



BRALLET

Nome dos autor(es)

João Victor Novaes Flori

Julia Yumi Ide

Thais Marinho Fialho

Nome do Orientador(es)

Lucas Pataro Fernandes

Instituição de Ensino

Colégio Eniac

Resumo

Este projeto tem como finalidade prevenir o estresse com o auxílio da tecnologia, por meio de uma pulseira com um sensor de batimento cardíaco que irá reconhecer quando a pessoa estiver passando por uma situação de estresse e ajudar ela através do aplicativo. Foram realizadas pesquisas com o intuito de aprimorar os objetivos e adquirir maior conhecimento sobre esse repertório, para que fosse possível desenvolver as ideias deste trabalho de forma coerente. É esperado que este dispositivo ajude os seus usuários a se acalmarem em situações estressantes, dando instruções e orientações necessárias para as pessoas conseguirem lidar com o estresse e buscar ajuda profissional se necessário.

Palavras-chave: Estresse; Tecnologia; Sensor de batimento cardíaco.

Introdução

O *Brallet* é um dispositivo que mede os batimentos cardíacos do usuário para alertar a pessoa caso ela esteja estressada e auxiliá-la nessa situação. Decidimos desenvolver esse projeto com o intuito de ajudar as pessoas em situações de estresse, pois, cerca de 90% da população mundial sofre com isso (OMS, 2022). A psicóloga e especialista em atendimento clínico Marilene Kehdi explicou em uma entrevista feita para a CNN Brasil que o estresse pode trazer consequências desde problemas psicológicos e emocionais, até físicos. Entre eles, dor de cabeça constante, enxaqueca, dores musculares, problemas de pele, insônia, fadiga, aumento da pressão arterial, ansiedade, crises de pânico e até mesmo depressão. Com esse projeto, pretendemos ajudar as pessoas que sofrem com estresse, pois elas representam a maior parte da população. O *Brallet* é importante pois tem como intuito combater o estresse através da tecnologia.

Objetivo

O objetivo deste projeto é fazer com que as pessoas tenham uma melhora na saúde mental por meio da tecnologia. O intuito do dispositivo é que quando o usuário que

estiver usando a pulseira estiver estressado, o sensor identifique a frequência cardíaca dessa pessoa e alerte-a através do aplicativo que vai indicar maneiras saudáveis de conseguir resolver essa situação, ou, em casos mais graves, irá direcionar ela a profissionais experientes que possam a ajudar. E, com isso, diminuir o estresse no cotidiano das pessoas.

Metodologia

Para a realização do *Brallet* foi necessário inicialmente analisar as consequências do estresse na vida das pessoas e em relação aos ambientes do cotidiano. Para isso, foram feitas pesquisas com o intuito de compreender essas questões e de auxiliar o desenvolvimento do projeto. Foram realizadas pesquisas sobre a porcentagem mundial de pessoas que sofrem com estresse, buscando sempre em lugares confiáveis para confirmarmos a veracidade das informações adquiridas. Também foram feitas entrevistas entre as pessoas, que ajudaram a definir algumas situações que costumam deixar as pessoas estressadas, como por exemplo, em uma apresentação de escola ou de trabalho, as pessoas costumam ficar nervosas e ansiosas. Como conclusão dessas pesquisas, foi definido o objetivo deste trabalho, o qual pretende ajudar a saúde e o bem-estar das pessoas por meios tecnológicos. A importância deste projeto é que ele irá auxiliar diversas pessoas de diferentes faixas etárias que sofrem com o estresse em seus cotidianos.

Desenvolvimento

Para desenvolver o planejamento foi utilizado a plataforma Tinkercad com objetivo de ver como seria a estética do *Brallet*. Em seguida, foi pensado o interior do dispositivo, ou seja, os sensores e o circuito. Após o planejamento ser concluído, foram feitas pesquisas para complementar a ideia e melhorar o propósito do *Brallet*. E por fim, as pesquisas de campo foram realizadas no Colégio Eniac com o intuito de coletar dados sobre o estresse, para isso, foi feito entrevistas com pessoas que já passaram por situações de estresse e se disponibilizaram a responder um questionário de perguntas.

Resultados e Discussões

O resultado do nosso trabalho é uma pulseira que no instante que identificar através do sensor de batimento cardíaco que a pessoa está se sentindo estressada vai alertá-la por meio do aplicativo e dará instruções e meios saudáveis para auxiliá-la a passar por aquele momento, ou, em casos mais graves, irá direcionar ela a profissionais experientes que possam ajudar.

Considerações Finais

Pode-se concluir com este projeto que hoje em dia as pessoas possuem um cotidiano muito agitado, o que acaba resultando muitas vezes em estresse, que atinge quase toda a população mundial. E na maioria das vezes as pessoas vivem com isso em seu dia a dia sem buscar ajuda, o que pode trazer consequências desde problemas físicos e psicológicos. Porém, com as orientações certas e ajuda profissional é possível combater o estresse.

Referências Bibliográficas

REDEPARA. Dados apontam que 90% da população sofre com o estresse.

Disponível em: <https://redepara.com.br/Noticia/228061/dados-apontam-que-90-da-populacao-sofre-com-o-estresse>. Acesso em: 26 abr. 2023.

IMIP. A OMS estima que o estresse atinge cerca de 90% da população mundial.

Disponível em:

<http://www1.imip.org.br/imip/noticias/oms-estima-que-estresse-atinge-cerca-de-90-da-populacao-mundial-saiba-como-combatelo.html#:~:text=Segundo%20a%20Organiza%C3%A7%C3%A3o%20Mundial%20de,a%20preocupa%C3%A7%C3%A3o%20ta mb%C3%A9m%20%C3%A9%20grande>. Acesso em: 26 abr. 2023.

CNN BRASIL. Entenda os sinais de alerta do estresse, que atinge 90% da população mundial. Disponível em:

<https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-os-sinais-de-alerta-do-estresse-que-atinge-90-da-populacao-mundial/>. Acesso em: 27 abr. 2023.