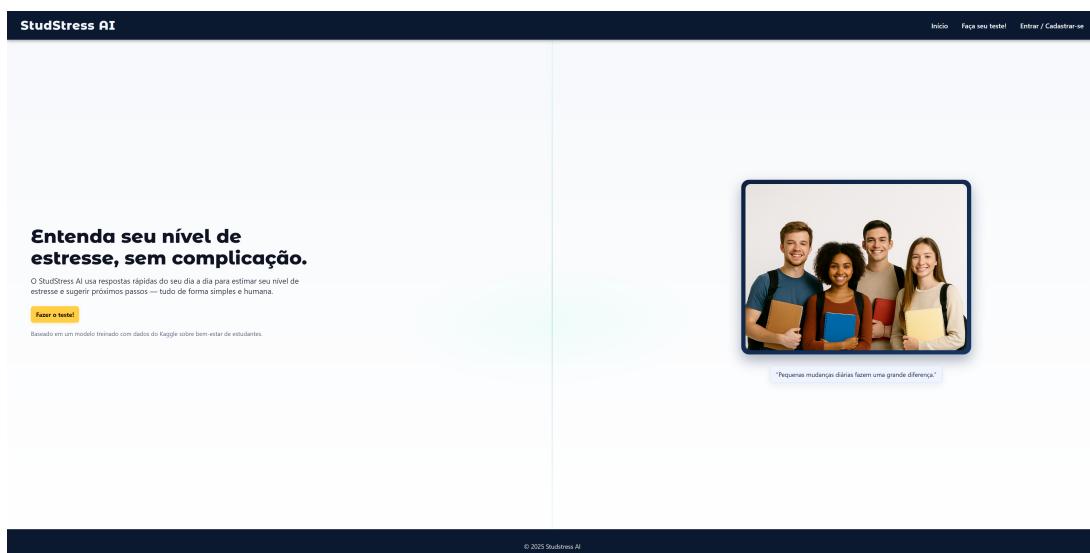
Para o correto funcionamento, recomenda-se:

- Dispositivo com acesso à internet (Desktop, Smartphone ou Tablet).
- Navegador atualizado (Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge ou Safari).

3.2 Visão Geral da Página Inicial

Na interface principal, o usuário encontrará:

- Apresentação institucional da plataforma;
- Botão de ação **Fazer o teste!**;
- Menu superior contendo as opções de **Login** e **Cadastro**.



4 Criação de Conta

4.1 Acesso ao Formulário

O registro de novos usuários pode ser iniciado através de:

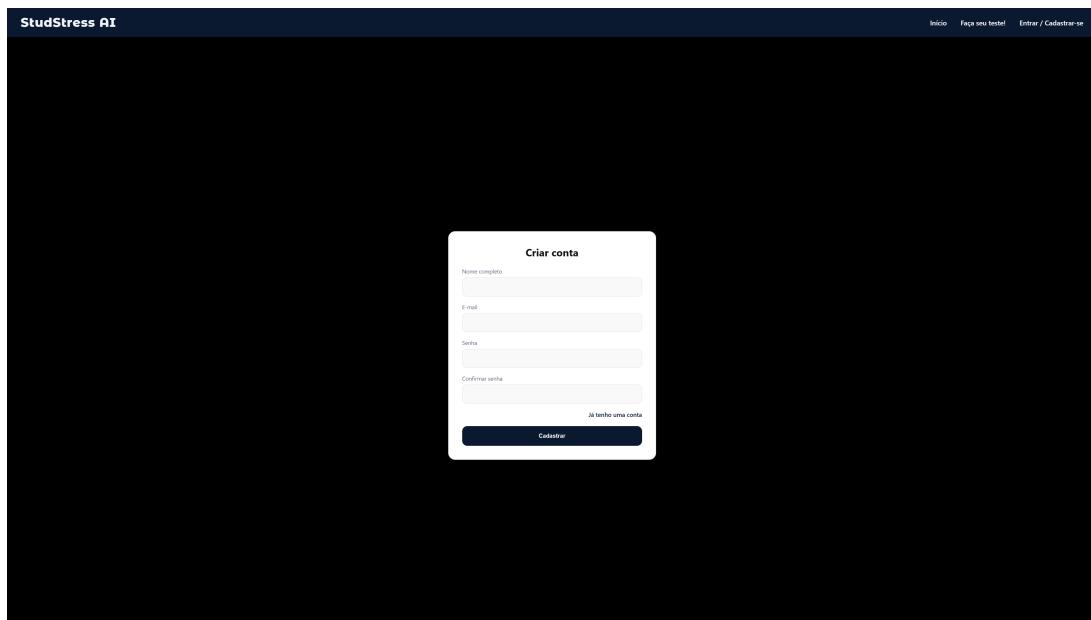
- Menu superior: ícone **+** **Criar conta**;
- Link **Cadastrar-me** localizado na tela de Login.

4.2 Preenchimento de Dados

Para efetivar o cadastro, é obrigatório o fornecimento das seguintes informações:

- Nome completo;

- Endereço de e-mail válido;
- Senha de acesso;
- Confirmação da senha.



Dica

💡 Recomenda-se a criação de uma senha forte, combinando letras e números, para garantir a segurança da conta.

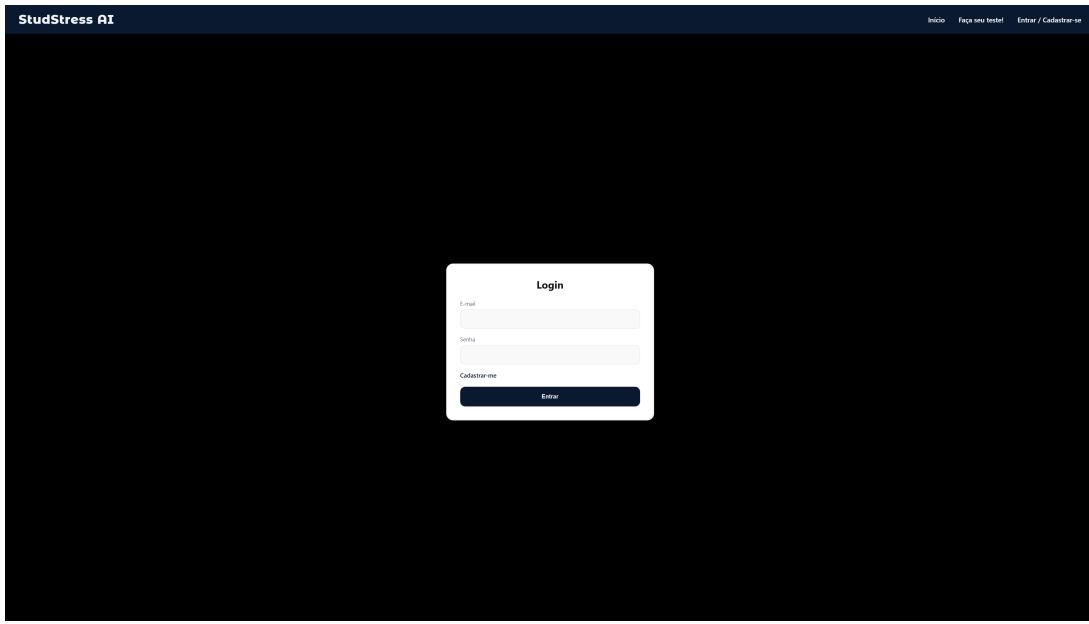
5 Autenticação (Login)

5.1 Procedimento de Acesso

1. Insira o e-mail cadastrado.
2. Insira a senha de acesso.
3. Clique no botão **Entrar**.

Atenção

🔒 **Segurança:** Em caso de falha na autenticação, o sistema não especificará se o erro ocorreu no campo “e-mail” ou “senha”. Esta medida visa proteger os dados do usuário contra tentativas de acesso não autorizado.



6 Painel do Usuário

Após a autenticação, o menu principal exibirá as opções:

- **Meu Perfil**
- **Sair** (Logout)

6.1 Gerenciamento de Perfil

Nesta seção, é possível visualizar e gerenciar:

- Dados cadastrais (Nome e E-mail);
- Data de criação da conta;
- Funcionalidades de edição de dados e exclusão de conta.

7 Realização do Teste de Estresse

7.1 Iniciando o Questionário

O teste pode ser iniciado através de:

- Botão **Fazer o teste!** na página inicial;
- Atalho disponível no painel do usuário.

StudStress AI

Início | Faça seu teste! | Meu perfil | Sair

Meu Perfil

Dados da conta e histórico de testes

Dados básicos

Nome	prado
E-mail	prado5@example.com

Alterar e-mail

Novo e-mail
prado6@example.com

Senha atual

Salvar e-mail

Alterar senha

Senha atual

Nova senha

Salvar senha

Histórico de testes

Data	Nível	Índice	Perguntas
29/11/2025, 02:50:26	MEDIO	50/100	7
26/11/2025, 17:27:12	MEDIO	57/100	7
26/11/2025, 17:16:21	BOM	25/100	7
26/11/2025, 17:16:10	BOM	25/100	7

Evolução do Índice de Estresse

Excluir Minha Conta

Atenção: Esta ação é irreversível. Ao excluir sua conta, todos os seus dados serão permanentemente removidos do nosso sistema.

7.2 Metodologia de Resposta

O questionário utiliza uma escala Likert de 5 pontos. O usuário deve classificar a frequência dos eventos conforme a legenda:

- **1** - Nunca
- **2** - Quase nunca
- **3** - Às vezes
- **4** - Frequentemente
- **5** - Sempre

StudStress AI

Início | Faça seu teste! | Meu perfil | Sair

Entenda seu nível de estresse, sem complicações.

O StudStress AI usa respostas rápidas do seu dia a dia para estimar seu nível de estresse e sugerir próximos passos — tudo de forma simples e humana.

Fazer o teste!

Baseado em um modelo treinado com dados do Kaggle sobre bem-estar de estudantes.

"Pequenas mudanças diárias fazem uma grande diferença."

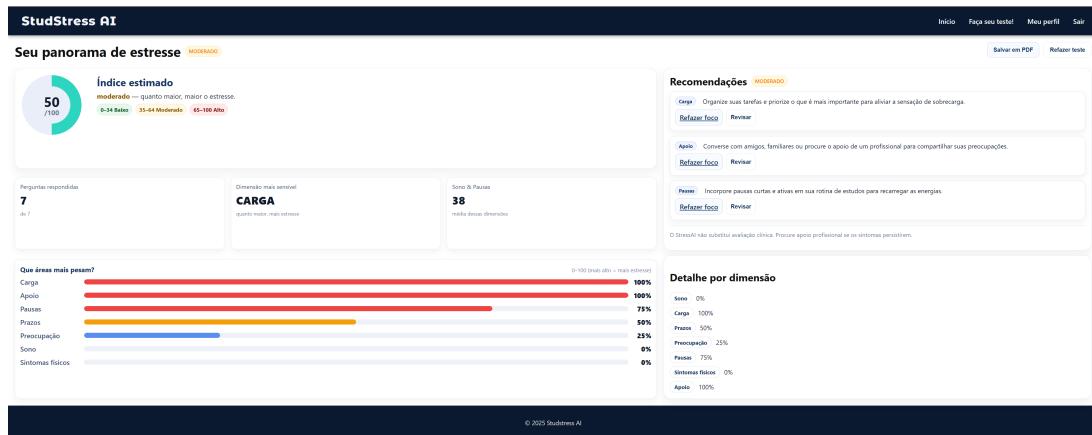
7.3 Navegação e Acessibilidade

A plataforma suporta navegação via teclado para maior agilidade:

- **Teclas 1 a 5:** Seleção da resposta.
- **Seta Direita:** Avançar para a próxima pergunta.
- **Seta Esquerda:** Retornar à pergunta anterior.
- **Enter:** Submeter o teste (na última pergunta).

8 Interpretação dos Resultados

Após a submissão, o sistema processará as respostas e exibirá a tela de resultados contendo:



Os elementos apresentados incluem:

- Classificação do nível de estresse identificado;
- Análise detalhada do resultado;
- Recomendações personalizadas;
- Gráficos e indicadores visuais.

8.1 Ações Disponíveis

- **Refazer teste:** Permite realizar uma nova avaliação.
- **Baixar PDF:** Gera um arquivo para impressão ou armazenamento local.

9 Perguntas Frequentes (FAQ)

Qual a confiabilidade do teste?

O algoritmo baseia-se em modelos treinados com conjuntos de dados validados, oferecendo uma estimativa consistente dentro dos parâmetros propostos.

Como a privacidade dos dados é garantida?

As informações coletadas são utilizadas exclusivamente para o processamento do resultado e não são compartilhadas com terceiros.

Existe limite de testes?

Não. O usuário pode realizar novas avaliações conforme julgar necessário para acompanhar sua evolução.

Custo de utilização

A plataforma é de uso gratuito e livre para fins acadêmicos e pessoais.

10 Solução de Problemas

Dificuldades no Login

- Verifique a grafia correta do e-mail;
- Certifique-se de que a tecla *Caps Lock* não está ativa indevidamente;
- Utilize a função de redefinição de senha, caso disponível.

O questionário não avança

- Confirme se uma opção (1 a 5) foi selecionada antes de prosseguir;
- Ao utilizar o teclado, assegure-se de pressionar a seta correta (\rightarrow);
- Atualize a página (F5) caso ocorra congelamento da interface.

11 Suporte Técnico

Para reportar erros ou solicitar auxílio técnico, entre em contato através do canal oficial:

suporte@studstress.com