**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, juntamento 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**

|  |  |
| --- | --- |
| * 1- Erradicação da Pobreza * 2- Fome Zero * 3- Saúde e Bem Estar✅ * 4- Educação de Qualidade * 5- Igualdade de Gênero * 6- Água Potável e Saneamento * 7- Energia Limpa e Acessível * 8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico * 9- Indústria, Inovação e Infraestrutura | * 10- Redução das Desigualdades * 11-Cidades e Comunidades Sustentáveis * 12- Consumo e Produção Responsáveis * 13- Ação Contra a Mudança Global do Clima * 14- Vida na Água * 15- Vida Terrestre * 16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes * 17- Parcerias e Meios de Implementação |

**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 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 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 fornece 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 | 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 |

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 |  |