São Paulo Tech School

Marcelo de Araujo F. de Souza

**Desenvolvimento de site institucional de meditação para promover saúde mental e o bem-estar**

São Paulo

2023

**1.Contexto**

**1.1 Introdução**

**O que é meditação?**

ato ou efeito de meditar, de pensar com grande concentração de espírito.

*Segundo a religião*

exercício espiritual que prepara para a contemplação.

A meditação é uma prática de autocontrole que tem como objetivo fazer com que o praticante estabeleça uma conexão com seu interior e, assim, desenvolva autoconhecimento, autodisciplina e consciência de si.

Por meio de técnicas de postura, respiração e focalização da atenção, a meditação promove um estado de paz e relaxamento, além de um maior equilíbrio psicológico

A prática surgiu há cerca de 5 mil anos, na Índia. Com o tempo, foi se espalhando pela Ásia e ganhando diferentes vertentes, mas sempre com o objetivo central de unir mente, corpo e alma em busca de evoluir como pessoa.

A partir do século XX, a meditação foi ganhando mais força pelo mundo todo, conquistando também as terras ocidentais. Hoje em dia, é possível encontrar facilmente escolas de yoga, centros de zen budismo, templos e demais instituições voltadas para a prática meditativa.

Mas nem sempre a meditação foi tão popular assim no Ocidente. A partir da década de 60, muitos estudiosos começaram a pesquisar sobre a prática, encontrando evidências científicas que comprovaram os benefícios da meditação.

**1.2 Tipos de práticas meditativas**

**meditação budista**

busca a iluminação, a autoconsciência e um estado de paz prolongado, podendo ser de diferentes tipos, como zazen (meditação sentada), vipassana (visão clara), consciência plena ou metta (bondade).

**meditação hindu**

costuma utilizar técnicas sonoras, como os mantras (o famoso “om”, por exemplo) para ativar a concentração e induzir ao estado meditativo.

**meditação chinesa**

com tradição filosófica taoísta, que tem como princípio fundamental a vida em harmonia. Por meio de técnicas de concentração e respiração, seu objetivo é gerar e transformar a energia interna. Existem diferentes tipos, como o Chi Kung, Zhuanqi e Neu Guan.

﻿ **meditação guiada**

Já uma prática mais moderna. Baseando-se nas vertentes tradicionais, esse tipo conta com a orientação de um guia, seja por um praticante, um instrutor ou até mesmo vídeos ou áudios que ajudem a direcionar a prática de uma pessoa.

**1.3 Qual a importância do projeto?**

A saúde mental é um aspecto crucial do bem-estar humano e uma preocupação crescente em todo o mundo. Muitas pessoas enfrentam desafios de saúde mental, estresse e ansiedade, e a meditação tem sido associada a uma série de benefícios para a saúde mental, incluindo:

**Melhor gestão/redução do estresse e da ansiedade**: a meditação ajuda a reduzir os níveis de cortisol, um dos hormônios sinalizadores do estresse. Também ajuda a aumentar os níveis de serotonina, um neurotransmissor que está relacionado ao bem-estar. A redução do estresse e da ansiedade é um dos benefícios mais bem documentados da meditação. Estudos mostram que a meditação pode ajudar a diminuir a frequência cardíaca, a pressão arterial e os níveis de cortisol. Também pode ajudar a melhorar o humor, a reduzir a irritabilidade e a aumentar a sensação de bem-estar.

**Melhor qualidade do sono**: a meditação pode ajudar a dormir melhor, pois ajuda a acalmar a mente e o corpo. Indiretamente a meditação, ao colaborar com a redução da ansiedade e do estresse, pode interferir positivamente no sono. Diretamente, ao o relaxamento muscular e com a melhoraria da respiração, a meditação pode facilitar o adormecimento.

**Aumento da concentração**: comprovadamente a meditação ajuda a melhorar a atenção e a concentração. Isso ocorre porque a prática meditativa promove o treinamento mental para a concentração em um único objeto ou pensamento, o que pode ser útil para o trabalho, os estudos e a vida cotidiana.

**Redução de dores crônicas**: ao colaborar com a redução da tensão muscular e a ansiedade, a meditação pode ajudar a reduzir a dor crônica. Neste caso, os estudos mostram que a meditação pode ajudar a reduzir a intensidade da dor, a necessidade de medicação e o impacto da dor na qualidade de vida.

**Aumento da empatia e da compaixão**: a meditação pode ajudar no desenvolvimento da empatia e da compaixão, pois nos ajuda a entender melhor os nossos próprios pensamentos e emoções, e os dos outros.

é uma ferramenta validada cientificamente que tem demonstrado ser uma prática eficaz para melhorar a saúde mental e o bem-estar. O projeto abordará a necessidade de promover a saúde mental e o bem-estar em uma sociedade cada vez mais estressante e ansiosa, aproveitando a meditação como uma ferramenta terapêutica.

**1.4 Qual a importância do projeto para mim?**

A meditação chegou em um momento muito delicado na minha vida, tinha acabado de passar por uma desilusão amorosa que me afetou muito, em um determinado momento quis entender mais sobre o que estava sentido, paralelamente a essa situação fazia um curso de assistente administrativo, que ao final dele havia uma extensão voltado ao “sociocomportamental” nesse curso tive instruções sobre a meditação, e como pode ser benéfica, se praticada constantemente, implementei na minha vida e pratico diariamente desde então, posso afirmar vários benefícios que a prática me trouxe, queria muito passar mais desse conhecimento a mais pessoas e ajudar na constância.

**2.Objetivo**

Desenvolver um site institucional que conscientize da importância da meditação, onde haverá registros de estado emocional do usuário, níveis de estresse e constância do usuário na prática da meditação através de gráficos e métricas também terá uma barra de progresso que aumentará de acordo com a interação dos usuários com site, projeto todo sendo desenvolvido em até 3 semanas.

**3.Justificativa**

Auxiliar para uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades.

**4.Escopo**

**4.1 Projeto**

* Desenvolvimento de um site institucional para facilitar o acesso a informações de meditação, acompanhamento do estado emocional do usuário, seu nível de estresse e progresso na solução

**4.2 Resultado**

* Promover saúde mental através da meditação

**4.3 Requisitos**

* Telas informativas sobre meditação, seus benefícios, técnica de Mindfulness (atenção plena) e informações relacionadas a saúde mental
* Artigos educacional sobre tópicos relacionado a meditação
* Ferramenta que permite aos usuários registrarem seu estado emocional, nível de estresse e progresso na prática de meditação
* Gráficos que mostram o progresso do usuário ao longo do tempo
* Implementar técnicas de gamificação por pontos e nivelamento

**4.4 Recurso necessários**

* 01 Desenvolvedor Full Stack (63 horas)

**4.5 Riscos**

* Pouco acesso de usuários a solução
* Dificuldade inesperadas no desenvolvimento do projeto
* Site institucional ficar fora do ar por 30 minutos durante implantação; Site institucional ficar instável após implantação

**4.6 Stakeholders**

* **Usuário finais**

Pessoas que utilizarão o site para acessar informações sobre meditação e medir seu bem-estar

* **Equipe técnica**

Pessoal responsável por desenvolvimento e manutenção do site

* **Sociedade**

A comunidade que pode tirar proveito do acesso ao site e dos recursos de bem-estar

* **Profissionais de Saúde mental**

Psicólogos, neurocientistas e outros profissionais da saúde mental, que podem colaborar para fornecer conteúdo informativo e educativo

**5. Tabela de requisitos**

**6.Diagrama de solução**

Diagrama

Descrição gerada automaticamente

**7. Premissas e restrições**

**7.1 Premissas**

* Os usuários devem ter acesso à internet para utilizar o site
* O site será desenvolvido somente para computadores e notebooks
* Os usuários adotaram o site como parte da sua rotina diária
* Manutenção e a as atualizações do site será melhorada com o passar do tempo

**7.2 Restrições**

* O orçamento será limitado, havendo uma otimização de custo durante a produção
* O projeto terá um prazo definido para conclusão e todos requisitos deveram respeitar esse prazo
* A avalição de constância dependera da participação do usuário

**8. Marcos do projeto**

**Linha do tempo

Descrição gerada automaticamente**