



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 Morais 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: programação web

**Objetivos do Desenvolvimento Sustentável**

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

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>1- Erradicação da Pobreza</li><li>2- Fome Zero</li><li>3- Saúde e Bem Estar ✓</li><li>4- Educação de Qualidade</li><li>5- Igualdade de Gênero</li><li>6- Água Potável e Saneamento</li><li>7- Energia Limpa e Acessível</li><li>8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico</li><li>9- Indústria, Inovação e Infraestrutura</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>10- Redução das Desigualdades</li><li>11- Cidades e Comunidades Sustentáveis</li><li>12- Consumo e Produção Responsáveis</li><li>13- Ação Contra a Mudança Global do Clima</li><li>14- Vida na Água</li><li>15- Vida Terrestre</li><li>16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes</li><li>17- Parcerias e Meios de Implementação</li></ul> |
|---|--|

(11) 3272-2222 | [www.fecap.br](http://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 que tentamos conseguir 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, fornece 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 compartilharem 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 úteis 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 13 anos 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 importância do cuidado com esse aspecto

**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 à 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 grande importância 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 o 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 atendidas

**Métodos**

O primeiro passo será a coleta de informações sobre dentro de pesquisas e relatos de pessoas que sofre 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



### 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	<a href="https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/caminhoaberto/index">https://periodicos.ifsc.edu.br/index.php/caminhoaberto/index</a>
EXTRAMUROS	<a href="https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros">https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/extramuros</a>
REVISTA BRASILEIRA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	<a href="https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/">https://periodicos.uffs.edu.br/index.php/RBEU/</a>
REVISTA CIÊNCIA EM EXTENSÃO	<a href="https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index">https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/index</a>
REVISTA DE CULTURA E EXTENSÃO	<a href="https://www.revistas.usp.br/rce">https://www.revistas.usp.br/rce</a>
REVISTA EXTENSÃO EM AÇÃO	<a href="http://periodicos.ufc.br/extensaoemacao">http://periodicos.ufc.br/extensaoemacao</a>
EXPRESSA EXTENSÃO (UFPEL)	<a href="https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/index">https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/expressaextensao/index</a>



*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>

<b>Documentos FECAP</b>	
Regulamento das Atividade de Extensão – Bacharelado em Ciência da Computação	