Ícone

Descrição gerada automaticamente com confiança média

Chácara Gouveia: Um refúgio na Natureza

Sistemas de informação | 2024

Projeto Individual

JULIA MARIA GOUVEIA DE ALMEIDA.

Sumário

[Contexto 2](#_Toc166118721)

[Chácara Gouveia 2](#_Toc166118722)

[Por que tem ligação com Saúde e Bem-estar? 3](#_Toc166118723)

[Quais Problemas estão endereçados? 3](#_Toc166118724)

[Conclusão 5](#_Toc166118725)

[Objetivo 5](#_Toc166118726)

[Justificativa 5](#_Toc166118727)

[Escopo 5](#_Toc166118728)

[Descrição resumida do projeto 5](#_Toc166118729)

[Resultados esperados 6](#_Toc166118730)

[Requisitos 6](#_Toc166118731)

[Premissas 6](#_Toc166118732)

[Restrições 6](#_Toc166118733)

[Planilha de Riscos 6](#_Toc166118734)

[Recursos necessários 6](#_Toc166118735)

[Macro cronograma 6](#_Toc166118736)

[Stakeholders 7](#_Toc166118737)

# Contexto

## Chácara Gouveia

O sítio do meu avô, localizado no interior de São Paulo, na cidade de Tapiraí, é muito mais do que uma propriedade rural perdida na vastidão da Mata Atlântica. Com mais de meio século de existência, sua história remonta a uma época em que a região era coberta por densa floresta, intocada pela mão humana.

Foi em uma dessas expedições corajosas pelo coração da floresta fechada que meu avô, impulsionado por um espírito de aventura e uma visão singular, descobriu um pequeno trecho de água, escondido entre as árvores gigantes. Foi nesse momento que ele decidiu que aquele seria o local perfeito para construir seu sítio, um refúgio onde pudesse cultivar suas paixões pela natureza e pela vida rural.

A partir desse ponto, uma jornada de transformação começou a se desenrolar. Com determinação e trabalho árduo, meu avô desbravou a selva, abrindo caminhos, e construindo a estrada que levava até sítio. A peça central desse projeto visionário foi a construção da represa, que se transformou em um lago sereno, espelhando as copas das árvores ao seu redor. Levou anos para que ela se tornasse o que se tornou.

Mas a conexão do sítio com minha família vai muito além disso. Minha avó relata que antes mesmo de pisar nessas terras, ela já tinha sonhado várias vezes com elas. E quando meu avô finalmente a levou até lá, ela reconheceu imediatamente o local de seus sonhos. Essa conexão que transcende, enraizada na família, adiciona uma camada adicional de significado ao sítio, tornando-o um espaço sagrado e especial para todos nós.

Além disso, o legado do meu avô vai além das fronteiras do nosso sítio. Ao levar eletricidade para essas terras afastadas, ele não apenas iluminou nossas vidas, mas também as de todos os outros sítios da região. E a maneira única como ele, minha avó e minha família conservavam os alimentos na parte rasa da represa, aproveitando sua água gelada, é um testemunho da criatividade e engenhosidade e resiliência que caracterizavam seu modo de vida.

Não é apenas uma casa no meio da natureza, mas também um ponto de encontro para nossa família, um lugar onde celebramos momentos especiais e criamos memórias inesquecíveis. Ao longo dos anos, ele se tornou o cenário de muitas festas e celebrações, marcando datas comemorativas como o Natal e o Ano Novo com banquetes repletos de flores, esculturas de frutas, sobremesas deliciosas e risadas contagiantes.

É lá, sob o som da água corrente da represa, que todos nós, sem exceção, aprendemos a nadar. A represa não apenas nos ensinou essa habilidade, mas também nos proporcionou momentos de muita alegria e diversão.

E não podemos esquecer das festas animadas que meu avô costumava organizar na Chácara Gouveia. Ele trazia sanfoneiros, gaiteiros, tecladistas e cantores para nos entreter, enchendo o ar com música e dança. Esses momentos de celebração e comunhão familiar são parte da história do sítio, refletindo o espírito acolhedor e generoso do meu avô e a conexão profunda que todos nós temos com aquele lugar especial.

No coração do meu avô residia um amor profundo e inabalável por lá. Tudo o que ele tocou se transformou em algo especial, algo cheio de vida e significado. Seu legado é mais do que apenas as estruturas físicas que ele ergueu ou os caminhos que ele desbravou na mata densa; é o espírito de generosidade, criatividade e visão que ele incorporou em cada parte daquele lugar.

Nós, sua família, mesmo após sua partida, reconhecemos e valorizamos profundamente isso. Não apenas a segunda casa que ele nos deixou, mas também todo o seu trabalho árduo e visão que ele teve para transformar um sonho em realidade. Cada um de nós cresceu no sítio, aprendendo lições de vida e acumulando uma coleção de lembranças preciosas, graças a ele. Desejamos honrar sua memória continuando a cuidar e preservar esse tesouro que ele nos deixou, mantendo vivo o espírito de amor, gratidão e dedicação que ele cultivou tão zelosamente. Que possamos seguir seus passos, inspirados por sua sabedoria e guiados por seu exemplo, enquanto continuamos a escrever nossa própria história nesse lugar tão especial: Chácara Gouveia.

## Por que tem ligação com Saúde e Bem-estar?

Vivendo em uma cidade movimentada, onde o ritmo é sempre acelerado e o estresse é constante, o contraste ao visitar o sítio é enorme. Eu, já notei como meu corpo se acalma com a visão da Natureza. Quando eu estou no sítio do meu vô, eu paro, escuto, respiro. Me sinto mais calma e meus pensamentos parecem ficar mais claros. O ambiente tranquilo e natural parece acalmar tanto meu corpo quanto minha mente. Não se trata apenas de um lugar no meio da floresta, é um refúgio onde eu posso me desconectar do estresse urbano e do celular para reconectar com a simplicidade da natureza.

Encontro uma oportunidade para recarregar. Me sinto abraçada por uma aura de serenidade e paz cada vez que retorno para lá. Respirar ar puro, ouvir os sons da natureza, e ver o verde ao redor com algumas exceções de pintas roxas têm um efeito relaxante imediato... Todos eles me convidando a desacelerar... Nadar na represa, sentir o cheiro de mato, pisar descalço na grama ou simplesmente relaxar em uma rede são atividades que me promovem o bem-estar... Simplesmente me sinto melhor. E, como se não bastasse, a água do sítio ainda deixa minha pele melhor.

Não é como se eu abandonasse todas as preocupações da cidade, mas sim como se eu desse uma pausa da pressão do dia a dia. Lá, minha ansiedade diminui e consigo ter mais clareza com minhas responsabilidades e, surpreendentemente, é como se eu conseguisse desenvolver e executar minhas tarefas de forma mais eficaz.

## Quais Problemas estão endereçados?

Na cidade, nosso cérebro é constantemente estimulado. Trânsito, faróis, pedestres, vendedores, tudo isso “gritando” para nosso cérebro, em uma competição pela atenção. Todos os estes, são exemplos de estressores ambientais que podem prejudicar muito a saúde mental das pessoas juntamente com as demandas profissionais e pessoais e a excessiva exposição à tecnologia, que estão causando, em muitas pessoas, altos níveis de estresse, ansiedade e sobrecarga mental. Em pouco tempo, o cérebro já está cansado e pode começar a apresentar perda de memória, por exemplo. Inúmeras evidências que destacam que um pequeno vislumbre de verde já causa alívio cerebral, dando uma pausa para o cérebro de toda a loucura das grandes cidades promovendo uma melhora nos estados de ânimo e saúde. No entanto, a vida urbana, muitas vezes, pode levar à desconexão com a natureza e a uma falta de tempo para cuidar do bem-estar físico e emocional.

"Se pensarmos em nossa relação com a natureza, ela nos lembra que estamos inseridos no mundo natural, como espécie", destaca Patricia Hasbach, psicoterapeuta e ecopsicóloga em Eugene, Oregon, Estados Unidos. "Estamos meio que voltando para casa quando entramos em espaços azuis ou verdes. Isso promove um sentimento de fazer parte de algo maior do que nós mesmos. Os médicos não costumam prescrever que seus pacientes passem tempo na natureza, mas talvez devessem."

A experiência na natureza está associada a uma melhora em vários índices de saúde, como a diminuição da pressão arterial, a redução dos hormônios associados ao estresse, aumento na atividade das células do sistema imunológico, a melhora dos batimentos cardíacos, do humor, da função cognitiva, além de aliviar os sintomas de Alzheimer, demência, depressão dentre outros aspectos. Além disso, ela estimula nossa criatividade e pensamento inovador, melhorando nossa capacidade de resolver problemas e gerar ideias.

Uma pesquisa publicada no The World Journal of Biological Psychiatry (Revista Mundial de Psiquiatria Biológica) mostrou que isto altera até mesmo a estrutura cerebral, aumentando a massa cinzenta no córtex pré-frontal, região envolvida no planejamento, na regulação das ações e no desempenho cognitivo.

A prática Japonesa de "banhos de floresta", por exemplo, ou shinrin-yoku, surgiram nos anos 1980 como uma forma de terapia psicológica e física que envolve caminhar ou passar um tempo em uma floresta absorvendo sua atmosfera e inalando suas substâncias perfumadas chamadas fitoncidas, que são liberadas pelas árvores, isso reduz a pressão arterial das pessoas, aumenta em 50% as chamadas "células exterminadoras naturais", um tipo de linfócito necessário para o funcionamento do sistema imunitário inato, alivia os sintomas depressivos e melhora sua saúde mental, atingindo um certo estado de bem-estar.

"Quando estamos na natureza, geralmente estamos operando em um ritmo diferente", diz Hasbach, autor de Grounded: A Guided Journal to Help You Reconnect with the Power of Nature-and Yourself (Um diário guiado para ajudá-lo a se reconectar com o poder da natureza e consigo mesmo). "Isso permite a estimulação sensorial, permitindo-nos absorver o que vemos, ouvimos, cheiramos e sentimos. Isso nos ajuda a estar totalmente presentes."

Há muitos mecanismos biológicos possíveis por trás das vantagens da exposição a ambientes naturais verdes ou azuis. Uma explicação é que esses benefícios provavelmente decorrem da chamada teoria da restauração da atenção, que propõe que a exposição à natureza ajuda a aliviar a fadiga mental e melhora a capacidade de concentração. "Os seres humanos têm dois tipos de atenção: a atenção dirigida, que é a que usamos no trabalho e é o tipo de atenção que pode ser fatigada ou esgotada, e a atenção involuntária, que é automaticamente capturada por coisas interessantes no ambiente e não pode ser fatigada.", explica Marc Berman, neurocientista ambiental e professor associado de psicologia da Universidade de Chicago.

Além disso, a presença na natureza pode provocar o que é chamado de "fascinação suave", uma experiência agradável que não exige sua atenção total. Dessa forma, "sua mente pode vagar e você pode pensar sobre as coisas ao mesmo tempo", diz Berman. "Quando as pessoas estão na natureza, elas tendem a pensar em tópicos relacionados à espiritualidade e à jornada de suas vidas."

Esses efeitos são amplificados pela observação das formas dos objetos que também podem ser reconfortantes, observa Berman. Ao observar padrões complexos que se repetem em escalas de tamanhos variados na natureza (samambaias, flores, montanhas ou ondas do mar) induz mais atividade de onda alfa no cérebro (medida com eletroencefalogramas, EEGs), que está associada a um estado relaxado, porém desperto, e à atenção internalizada.

E não são apenas as paisagens verdes que têm um impacto profundo em nossos corpos e cérebros - parece que mesmo apenas os sons da natureza podem realmente mudar nossa atividade cerebral também. Os sons da água são associados ao maior aumento do humor positivo e diminuição da dor enquanto os sons de pássaros têm impacto mais significativo na redução do estresse e do incômodo.

## Conclusão

Ao refletirmos sobre o sítio da minha família, percebemos que vai além de um simples espaço físico: as vastas áreas verdes, a represa, os sons da natureza e os momentos compartilhados em família... É um ambiente que oferece tranquilidade e revigoração, proporcionando uma pausa necessária da agitação urbana e contribuindo para o bem-estar físico e mental.

Essa conexão profunda com o sítio não é apenas uma questão de apego sentimental. O contato com a natureza tem um impacto significativo em nossa saúde e bem-estar. Desde os estressores da vida urbana até os desafios mentais e emocionais enfrentados diariamente, o sítio oferece um refúgio onde podemos restaurar nossa energia e reequilibrar nossas mentes e corpos.

Ao endereçar os problemas decorrentes da vida urbana, como estresse, ansiedade e sobrecarga mental, o sítio se revela como um potencial de alívio e de conexão com essa essência tranquila e curativa da natureza. O que se alinha com a base de pesquisas científicas que destacam os benefícios do contato com a natureza.

Portanto, reconhecemos a importância de preservar espaços como o sítio, investir na proteção desses ambientes naturais para garantir seu papel contínuo como refúgio e fonte de renovação e principalmente, promover sua utilização e conscientizar as pessoas sobre os benefícios do contato com a natureza para o bem-estar físico e mental. Assim, não apenas garantimos a preservação desses espaços, mas também permitimos que mais pessoas se beneficiem deles, criando uma sociedade mais saudável e equilibrada.

# Objetivo

Desenvolver um website dedicado ao sítio do meu avô, incentivando a conexão com a natureza para promover o bem-estar, além de demonstrar de forma prática os meus conhecimentos e habilidades técnicas adquiridos ao longo do semestre.

# Justificativa

A criação de um website do sítio do meu avô reflete meu forte apego às suas memórias e oferece uma oportunidade de compartilhar sua significância.

# Escopo

## Descrição resumida do projeto

O propósito desse projeto é o de criar um site que não apenas compartilhe as memórias e valores do sítio do meu avô, mas também destaque os benefícios de passar tempo na natureza e se desconectar do mundo digital e do estresse da vida urbana alinhando-se com o terceiro Objetivo de Desenvolvimento Sustentável da ONU: Saúde e Bem-Estar.

## Resultados esperados

* Website de fácil navegação.
* Seções distintas para diferentes aspectos do sítio, como história, galeria de fotos, informações práticas, gráficos, incluindo narrativas sobre a sua origem, desenvolvimento e eventos significativos entre outros.
* Funcionalidades do website operacionais e livres de erros.
* Integração de informações sobre a biodiversidade local, destacando espécies de plantas e animais encontradas no sítio.

## Requisitos

## Premissas

* Disponibilidade de acesso aos recursos necessários para o desenvolvimento do projeto (Exemplo: hardware, ferramentas de desenvolvimento etc.).
* Apoio e orientação do orientador do projeto ao longo do processo de desenvolvimento.
* Disponibilidade de apoio e orientação do orientador do projeto ao longo de todo o processo de desenvolvimento.
* Cooperação e disponibilidade de informações por parte dos stakeholders relacionados ao sítio do seu avô para garantir a precisão e integridade das informações compartilhadas na plataforma.

## Restrições

* O projeto está limitado para fins de avaliação acadêmica e não será hospedado publicamente na internet.
* Os recursos e funcionalidades do site serão limitados às habilidades técnicas e tecnologias aprendidas durante o semestre.
* O tempo disponível para o desenvolvimento do projeto é restrito ao período estabelecido (03/06/2024) pelo calendário acadêmico, com entregas dentro dos prazos definidos.

## Planilha de Riscos

## Recursos necessários

## Macro cronograma



## Stakeholders

* Julia Maria: Responsável pelo desenvolvimento do projeto.
* Fernando Brandão: O orientador do projeto, responsável por fornecer direcionamento, feedback e avaliação ao longo do desenvolvimento.
* Neuza Benedita: Minha avó como fonte de histórias e memórias do meu vô e do sítio para o projeto.
* Família: Como fonte de informações adicionais sobre o sítio.
* SPTech School: O projeto está alinhado com os objetivos educacionais da faculdade e há requisitos específicos a serem cumpridos.