



AKIBIS

Projeto Individual



Gatos e saúde mental



Onde tudo começou



Separação

Momento difícil e confuso, não sabia como lidar.



Pandemia

Ansiedade aumentando, medo preocupação e incerteza



Akira

Em 2021, Akira chegou. Minha primeira gata. Trouxe conforto, companhia, um sentimento de pertencimento e novo propósito para viver.



Site Institucional



HOME

Página home breve
introdução sobre
mim e o projeto



SOBRE

Mais informações
sobre o projeto,
valores e ODS 3.



Quiz e Jogo

Quiz de personalidade e
jogo da memória com gatos
que são memes.



Dashboard

Gráfico geral sobre os
gatos que mais
representam as pessoas.
Gráfico individual sobre o
jogo



Maiores Dificuldades



Insegurança

Medo de não ser boa
o suficiente



Ansiedade

A pressão de querer que
tudo saia perfeito ou o
medo de decepcionar



Distância

Me afastar, mesmo que
temporariamente, da
convivência com amigos e
familiares

Superando Desafios

Técnico

Cheguei sem nenhum conhecimento

Exposição

Tinha dificuldades em me expressar e expor ideias

Relacionamento

Receio de não conseguir estabelecer relações

Emocional

Autoconhecimento e autoavaliação

Organização

Não tinha uma rotina planejada
métodos de organização



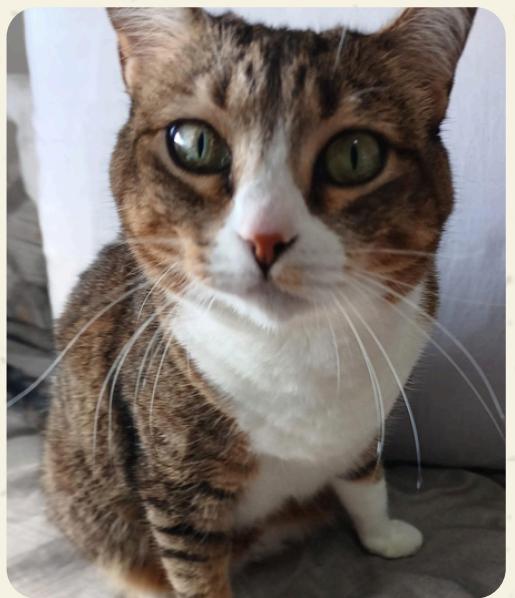
EXTRA: Vou te receitar um gato



Ishida Syou

"Vou te receitar um gato" é um livro que reúne histórias tocantes sobre como a convivência com gatos ajudou pessoas a lidarem com a solidão, ansiedade, luto e outros desafios emocionais. A obra mostra o impacto positivo dos gatos na saúde mental, com leveza, sensibilidade e bom humor. Além de trazer de forma empática como os gatos podem ser grandes aliados no cuidado com o emocional, promovendo bem-estar, afeto e equilíbrio.

AGRADECIMENTOS



LÍDERES
PEDAGÓGICOS
SPTECH





OBRIGADA

