



Inovação e Excelência **desde 1902**

**PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO
BACHARELADO EM CIÊNCIA DA COMPUTAÇÃO**

1. DADOS GERAIS

Título do Projeto: Zenlife

"O Zen Life é um projeto inovador focado nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável número 3 da ONU, priorizando saúde mental e bem-estar. Oferecendo uma abordagem holística, desde práticas de meditação até atividades físicas, busca capacitar indivíduos para enfrentar o estresse da vida moderna. Além disso, o projeto promove conscientização e educação sobre saúde mental, reduzindo o estigma associado. Com a colaboração de ONGs especializadas, o Zen Life pretende amplificar seu impacto, promovendo e apoiando o trabalho essencial dessas organizações, juntamente com um registro para ter informativos e onde melhorar para ter mais resultado"

Integrantes da equipe

Identificar o nome completo e o RA dos participantes do projeto

Nome:	RA:
Aleff Silva Souza	23025514
Claudio Endo Silva	23025546
Matheus Moraes Zimmer	23025264
Luis Felipe Torelli Sparrapan	23025521

Professor responsável

David de Oliveira Lemos

Curso

Ciência da computação- 2ºSemestre matutino

Linha de atuação

Identificar com ✓ uma ou mais linhas de atuação conforme projeto pedagógico de curso.

- Projeto Interdisciplinar: Jogos Digitais

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

Identificar com ✓ um ou mais ODS impactado(s) pelo projeto

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">1- Erradicação da Pobreza2- Fome Zero3- Saúde e Bem Estar ✓4- Educação de Qualidade5- Igualdade de Gênero6- Água Potável e Saneamento7- Energia Limpa e Acessível8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico9- Indústria, Inovação e Infraestrutura | <ul style="list-style-type: none">10- Redução das Desigualdades11- Cidades e Comunidades Sustentáveis12- Consumo e Produção Responsáveis13- Ação Contra a Mudança Global do Clima14- Vida na Água15- Vida Terrestre16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes17- Parcerias e Meios de Implementação |
|---|--|

(11) 3272-2222 | www.fecap.br

Av. Liberdade, 532 | 01502-001 | São Paulo - SP

Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado - **FECAP**



Tipo de projeto

Identificar com ✓ o tipo de projeto.

- Atividade de Extensão não implementado na prática (proposta de intervenção) ✓
- Atividade de Extensão implementado na prática (intervenção executada)

Tema gerador

O tema gerador proposto tem como foco promover o bem-estar psicológico e a saúde mental, em consonância com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3, que busca garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todas as idades. A abordagem holística integrará mente e corpo, aproveitando-se também das tecnologias disponíveis para auxiliar nesse processo. Por meio de palestras, oficinas, rodas de conversa, campanhas de conscientização e projetos comunitários, aliados a aplicativos e plataformas online, buscamos aumentar a conscientização sobre a importância da saúde mental, fornecer ferramentas para o autocuidado emocional, reduzir o estigma relacionado aos transtornos mentais e fortalecer os laços comunitários. Desta forma, este projeto não só contribuirá para um ambiente acadêmico e social mais inclusivo e acolhedor, mas também explorará novas possibilidades de intervenção através da tecnologia, promovendo o bem-estar geral da comunidade

Produto decorrente do projeto (opcional dependendo do tipo de projeto)

Como produto decorrente do projeto, será desenvolvido um site de apoio que servirá como um guia abrangente, oferecendo recursos e informações sobre saúde mental e bem-estar psicológico. Este site não só fornecerá orientações sobre o que fazer em situações específicas, mas também destacará ONGs e instituições parceiras que oferecem apoio e assistência na área da saúde mental. O site incluirá um sistema de cadastro, permitindo aos usuários compartilhar suas experiências, receber suporte personalizado e direcionamento sobre como agir em diferentes circunstâncias. Através desse recurso, poderemos adaptar as informações e os recursos oferecidos de acordo com as necessidades individuais, contribuindo assim para uma abordagem mais personalizada e eficaz na promoção da saúde mental e do bem-estar emocional.

2. IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO

Local (cenário) previsto para a implementação do projeto

Ajudar pessoas com problemas de ansiedade e bem-estar psicológico, entrando dentro da ods 3, trazendo informações uteis sobre, como ongs meios de ajudar e um cadastro para ter bases o que mais aflige esse público-alvo para trazer as melhores soluções

Público-alvo a ser atendido pelo projeto

O público-alvo do projeto de extensão será composto por jovens e adultos de todas as idades:

- Faixa etária a partir dos 13anos até os 80 anos, pois todos podem ter esse problema recorrente na sociedade;
- Diversidade de níveis educacionais, com predominância de baixo conhecimento sobre o assunto falado.
- Engajamento com diversas formas de atividades, para desenvolvimento técnico e pessoal.

O foco do projeto é oferecer informações e meios de ajudar pessoas que passam por esse problema, para que possa ter uma saúde melhor.

Apresentação do(s) problema(s) observado(s) e delimitação do objeto de estudo e intervenção

Muitas pessoas podem estar interessados em participar da zenlife, mas enfrentam dificuldades para encontrar informações claras e atualizadas sobre os programas de informações concretas de como procurar um suporte de qualidade referente ao assunto de saúde e bem estar mental.



Definição de hipóteses para a solução do problema observado

Desconhecimento de informação: pode acontecer que muitas pessoas tenham esse problema de bem estar mental e saúde, não saiba, ou não tenha oportunidade de cuidar desse problema de forma concreta com qualidade pois tem muita pouca falta de informação, então o objetivo da zenlife e proporcionar caminhos e meios da pessoa conseguir lidar com isso, e fazer um estudo para intervir na solução da melhor maneira

Solução: Destacar lugares que presta esse serviço social para ajudar, fazer pesquisas para melhorar em relação a esse assunto e demonstrar a importancia do cuidado com esse aspect

3 DESCRIÇÃO DO PROJETO

Desenvolver um site fácil de usar, com uma navegação simplificada, que ofereça informações claras sobre o assunto.

Conteúdo educativo sobre a importância da saúde mental e o cuidado dela. Mostrar e informar os Jovens e Adultos que, em grande parte, acreditam ser bobeira ou não ter acesso a informação

Resumo

O projeto Zen Life tem como objetivo principal promover o bem-estar psicológico e a saúde mental através da divulgação de informações sobre ONGs e recursos disponíveis, além de incentivar práticas de autocuidado. Por meio de pesquisas contínuas e ações colaborativas, busca-se constantemente melhorar e aprimorar os meios de cuidar da saúde mental, proporcionando um ambiente de apoio e desenvolvimento para todos os envolvidos.

Introdução

A promoção da saúde mental e do bem-estar psicológico é uma necessidade premente, alinhada com o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3 - Saúde e Bem-Estar. Reconhecendo a importância vital dessa questão, propõe-se a implementação do projeto "ZenLife". Este projeto visa criar uma plataforma online dedicada à promoção da saúde mental. Surge como uma resposta às demandas da sociedade oferecendo um espaço virtual para acesso a informações, recursos e apoio relacionados à saúde mental. Fundamentado na compreensão da saúde mental como um direito humano fundamental, o projeto busca fornecer ferramentas e estratégias que capacitam os indivíduos a cuidarem de sua saúde emocional, promovendo assim o desenvolvimento sustentável da comunidade.

Objetivos

- Criar um site intuitivo e acessível para todos.
- Disponibilizar informações sobre as ONGs e maneiras de se cuidar sobre a saúde mental
- Promover a visibilidade a esse problema e ONGs que prestam esse serviço
- Contribuir para a inclusão social e o desenvolvimento social pessoal dos indivíduos atendidos

Métodos

O primeiro passo será a coleta de informações sobre dentro de pesquisas e relatos de pessoas que sofrem e como as ONGs funcionam para poder fazer de uma melhor maneira possível.

Resultados (ou resultados esperados)

Esperamos com este projeto aumentar o autocuidado e a busca de informações sobre o assunto de saúde e bem estar mental, para que cada vez mais possamos tratar essa "doença" por assim dizer, e da visibilidade ao ótimo serviço que as ONGs fazem relacionado ao assunto



Inovação e Excelência desde 1902

Considerações finais

O site proporcionará informação confiável e uma melhor compreensão sobre a saúde mental, ansiedade, depressão, para as pessoas que querem uma solução.

Referências

KRUG, Steve. Não me faça pensar: atualizado: uma abordagem de bom senso à usabilidade na web e mobile. São Paulo: Alta Books, 2008. 198 p. ISBN 9788576088509.

ANEXO I

As atividades de extensão podem resultar em produto caracterizado a partir do fazer extensionista, sempre mediados pela interação dialógica entre a comunidade acadêmica e a sociedade e seus setores, sendo exemplos: softwares; aplicativos; protótipos; desenhos técnicos; patentes; simuladores; objetos de aprendizagem; games; insumos alternativos; processos e procedimentos operativos inovadores; relatórios; relatos de experiências; cartilhas; revistas; manuais; jornais; informativos; livros; anais; cartazes; artigos; resumos; pôster; banner; site; portal; hotsite; fotografia; vídeos; áudios; tutoriais, dentre outros.

Revistas	Link:
CAMINHO ABERTO: REVISTA DE EXTENSÃO DO IFSC	https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/caminhoaberto/index
EXTRAMUROS	https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros
REVISTA BRASILEIRA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/
REVISTA CIÊNCIA EM EXTENSÃO	https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index
REVISTA DE CULTURA E EXTENSÃO	https://www.revistas.usp.br/rce
REVISTA EXTENSÃO EM AÇÃO	http://periodicos.ufc.br/extensaoemacao
EXPRESSA EXTENSÃO (UFPEL)	https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/index



*Inovação e Excelência **desde 1902***

Outras revistas podem ser consultadas em:

<https://www.ufrgs.br/ppggeo/ppggeo/wp-content/uploads/2019/12/QUALIS-NOVO-1.pdf>

Documentos FECAP	
Regulamento das Atividade de Extensão – Bacharelado em Ciência da Computação	