**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**ANÁLISE E DESENVOLVIMENTO DE SISTEMAS**

**PROJETO INDIVIDUAL**

Giovana Siqueira Santos

**A IMPORTÂNCIA DA AUTOCOMPAIXÃO E EQUILÍBRIO MENTAL NO COTIDIANO FEMININO**

**São Paulo**

**2022**

**CONTEXTO**

No Brasil, estudos apontam que o público feminino é mais acometido por sintomas de depressão e ansiedade. Segundo o Instituto Nacional de Geográfica e Estatística, mulheres contam com um percentual de 10,9% de prevalência de depressão, comparado aos homens, que representam apenas 3,9%.

A complexidade do tratamento de doenças mentais é, de fato, um tópico sensível para sociedade. Porém, uma das maneiras de contrabalançar sintomas depressivos e de ansiedade é através da autocompaixão.

De acordo com Kristin (2003), a maneira mais fácil de praticar a autocompaixão é tratar-se a si mesmo com o carinho que trataria o próximo.

Além disso, é de suma importância compreender que a autocompaixão envolve seis atitudes diante situações de sofrimento, erros e fracassos: ser bondosa consigo mesmo, evitar autocrítica severa, ter uma consciência equilibrada (*mindful*), não se identificar com negar o sofrimento, não se isolar das outras pessoas e compreender que o penar é parte das experiências do ser humano.

Um indivíduo que compreende que vivências desfavoráveis fazem parte do percurso da vida, consegue, com mais facilidade, agir com bondade e compreensão consigo, de forma serena e atenta aos pensamentos e sentimentos negativos oriundos da experiência de sofrimento, evitando, posteriormente, pensamentos que causam gatilhos emocionais e de baixa estima. Trata-se de alcançar um equilíbrio mental e intelectual que não permite que seu próprio “eu” se deteriore ou se deixe reduzir a ponto de sobrecarregá-lo com angústia ou pensamentos intrusivos.

Logo, se mulheres são propensas a menores índices de autocompaixão, é necessário intervir para promovê-la, de modo a não focar somente em ajudar nos desafios e dificuldades, mas incentivá-las a perseguir suas vocações em todos os âmbitos que se propõem atuar em conjunto ao equilíbrio mental.

**OBJETIVO**

Implementar uma plataforma que sirva como um refúgio para mulheres abaladas e desmotivadas emocionalmente com o propósito de ensinar e informar a importância de priorizar o bem-estar mental e praticar a autocompaixão, proporcionando, futuramente, um *mindset* positivo que garante paz de espírito e confiança para perseguir seus maiores objetivos.

**JUSTIFICATIVA**

Freud diz que tudo começa na infância.

Praticando autoconhecimento, notei que desde nova sempre me cobrei com severidade, não importava o contexto em que estava inserida. Pressão estética, social, comportamental... Hoje, com mais maturidade, percebo as sequelas desse comportamento rigoroso: perfeccionismo, ansiedade e síndrome do impostor.

Então, sabendo que não sou a única e ciente de que mulheres são mais acometidas por sintomas semelhantes, idealizar uma plataforma que sirva como um alívio e auxílio para momentos difíceis, se alinha com o meu sonho de inspirar e ajudar pessoas através de criações próprias e criativas.

**ESCOPO**

**Objetivo**

Auxiliar jovens mulheres a praticarem autocompaixão.

**Detalhamento**

O projeto consiste em uma plataforma que objetiva auxiliar jovens mulheres a praticarem autocompaixão baseada em seis passos essenciais: ser bondosa consigo mesmo, evitar autocrítica severa, ter uma consciência equilibrada (*mindful*), não se identificar com negar o sofrimento, não se isolar das outras pessoas e compreender que o penar é parte das experiências do ser humano. A realização do propósito será feita através de postagens em um blog com temas relacionados a mudança de mentalidade e autocuidado, além da produtividade que poderá ser mediada via uma lista de afazeres, em que o usuário poderá controlar e visualizar melhormente o próprio progresso.

**Entregáveis**

Ao final do desenvolvimento, serão entregues:

* Tela de cadastro e Login;
* Site Institucional;
* Blog exclusivo para usuários com dicas embasadas em *mindset*, *self care* e produtividade;
* *To-do-List*
* Design moderno e minimalista;
* Experiencia do usuário.

Para que os critérios acima sejam finalizados com maestria, a seguinte limitação será imposta ao projeto:

* Será disposto 2 horas por dia à equipe para planejamento, construção e codificação da aplicação.

**ENTREGAS DO PROJETO**

1. Documentação do Projeto e Planejamento no Planner;
2. Modelo Lógico;
3. Comandos SQL;
4. Variáveis, Funções, Operações Matemáticas, Condicionais, Repetições, Vetores;
5. Métrica aplicadas aos dados (Analytics);
6. Contexto, Inovações, uso do GIT;

**MARCOS DO PROJETO**

1. Protótipo da Landing Page no *Figma*;
2. Ideação da Identidade Visual;
3. Landing Page;
4. Sistema de cadastro;
5. Acesso ao blog com posts autorais;
6. Acesso a *To do List* para maior organização das tarefas do usuário;
7. Métricas (*Analytics*);
8. Modelagem e Script do Banco de Dados;
9. Perspectiva do usuário logado em todo o site;
10. Animação ao rolar a página inicial.

**PREMISSAS E RESTRIÇÕES**

* O usuário deverá possuir um hardware que rode a aplicação web;
* Rede Wi-Fi ou 4G para conseguir acessar a aplicação web;
* Cadastro para acessar às postagens e lista de afazeres.