**PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO**

**1. DADOS GERAIS**

**Título do Projeto: Conexão mental**

|  |
| --- |
| Conexão Mental é um aplicativo dedicado a apoiar o bem-estar emocional dos usuários. Sua principal funcionalidade é fornecer um calendário de emoções e um diário pessoal, permitindo que os usuários registrem e monitorem suas emoções ao longo do tempo. Além disso, o aplicativo pode ser utilizado como uma ferramenta complementar para auxiliar em terapias psicológicas, oferecendo insights valiosos para profissionais de saúde mental. A interface intuitiva e amigável facilita o registro regular de emoções, promovendo a autorreflexão e o acompanhamento do progresso emocional ao longo do tempo. |

**Integrantes da equipe**

**Identificar o nome completo e o RA dos participantes do projeto**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nome:** | **RA:** |
| **Pedro Henrique Araujo de Barros** | **19010341** |
| **Pedro Henrique Moreira Sebastião** | **22024229** |
|  |  |
|  |  |

**Professor responsável**

|  |
| --- |
| Victor Bruno Alexander Rosetti de Quiroz. |

**Curso**

|  |
| --- |
| Analise e Desenvolvimento de Sistemas, 3 Semestre |

**Linha de atuação**

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

|  |  |
| --- | --- |
| - Projeto Interdisciplinar: Aplicativo Mobile | **✓** |

**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**

|  |
| --- |
| Problemas de saúde mental. ODS 3. |

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

|  |
| --- |
| Não tem. |

**2. IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO**

**Local (cenário) previsto para a implementação do projeto**

|  |
| --- |
| O local de intervenção é dentro de um caso de terapia onde a pessoa precisa se organizar melhor com diários e um mantimento recorrente das emoções passadas durante a semana podendo também desabafar num fórum online anônimo com outras pessoas utilizadoras do app |

**Público-alvo a ser atendido pelo projeto**

|  |
| --- |
| Pessoas de 14 à 40 anos que buscam organizar melhor as emoções e utilizar junto de trabalho de terapia para dar insights melhores para o psicólogo e para o utilizador na jornada de uma terapia. |

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

|  |
| --- |
| Nosso projeto se concentra em promover o bem-estar emocional, visando especificamente pessoas em busca de melhoria emocional. O desafio é criar um aplicativo que seja genuinamente relevante, oferecendo suporte eficaz aos usuários. A ênfase está na superação das expectativas, fornecendo não apenas funcionalidades, mas também um impacto real na jornada emocional. A abordagem inclui um desenvolvimento iterativo, incorporando feedback contínuo dos usuários para garantir uma experiência significativa e adaptada às necessidades individuais. |

**Definição de hipóteses para a solução do problema observado**

|  |
| --- |
| A falta de acesso a recursos de saúde mental, junto com o estigma social, dificulta o enfrentamento dos desafios psicológicos. Acredita-se que nosso aplicativo possa ajudar a superar esses obstáculos, oferecendo informações, ferramentas e suporte, potencialmente melhorando o bem-estar mental das pessoas. |

**3 DESCRIÇÃO DO PROJETO**

**É importante destacar que um projeto de extensão não precisa ser necessariamente igual a um projeto de pesquisa. Mesmo que haja necessidade de pesquisa prévia para a fundamentação teórica, construção da introdução e para um melhor entendimento sobre a realidade a ser trabalhada, é preciso que um projeto de extensão contemple práticas que promovam mudanças e/ou melhorias identificadas como necessárias. O projeto final deverá ser simples, objetivo, claro e ter de 3 a 5 páginas, dentro do modelo aqui proposto.**

**Resumo**

|  |
| --- |
| O aplicativo de saúde mental proposto é uma plataforma móvel que visa apoiar o bem-estar emocional dos usuários. Ele oferece um calendário de emoções e um diário pessoal, redirecionamento para o CVV, alarmes para se cuidar como beber agua e fazer exercícios, formas de encontrar um profissional da saúde e se conectar melhor com a terapia. |

**Introdução**

|  |
| --- |
| Neste projeto, estamos desenvolvendo um app para auxiliar pessoas com desafios de saúde mental. Nosso objetivo é fornecer um suporte acessível e prático, superando barreiras comuns ao acesso aos serviços de saúde mental. Queremos disponibilizar informações úteis, ferramentas práticas e conexões com outros que possam ajudar. Acreditamos que essa abordagem pode não só melhorar o bem-estar mental, mas também contribuir para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) número 3, que visa garantir uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. |

**Objetivos**

|  |
| --- |
| Nosso objetivo é proporcionar apoio significativo para indivíduos que buscam um desenvolvimento emocional mais robusto. Queremos que encontrem ajuda efetiva através do nosso serviço, capacitando-os a atingir seus objetivos emocionais. |

**Métodos**

|  |
| --- |
| A ação extensionista junto ao público-alvo será projetada para promover a conscientização sobre saúde mental e incentivar a utilização do aplicativo como uma ferramenta de suporte. Formas como propaganda e incentivo de terapeutas para o uso do aplicativo, visando ajudar seus pacientes a terem um insight melhor dentro de sua terapia e compreenderem suas emoções de maneira melhor e mais sucinta |

**Resultados (ou resultados esperados)**

|  |
| --- |
| Buscamos capacitar os usuários a alcançarem suas metas e promover seu autodesenvolvimento. Além disso, incentivamos a busca por ajuda profissional, reconhecendo que o aplicativo é um complemento, não uma substituição, para uma assistência abrangente. |

**Considerações finais**

|  |
| --- |
| Chegamos à conclusão de que o projeto conseguiu alcançar seu principal objetivo de abordar a escassez de recursos de saúde mental e o estigma associado. O aplicativo que desenvolvemos mostrou resultados encorajadores, evidenciando sua utilidade e pertinência para os usuários. No entanto, estamos cientes da necessidade contínua de aprimoramento e expansão do alcance do aplicativo para atender a diversas comunidades. No que diz respeito ao futuro, planejamos aperfeiçoar ainda mais o aplicativo com base no feedback recebido e ampliar sua acessibilidade para beneficiar um número ainda maior de pessoas que precisam de apoio em sua saúde mental. Temos confiança de que nosso trabalho pode realmente causar um impacto positivo na vida daqueles que enfrentam desafios psicológicos, contribuindo para uma sociedade mais inclusiva e saudável. |

Outras revistas podem ser consultadas em:

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