

São Paulo Tech School

Erik Cecílio



São Paulo

2024

São Paulo Tech School



Dedicatória

Dedico este projeto à minha família, amores, amigos do peito, estagiários e aprendizes, Professores da Vida e a todos os profissionais de Psicologia que me apoiaram e incentivaram o desenvolvimento deste trabalho ambicioso.

Principalmente, quero agradecer por toda paciência e compreensão diante da minha ausência física em vários momentos.

Este projeto é para o menino sonhador de 15 anos, de 10 anos atrás, e para todas as pessoas maravilhosas que cruzaram o seu caminho.

Quero que o meu mantra de ajudar as pessoas ecoe através do tempo.

Tornando-me efêmero, fazendo-me sentir que,

até hoje sempre fui futuro.

Com muito amor,

Erik Cecilio.

Este projeto é dedicado à criação de uma rede social inovadora chamada PsiHub, voltada para promover o fortalecimento da psicologia e suas conexões. A Parte A do PsiHub é destinada exclusivamente aos psicólogos, proporcionando um espaço colaborativo para que esses profissionais compartilhem conteúdos originais, divulguem materiais de outros colegas com os devidos créditos e fomentem discussões enriquecedoras sobre psicologia. O objetivo é combater a solidão inerente à profissão, promovendo trocas de experiências que impactem positivamente tanto a vida pessoal quanto a prática profissional, consolidando-se como uma referência para a comunidade psicológica. Parte B da rede social expande seu alcance, permitindo que Jovens Aprendizes e Estagiários de qualquer área se cadastrem para acompanhar o trabalho desses profissionais de psicologia. Essa integração visa oferecer um espaço aos jovens onde possam buscar apoio profissional, caso necessário, e entrar em contato com os mesmos dentro das suas realidades financeiras, para obter a ajuda. Dessa forma, o PsiHub promove não apenas a conexão entre psicólogos, mas também o acesso à psicologia por quem está iniciando sua jornada no mercado de trabalho, ampliando seu impacto social.

São Paulo

2024

SUMARIO

1. CONTEXTO.....	02/03/04
2. OBJETIVO.....	05
3. JUSTIFICATIVA.....	05
4. DIAGRAMA DE VISÃO DE NEGÓCIO.....	06
5. ESCOPO.....	07/08/09/10/11/12
6. PREMISSAS.....	13
7. RESTRIÇÕES.....	13/14
8. DIAGRAMA DE SOLUÇÃO TECNICA.....	15
9. BIBLIOGRAFIA.....	16

CONTEXTO

Contexto: Combate à Solidão do Psicólogo no PsiHub

Objetivo do Projeto PsiHub

O PsiHub é uma rede social inovadora focada em combater a solidão enfrentada por psicólogos, um desafio complexo e frequente na profissão. Embora cercados por pessoas e histórias diariamente, muitos profissionais se sentem isolados, carregando o peso das responsabilidades emocionais sem um espaço de apoio mútuo. O PsiHub visa criar um ambiente onde psicólogos possam compartilhar experiências, buscar apoio e praticar o autocuidado de forma colaborativa.

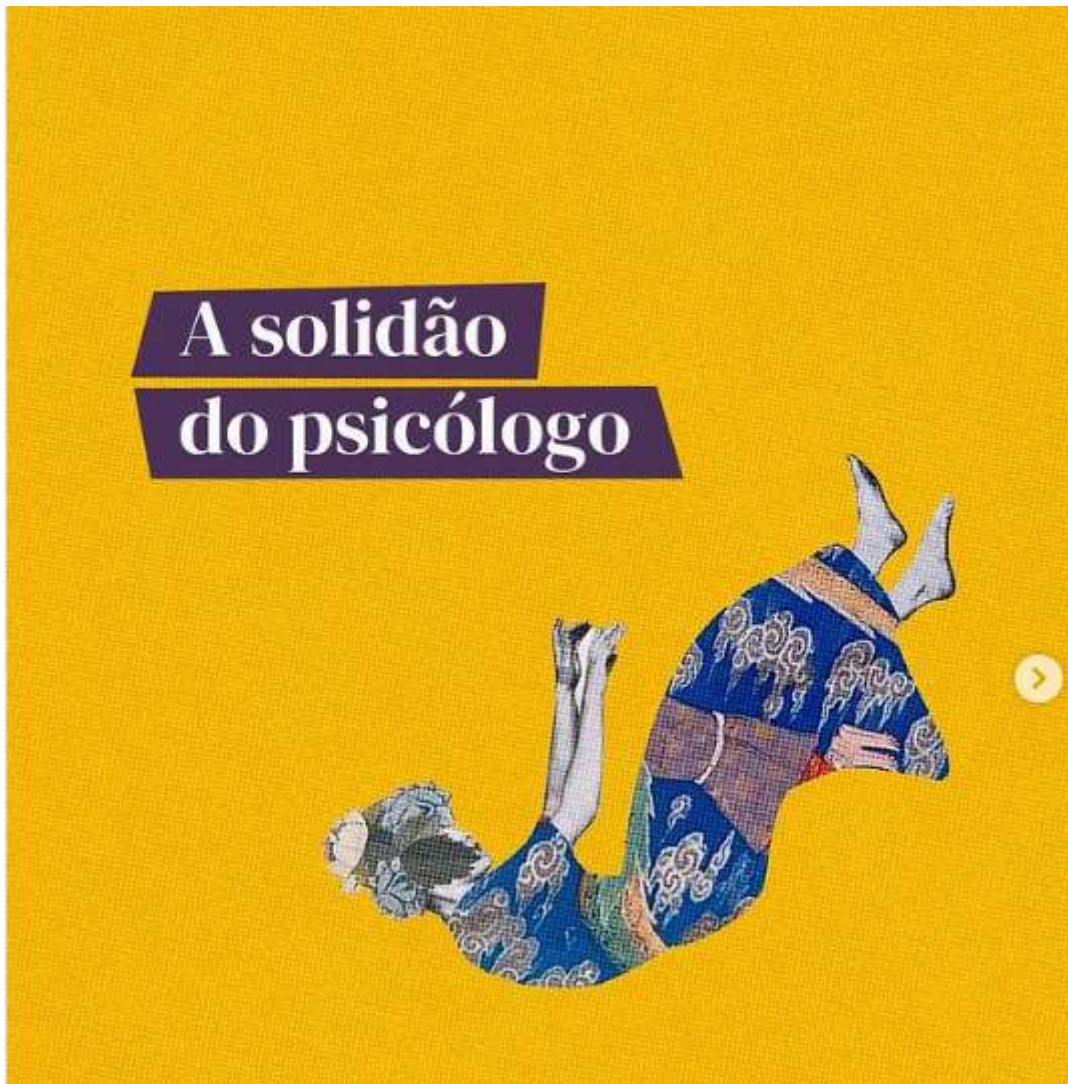
Por que Combater a Solidão do Psicólogo?

A solidão dos psicólogos surge de fatores como a carga emocional intensa, a falta de reciprocidade nas interações terapêuticas, o isolamento social e a desvalorização profissional. Esse isolamento pode levar ao esgotamento emocional, desmotivação e dificuldades em estabelecer relações pessoais, impactando tanto o bem-estar do profissional quanto a qualidade do atendimento prestado aos pacientes.

Como o PsiHub Contribui:

- **Espaço de Apoio Social:** Facilita a troca de experiências entre psicólogos, criando uma rede de suporte que combate o isolamento.
- **Promoção do Autocuidado:** Oferece recursos para práticas de autocompaixão e autocuidado, essenciais para o equilíbrio emocional.
- **Interação Profissional:** Incentiva a participação em grupos, fóruns e eventos virtuais, promovendo a conexão e a colaboração entre profissionais.
- **Compartilhamento de Experiências:** Proporciona um ambiente seguro onde os psicólogos podem compartilhar desafios, sucessos e estratégias de enfrentamento.

O PsiHub não é apenas uma rede social; é uma ferramenta essencial para o fortalecimento da comunidade psicológica, promovendo bem-estar, resiliência e suporte mútuo, ajudando os profissionais a superar a solidão e a construir carreiras gratificantes e equilibradas.



Expansão do PsiHub: Apoio a Jovens Aprendizes e Estagiários

O PsiHub amplia seu impacto ao integrar Jovens Aprendizes e Estagiários de qualquer área, reconhecendo os desafios enfrentados por esses grupos ao ingressar no mercado de trabalho.

Desafios dos Jovens no Início da Carreira:

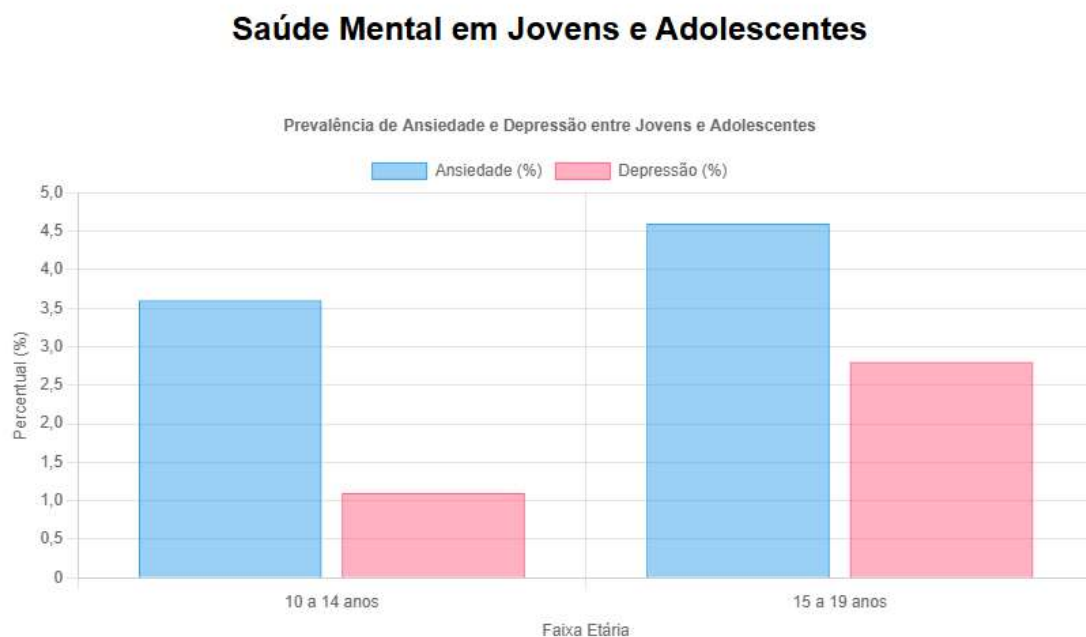
- **Jovem Aprendiz (a partir dos 14 anos):** A transição abrupta da vida acadêmica para a profissional pode desencadear ansiedade, que, se não gerenciada, pode evoluir para depressão.
- **Estagiários (a partir dos 18 anos):** A passagem da faculdade para a realidade do estágio também é um momento crítico, marcado por altos níveis de pressão e incerteza, contribuindo para o desenvolvimento de transtornos emocionais.

Como o PsiHub Apoia os Jovens:

- **Espaço de Acompanhamento:** Jovens podem se cadastrar na rede para acompanhar o trabalho dos psicólogos, encontrando conteúdos e suporte que ressoem com suas vivências.
- **Acesso a Apoio Profissional:** A plataforma facilita o contato com psicólogos dentro de diferentes realidades financeiras, promovendo o acesso à ajuda especializada de forma acessível.
- **Integração e Bem-Estar:** Essa conexão não apenas amplia o suporte à saúde mental dos jovens, mas também contribui para o combate à solidão dos psicólogos, fortalecendo a comunidade e fomentando a empatia mútua.

O PsiHub, assim, se torna uma rede que transcende a conexão entre psicólogos, criando um impacto social significativo ao apoiar jovens profissionais em suas jornadas, promovendo saúde mental e equilíbrio desde o início de suas carreiras.

Gráfico que ilustra em como após os 14 anos e entrada no mercado de trabalho influencia no aumento da Ansiedade e Depressão do Jovem Aprendiz e Estagiário



Consequências de Não Abordar a Solidão dos Psicólogos

Impacto na Profissão de Psicologia e na Humanidade
Ignorar a solidão enfrentada pelos psicólogos pode ter efeitos devastadores na profissão e, por extensão, na sociedade como um todo. Psicólogos são responsáveis por cuidar da saúde mental de milhões de pessoas, mas, sem suporte adequado, tornam-se vulneráveis ao esgotamento emocional e à desmotivação. Isso pode resultar em:

- **Diminuição da Qualidade do Atendimento:** Profissionais desgastados e isolados têm maior dificuldade em estabelecer conexões empáticas com seus pacientes, comprometendo a eficácia dos tratamentos.

- **Fuga de Talentos da Profissão:** O esgotamento crônico pode levar muitos psicólogos a abandonar a carreira, reduzindo o número de profissionais capacitados para atender à crescente demanda por serviços de saúde mental.
- **Crise na Saúde Mental Global:** A ausência de suporte adequado para psicólogos pode gerar um ciclo de negligência na saúde mental. Se os cuidadores não recebem o apoio necessário, as bases para o bem-estar social e emocional das futuras gerações enfraquecem.

Nos próximos anos, se essa realidade não for transformada, veremos uma sociedade menos resiliente, com menos acesso a cuidados de qualidade e uma humanidade mais vulnerável à crise emocional e ao sofrimento psíquico.

Consequências de Negligenciar a Saúde Mental dos Jovens no Início da Carreira

Impacto no Futuro dos Jovens e na Sociedade

A transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho é um momento crítico que, se não bem gerenciado, pode desencadear ansiedade e depressão em Jovens Aprendiz e Estagiários. Não cuidar dessa etapa pode gerar consequências duradouras, como:

- **Desenvolvimento de Transtornos Crônicos:** Problemas não tratados no início da carreira podem se agravar ao longo dos anos, resultando em adultos menos saudáveis, produtivos e resilientes.
- **Desmotivação Profissional:** Jovens que enfrentam dificuldades emocionais podem perder o interesse em suas áreas de atuação, contribuindo para um mercado de trabalho instável e com alta rotatividade.
- **Prejuízo para a Sociedade:** Jovens emocionalmente frágeis têm menos capacidade de inovar, liderar e contribuir para o desenvolvimento social e econômico. Uma geração que não recebe apoio psicológico adequado compromete o potencial de crescimento e bem-estar de toda a humanidade.

Portanto, cuidar da saúde mental dos jovens profissionais não é apenas uma questão individual, mas um investimento essencial no futuro da sociedade. Ao apoiar esses jovens desde o início, construímos uma base sólida para um mundo mais equilibrado, saudável e resiliente.

OBJETIVO

O PsiHub é uma rede social inovadora dedicada ao fortalecimento da psicologia e suas conexões, com foco em dois públicos principais: psicólogos e jovens profissionais. O projeto visa criar um ambiente colaborativo onde psicólogos possam compartilhar experiências, fomentar discussões e apoiar uns aos outros, combatendo a solidão inerente à profissão. Além disso, o PsiHub expande seu alcance para Jovens Aprendizes e Estagiários, oferecendo-lhes acesso a conteúdos de qualidade e suporte psicológico adequado às suas realidades financeiras.

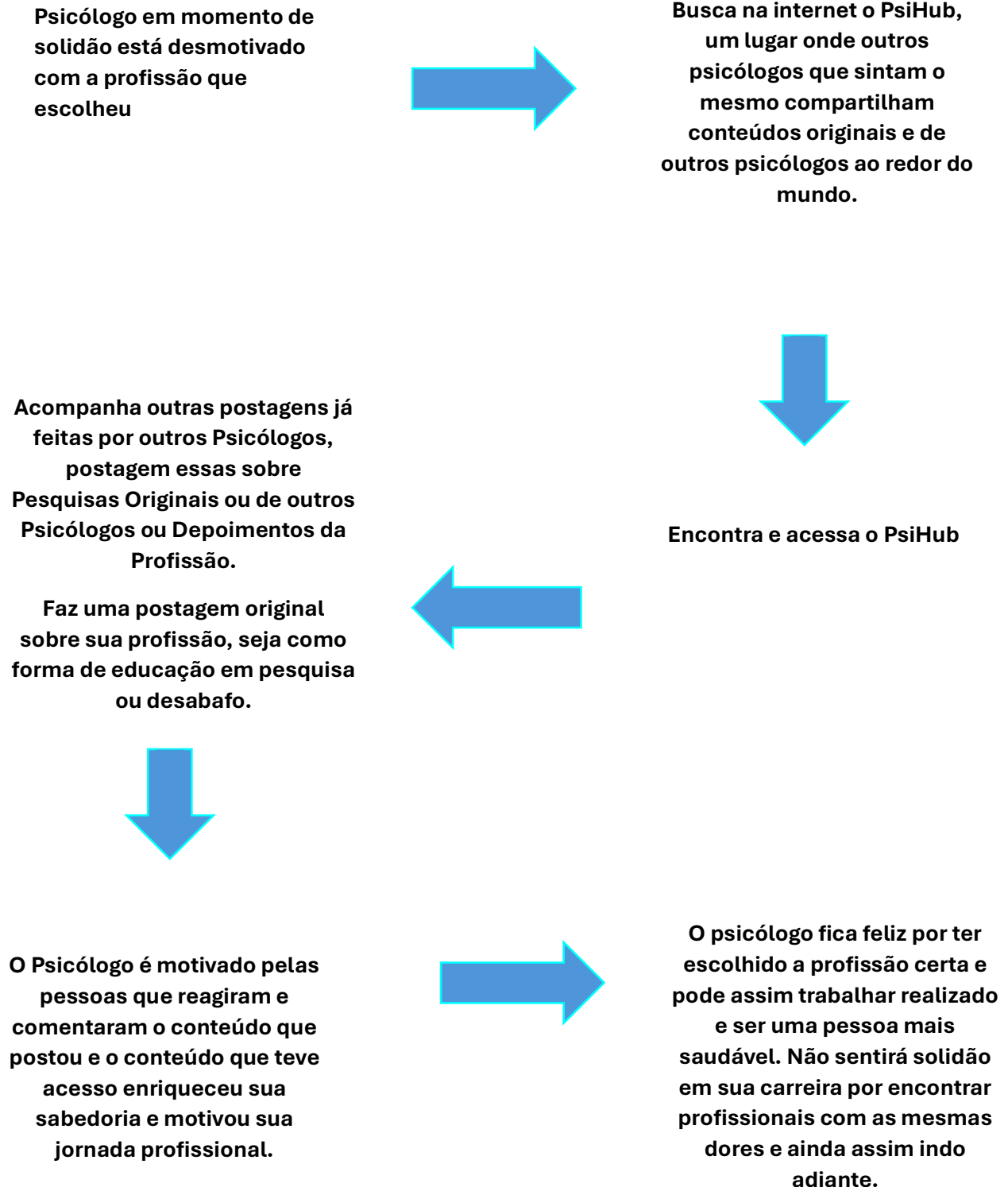
JUSTIFICATIVA

A solidão dos psicólogos é um desafio significativo, com impactos profundos tanto na vida pessoal dos profissionais quanto na qualidade do atendimento oferecido aos pacientes. Ao criar um espaço de apoio mútuo, o PsiHub não apenas fortalece o bem-estar dos psicólogos, mas também melhora a saúde mental global, ao garantir que os cuidadores estejam emocionalmente equilibrados e motivados.

Paralelamente, a transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho pode ser extremamente desafiadora para Jovens Aprendizes e Estagiários, que frequentemente enfrentam ansiedade e depressão. Ao integrar esses jovens à rede, o PsiHub promove um acesso democratizado à psicologia, prevenindo problemas emocionais desde o início de suas carreiras.

Dessa forma, o PsiHub não apenas combate a solidão dos psicólogos, mas também contribui para a construção de uma sociedade mais saudável e resiliente, apoiando tanto os profissionais quanto as futuras gerações.

DIAGRAMA DE VISÃO DE NEGÓCIO



Escopo

O projeto PsiHub tem como objetivo desenvolver uma rede social dedicada ao fortalecimento da psicologia, com duas áreas principais:

Parte A: Voltada exclusivamente para psicólogos, proporcionando um espaço colaborativo onde os profissionais podem compartilhar conteúdos originais, divulgar materiais com créditos e fomentar discussões sobre temas relevantes. O objetivo é combater a solidão profissional, promover a troca de experiências e melhorar o bem-estar e a prática clínica dos psicólogos.

Parte B: Direcionada a Jovens Aprendizes e Estagiários, permitindo que se cadastrem para acompanhar o trabalho dos psicólogos. Isso facilita o acesso ao suporte psicológico adaptado à realidade financeira dos jovens, especialmente durante a transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho.

Ao final do projeto, espera-se entregar:

- Uma plataforma web com cadastro e login, oferecendo áreas distintas para psicólogos e jovens.
- Um sistema de postagens e interações entre psicólogos para compartilhamento de experiências.
- Ferramentas de conexão e suporte direto entre jovens aprendizes/estagiários e psicólogos.
- Um sistema analítico para monitorar engajamento e satisfação dos usuários.

Requisitos

Requisitos funcionais:

- Cadastro/login para psicólogos e jovens.
- Sistema de postagens e interações entre psicólogos.
- Área exclusiva para psicólogos compartilharem materiais.
- Espaço de conexão para jovens acompanharem e buscarem suporte.
- Ferramenta de avaliação de interações e qualidade de suporte.

Requisitos não funcionais:

- Design intuitivo e responsivo.
- Garantia de acessibilidade e segurança dos dados.
- Otimização SEO para maior visibilidade.

Requisitos de negócio:

- Promover o bem-estar dos psicólogos, reduzindo a solidão profissional.
- Facilitar o acesso à psicologia para jovens aprendizes e estagiários.
- Tornar-se uma referência na área psicológica.

Premissas

- Psicólogos terão interesse em participar e compartilhar conhecimento.

- Jovens terão acesso à internet para utilizar a plataforma.
- O conteúdo compartilhado será confiável e respeitará direitos autorais.

Restrições

- Orçamento e prazos limitados.
- Conformidade com as legislações de proteção de dados.

Partes Interessadas

- Psicólogos: contribuem e se beneficiam das trocas de experiência.
- Jovens Aprendizes e Estagiários: acessam suporte adaptado.
- Desenvolvedores e designers: criam e mantêm a plataforma.

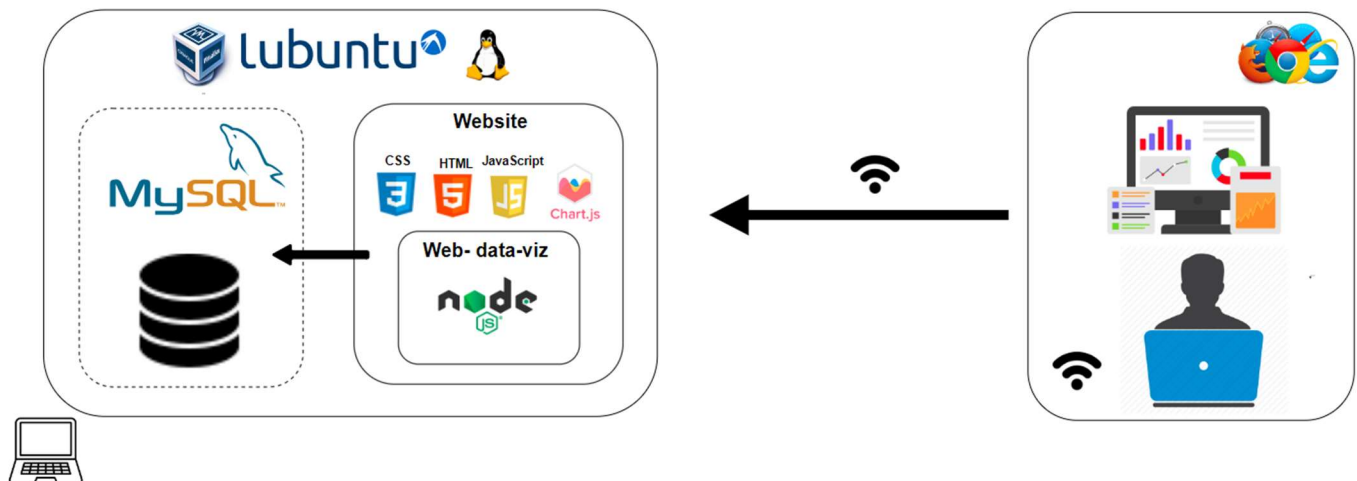
DIAGRAMA DE SOLUÇÃO TECNICA –

VM LINUX

MYSQL

JAVASCRIPT – VSCODE – CHART JS

API NODE – WEB-DATA-VIZ



FERRAMENTA DE GESTÃO DE PROJETO – KANBAN - TRELLO

Projeto PsiHub

Visível à Área de trabalho

Quadro

Power-up do Calendário

Power-Ups

Automação

Filtros

Compartilhar

A fazer

Falta pouco! Prioridade

Validar a trabalho individual com os Professores de PI e Socioemocional

+ Adicionar um cartão

Em andamento

Falta pouco! Prioridade

Fechar pesquisa aprofundada na área de Psicologia

Fechamento Semanal

Modelagem Lógica do Banco de Dados.

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Instalação do MySQL na VMLinux/Lubuntu na mesma máquina.

Oct 29

+ Adicionar um cartão

Concluído

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Atualizar todos os arquivos do projeto no GitHub.

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Fechamento Semanal

Criação da pagina de cadastro em HTML e CSS.

Nov 10

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Site estático e local feito em HTML e CSS.

Nov 23

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Integrar o sistema do banco com as dashboards de forma dinâmica

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Sprints e atividades organizadas na ferramenta de gestão.

Fechamento Semanal

Criação da pagina de login em HTML e CSS.

ALERTA! Falta pouco! Prioridade

Documentação com o contexto, justificativa, objetivo e escopo do projeto.

+ Adicionar um cartão

Perguntas para a Próxima Reunião c/ Frizza e Julia e Amigos SPTECH

Prioridade Time de Banco de Dados

HELP

FEEDBACK c/ BD com meus amigos de sala?

Prioridade Time de HTML/CSS

HELP

FEEDBACK c/ HTML com meus amigos de sala?

Prioridade Time de HTML/CSS

HELP

FEEDBACK c/ CSS com meus amigos de sala?

+ Adicionar um cartão

Bloqueio

Tarefas Recoradas

HELP

Traga à tona aqui os problemas que podem bloquear ou estão bloqueando algum entregável

1

+ Adicionar um cartão

+ Adicionar outra lista

BIBLIOGRAFIA

- <https://economia.uol.com.br/noticias/redacao/2024/06/17/pesquisa-saude-mental-dos-estagiarios.htm>

(Acessado em 18/10/2024 as 03:46)

- <https://www.nsctotal.com.br/noticias/esgotamento-um-em-cada-dez-estagiarios-teve-problemas-de-saude-mental-no-brasil>

(Acessado em 18/10/2024 as 03:59)

- <https://www.educacao.sp.gov.br/em-mapeamento-70-dos-estudantes-avaliados-relatam-sintomas-de-depressao-e-ansiedade/>

(Acessado em 18/10/2024 as 04:11)

<https://www.betalima.com.br/a-solidao-do-psicologo-uma-reflexao-profunda-sobre-a-profissao-e-seus-desafios/>

(Acessado em 27/10/2024 as 05:02)

