

# Manual do Usuário

Plataforma StudStress AI

The logo for StudStress AI, featuring the text "StudStress AI" in a bold, white, sans-serif font. The text is centered within a dark blue rectangular background. The letters "S" and "A" have a slight shadow effect, giving the logo a three-dimensional appearance.

**StudStress AI**

**Versão:** 1.0

**Atualizado em:** Novembro de 2025

# Sumário

---

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

# 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

**i** 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

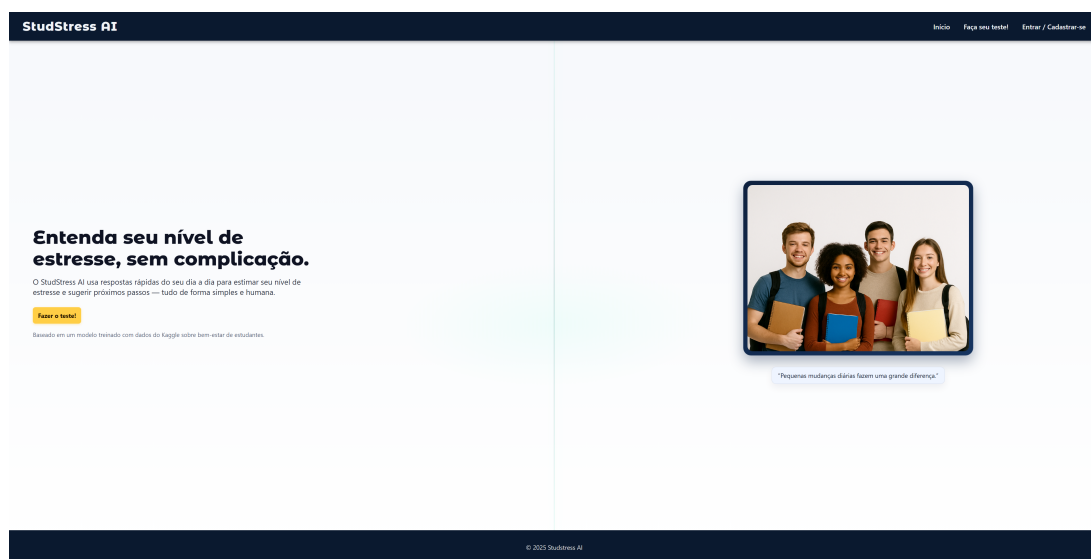
Para o correto funcionamento, recomenda-se:

- 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.

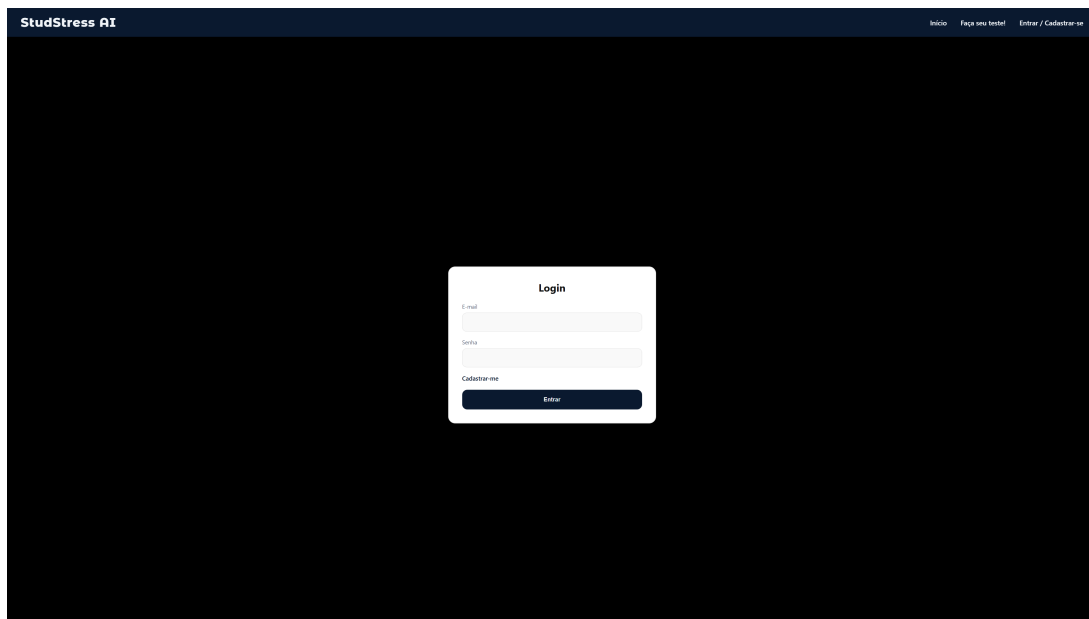
## 5 Autenticação (Login)

### 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.



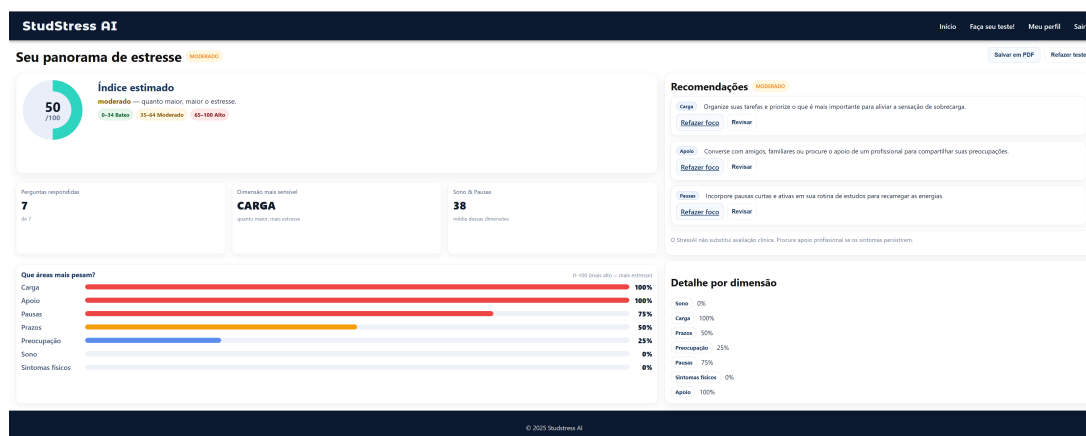
## 7.3 Navegação e Acessibilidade

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`**