**Technological Self-Help**

**Alunos:**

Luana Elias Alves

Ana Beatriz De Oliveira Da Silva

Débora De Souza Pereira Dos Santos

**SENAI. Departamento Regional do Rio de Janeiro**

**Firjan SENAI** Niterói.

**Technological Self-Help**

**Curso:**

Web Design

**Modalidade:**

Aprendizagem

**Turma:**

APR00552024U011

**Instrutor(es)-orientador(es):**

Willians Barbosa Gomes

**Alunos:**

Luana Elias Alves

Ana Beatriz De Oliveira Da Silva

Débora De Souza Pereira Dos Santos

**Rio de Janeiro**

07/2025

SUMÁRIO

[RESUMO 4](#_Toc522180086)

[Introdução 5](#_Toc522180087)

[Tema ou desafio ou problema. 6](#_Toc522180088)

[Objetivo 7](#_Toc522180089)

[Justificativa 8](#_Toc522180090)

[Metodologia 9](#_Toc522180091)

[Conclusão 10](#_Toc522180092)

[REFERÊNCIAS 11](#_Toc522180093)

[PITCH 12](#_Toc522180094)

[BM CANVAS 13](#_Toc522180095)

# **RESUMO:**

Esse site foi criado para ajudar e facilitar a autoanálise dos indíviduos, de forma rápida e eficiente para o dia a dia corrido. O site tem como objetivo, ajudar todos os tipos de pessoas seja jovens ou adultos que estejam com a saúde mental abalada ou em busca do autoconhecimento. Essa Auto-Ajuda Tecnológica, ajudará os indíviduos a saber o que acontece com suas mentes e assim se conhecerem melhor para saber lidar com os desafios que surgem na vida, no trabalho e na escola. Tudo isso na palma da mão. Com informações e dicas,o indíviduo poderá tirar dúvidas e adquirir conhecimento.

**Palavras-chave:**

Auto-Ajuda Tecnológica,facilidade,eficiência e conhecimento.

# **Introdução**

Nos dias atuais, um dos maiores problemas de jovens e adultos é o desconhecimento próprio. Passam tanto tempo preocupados com as tarefas do dia a dia, que esquecem de se cuidar mentalmente. Vivem no automático, na correria do dia e deixam de lado o que mais importa, que é a saúde mental. Sem ela, fica muito difícil organizar as tarefas, ter um bom desenvolvimento e ter êxito nas atividades. Tudo esta alinhado a nossa mente,seja em atividades do trabalho, na escola ou em casa.

# **Objetivo**

(Buscará solucionar o tema/desafio/problema definido anteriormente. É ele que vai guiar toda a pesquisa. Se o objetivo for muito amplo, ele poderá se dividir em objetivos específicos. Basicamente responde a pergunta: o que se pretende desenvolver? Para saber mais detalhes, consulte o Guia).

# **Tema ou desafio ou problema** (Quando o desafio vier de uma empresa, especificar o nome da empresa).

Criar um site, onde as pessoas possam acessar e adquirir informações para entender o que se passa em sua mente, e assim saberem enfrentar os desafios do dia a dia com uma saúde mental saudável.

# **Justificativa**

Nossa Saúde Mental é a coisa mais impotante que temos, ela é a principal responsável por nossos resultados na escola, no trabalho e na vida. Se uma pessoa não estiver bem mentalmente, ela não consegue desenvolver bons trabalhos. Sendo assim, é imporante esse cuidado especial com o bem estar mental e físico, para ter sempre um bom êxito na vida. Uma mente organizada é uma vida equilibrada.

# **Metodologia**

Com o site, o indíviduo terá acesso a qualquer momento e em qualquer lugar. Nesse site,terá informações e dicas para facilitar o entendimento do mesmo que acessar.

# **Conclusão**

Com esse método rápido e prático, na palma da mão, muitos indivíduos serão ajudados e encontrarão soluções para seus problemas e terão uma saúde mental saudável trazendo muitos resultados positivos em suas vidas.

# **REFERÊNCIAS**

(São mostradas todas as fontes que serviram como referências para a pesquisa. Podem ser livros, capítulos de livros, artigos, revistas, sites da internet, vídeos do Youtube, ou outras fontes. O importante é seguir as normas da ABNT 6023 para descrição seguindo a padronização. Para saber mais detalhes, consulte o Guia).

Ex:

CREDER, Hélio. **Instalações elétricas**. 16. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2016. 470 p.

# **PITCH**

https://youtu.be/a-0Yu58-QR8?si=hR7xj\_E9yGpz92BE

# **BM CANVAS**

(Inserir o print do quadro construído no Site do SEBRAE ou foto do quadro feito manualmente com *post-its*)