



HARMONICAMENTE
musicoterapia

Contexto do Negócio

O Brasil ocupa o terceiro lugar, em um extenso ranking de 64 países, quando se trata do índice de saúde mental, revelando que 33,5% dos brasileiros (ou seja, um em cada três) relataram experimentar múltiplos sintomas relacionados a essa questão. Esses números são tirados da edição do relatório anual do Estado Mental do Mundo, em conjunto com um levantamento conduzido pela organização de pesquisa Sapien Labs. Os dados revelam não apenas a persistência, mas também a falta de recuperação global em relação ao declínio no bem-estar psíquico observado durante o período crítico da pandemia da Covid-19.

Quando abordamos a temática da saúde mental, estamos nos referindo a diversas áreas sensíveis, incluindo ansiedade, depressão, crises, e uma gama de outros desafios que impactam significativamente a qualidade de vida das pessoas. Alguns dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas, cerca de 9,3% da população. Há também um enorme alerta sobre a saúde mental dos brasileiros, já que uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida. Outro levantamento, feito pela Vittude, plataforma online voltada para a saúde mental e trabalho, aponta que 37% das pessoas estão com estresse extremamente severo, enquanto 59% se encontram em estado máximo de depressão e a ansiedade atinge níveis mais altos, chegando a 63%.

Diante disso a musicoterapia surge como uma resposta, reconhecendo o poder transformador da música na promoção da saúde mental. Através de sessões estruturadas e personalizadas, a musicoterapia busca aliviar a ansiedade, combater a depressão e oferecer uma forma única de expressão para aqueles que enfrentam desafios emocionais. A música, quando aplicada terapeuticamente, influencia positivamente neurotransmissores como a dopamina e a serotonina, associados à regulação do humor. Estudos científicos evidenciam a eficácia da musicoterapia, demonstrando sua capacidade de reduzir a ansiedade, aliviar a depressão e melhorar significativamente o humor. Esses estudos neurocientíficos demonstram que a música tem o poder de ativar diversas áreas do cérebro relacionadas às emoções, memória e cognição, proporcionando uma experiência multissensorial única. Casos de sucesso destacam experiências positivas, ilustrando como a música pode ser uma aliada valiosa na jornada para o equilíbrio mental.

As sessões de musicoterapia são conduzidas por profissionais qualificados, que utilizam uma variedade de abordagens adaptadas às



HARMONICAMENTE
musicoterapia

necessidades individuais dos participantes. Essas sessões podem envolver, improvisação musical, encoraja a expressão espontânea de sentimentos através da criação musical, proporcionando uma forma não verbal de comunicação. Escuta ativa, utiliza a audição atenta de músicas selecionadas para evocar emoções específicas, promovendo a reflexão e o processamento emocional. Composição e letras, envolve a criação de músicas ou letras que expressem as experiências individuais, permitindo uma narrativa pessoal por meio da música, ritmo e movimento. Integra o ritmo e o movimento para promover a liberação de tensões físicas e emocionais, estimulando uma sensação de bem-estar e terapia de grupo e comunidade, facilita a interação social e o apoio mútuo, criando um ambiente acolhedor para compartilhar experiências e construir conexões. Os dados apresentados só reforçam a importância da musicoterapia e como ela pode ser um grande auxílio para combater doenças mentais.

Objetivo

O objetivo principal do projeto é criar um site interativo e informativo sobre musicoterapia, destacando seus benefícios para a saúde mental e promovendo a conscientização sobre essa abordagem terapêutica.

Justificativa

Durante toda a minha trajetória de vida a música sempre esteve muito presente, lembro-me de quando eu era criança e meu pai pegava o violão dele e passávamos horas cantando para a nossa família, Um pouco mais velho, precisamente aos 13, pude ver uma orquestra tocar a primeira vez e me apaixonei, comecei a fazer aula de violino e adentrei nessa mesma orquestra, alguns anos se passaram e eu comecei a dar aula de violino para que novas pessoas pudessem entrar nesta mesma orquestra, depois, aos 15, entrei no coral de São Paulo (OESP) e fiz o inúmeras apresentações na sala São Paulo.

Em um momento dessa minha fase de crescimento e descobertas, por alguns motivos pessoais, a minha saúde mental adoeceu. No final de 2019 até 2021 eu fiquei com depressão e tive diversas crises de ansiedade, esses 2 anos e meio foram os piores da minha vida, não conseguia ver alegria em nada, não queria sair de casa e não queria me comunicar com ninguém. Em 2021 a comecei a me automutilar para tentar fazer com que aquela dor e aquele vazio sumisse, comecei cada vez mais piorar, até estar no



"fundo do poço". O meu remédio para conseguir combater tudo isso, fora meus amigos e familiares, foi a música e a terapia, essas duas coisas foram minha base. Muitas vezes eu estava triste e tocava, cantava, escrevia e sentia um peso, um alívio e todo aquele fardo ir embora instantaneamente.

Quando eu consegui me recuperar dessa depressão eu jurei a mim mesmo que iria ajudar outras pessoas que passam por isso também, e que eu iria dar mais valor a tudo, e foi quando comecei a estudar mais sobre musicoterapia e me apaixonar por esse universo tão incrível e mágico. Estudei sobre saúde mental, sobre musicoterapia e sempre buscava tentar ajudar o máximo de pessoas possíveis que passaram pelo que eu passei.

Com os meus estudos sobre musicoterapia acabei indo de encontro com 4 pilares da ODS, e um deles é o saúde e bem-estar, que foca buscar assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. O ODS 3 reconhece a importância da saúde mental. Busca-se garantir que a saúde mental seja tratada com a mesma seriedade que a saúde física, promovendo a conscientização, reduzindo o estigma e garantindo o acesso a serviços de saúde mental.

E eu acredito nisso, quero poder ajudar o máximo de pessoas e assim como a música me achou, que possa as achá-las também.

Escopo

- Elaboração de um documento detalhado que inclua descrição do projeto, objetivos, escopo, cronograma, orçamento e riscos;
- Utilização da plataforma Trello para organizar as tarefas do projeto, atribuir responsabilidades e acompanhar o progresso;
- Desenvolvimento de um modelo lógico de banco de dados para armazenar informações do site;
- Estabelecimento de relacionamentos 1-1 e 1-N no banco de dados;
- Criação de comandos SQL para manipulação e recuperação de dados.;
- Implementação de algoritmos para processamento de dados, considerando variáveis, funções, operações matemáticas, estruturas condicionais, loops e vetores;
- Implementação de métricas de dados para análise de tráfego, comportamento do usuário e eficácia das funcionalidades (Analytics);
- Contextualização do projeto dentro das tendências e inovações em musicoterapia e tecnologia;
- Utilização do GIT para controle de versão do código e colaboração eficiente;



HARMONICAMENTE
musicoterapia

- Integração de elementos socioemocionais;
- Alinhamento do projeto com pelo menos um dos ODS da ONU.