

1. Contexto

1.1 História do Livro

Os livros, desde seu surgimento e com sua forma mais rudimentar, são usados para transmitir informações, sejam elas de cunho mais pessoal ou abrangente, porém com o mesmo objetivo: disseminar informações e sentimentos.

Os primeiros relatos conhecidos sobre livros datam de 3200 a.C., pelos sumérios, os quais gravavam suas histórias, leis, religião, lendas, poesias etc. em tabletes de argila.



18

1. Placa de argila suméria datada de 3200 a.C.

Posteriormente, por volta de 3000 a.C., suas técnicas de registro foram aprimoradas pelos egípcios, que utilizavam do papiro (planta aquática encontrada facilmente às margens do rio Nilo ou folhas que eram produzidas a partir das hastes da planta) para registrar suas histórias e rituais, o que não se limitou somente aos egípcios, mas usado também por outras civilizações, como gregos e romanos.



2. *Cyperus papyrus* (a esquerda) e a folha de papiro produzida a partir da planta (a direita).

Após todas essas eras, passamos por diversos marcos na produção de livros, desde escrita em pergaminhos feitas por monges, até a forma mais semelhante que conhecemos hoje, instituída pelo alemão Johannes Gutenberg, em 1450 d.C., que deu início a produção em massa de livros começando com a Bíblia.



3. Representação da prensa de Gutenberg.

1.2. Leitura e seus benefícios segundo a Psicologia

Dentre os benefícios conhecidos trazidos pela leitura, como estímulo da habilidade de interpretação de texto e criatividade, outros mais foram destacados por psicólogos ao longo do tempo.

Em relação à idosos, por exemplo, segundo um estudo publicado em 2020 na revista *International Psychogeriatrics*, da Universidade de Cambridge, a leitura protege a função cognitiva do cérebro durante a terceira idade. Este estudo acompanhou mais de 1,9 mil pessoas acima dos 60 durante 14 anos. Ao fim dele, chegou-se à conclusão de que a atividade frequente de leitura representa um risco reduzido de decaimento cognitivo para idosos.

Quando tratando-se de superação de traumas, a leitura também tem um papel muito importantes. Uma pesquisa realizada no Hospital Martagão Gesteira, em Salvador, constatou que a aplicação de biblioterapia (uma abordagem complementar que utiliza a leitura de livros e outros materiais escritos para auxiliar no tratamento de problemas emocionais, mentais e sociais) em crianças em tratamento de câncer. A prática contribuiu para a redução da ansiedade, fortalecimento emocional dos pacientes e aumento do bem-estar. Já outro estudo desenvolvido pela Universidade do Extremo Sul Catarinense promoveu a visão de como a biblioterapia poderia causar impactos psicológicos e emocionais coletivos. Em sua exploração, foram vistas melhoras na autopercepção (consciência e compreensão que cada pessoa tem de si própria, incluindo características, habilidades, limitações e sentimentos) e construção de autonomia, assim como também contribuiu para um espaço de diálogo e acolhimento.

De acordo com tudo isso, podemos ver que esse projeto se encaixa diretamente com a ODS nº3, que visa fornecer saúde e bem-estar para todas as pessoas de todas as idades.

1.3. Qual a minha conexão com o projeto?

InkMind, desde o primeiro momento, sempre foi algo muito relacionado com experiências minhas. Ele nasceu de uma experiência (para não dizer várias) pessoal.

Desde os 8 anos de idade eu leio da forma como leio hoje: de maneira muito assídua e interessada em cada história que coloquei os olhos e tive a oportunidade de explorar, mas minha relação com os livros existe desde antes do que eu possa me lembrar.

A leitura sempre foi o meu mundinho favorito, aprendi muito a cada página que tive o prazer de ler, independente do conteúdo de cada uma delas, porém foi no início da minha pré-adolescência que notei o que ela podia fazer por mim. Foi um período muito difícil na minha vida, pois eu morava somente com a minha mãe, meus avós e meus tios (meus pais não tinham condições de morarem juntos ainda). Minha casa era um ambiente um pouco conturbado. Minha avó tinha depressão e esquizofrenia, então nunca sabíamos quando ela teria crises, meu avô é um homem muito difícil, minha tia só me tratava bem quando queria algo e meu tio vivia falando do meu

corpo. Na escola eu passei por longos períodos de bullying por conta do corpo e por ser mais quietinha. Era nos livros que eu encontrava a oportunidade perfeita de esquecer todo o contexto em que eu estava inserida e viver novas vidas, tendo perspectivas diferentes, sentindo coisas diferentes.

Minha relação com os livros se estendeu por todos os momentos difíceis da minha vida, porém houve dois em específico no qual eles fizeram toda a diferença, sendo por sua falta ou sua “presença”.

Aos 21 anos comprei um livro às cegas chamado “Minha Sombria Vanessa”, da autora Kate Elizabeth Russell, comprei literalmente sem saber nada sobre ele. Um dia, sem a mínima pretensão, comecei a lê-lo. A história fala sobre a Vanessa, uma menina de 13 anos que é muito solitária e se sente muito diferente das outras meninas. Um dia, ela vai estudar em um internato e lá ela se apaixona por seu professor de literatura, o grande ponto da história é que ele se “apaixona de volta”. Logo nos primeiros capítulos notei um desconforto ao ler. O desconforto não vinha da história em si, mas em como eu me identificava com a Vanessa a cada página que eu passava. O livro era sobre mim. Sobre minha história. Talvez não com todos os detalhes, mas todos os sentimentos que eu já havia sentido e estava sentindo estavam lá, inclusive o sentimento de perda quando toda a inocência da Vanessa foi tirada dela, assim como o sentimento de vazio, culpa, dependência e solidão que entraram no corpo dela assim que a infância dela foi arrancada dela. Naquele momento eu chorei muito, porque revivi momentos que não gostaria de reviver, porém ao mesmo tempo continuei lendo, porque queria ver como acabaria a história da Vanessa. A minha história.

Vanessa se vê dependente de seu abusador por toda a sua vida. Vai contra tudo e todos em prol da integridade da reputação dele mesmo que isso significasse perder sua família, amigos e o restante de vida que ela ainda tinha. Ela cresce, convive com traumas (que ela não sabia que estavam lá) e reflete isso em seus relacionamentos amorosos, de amizade e familiares. A solidão que ela sentia antes do seu professor, agora era mil vezes maior e mais palpável do que nunca.

Ao fim do livro, ela segue sem atribuir a culpa em quem realmente merece a culpa, mas ela toma toda para si mesma.

Após eu terminar esse livro, vi que minha história havia sido escrita por alguém que não me conhecia, mas que de algum modo sabia que eu existia. Ao mesmo tempo que doeu ler cada uma das 480 páginas, elas tiveram o poder de me fazer enxergar cada pequeno fragmento de mim mesma. Me fizeram enxergar cada momento em que, após o ocorrido, eu me perdi dentro da minha própria mente, me fizeram enxergar os lapsos de tempo e memória que eu tive, me fizeram refletir sobre minhas dificuldades para estabelecer relações, confiança, amizades e, talvez sendo essa a minha maior reflexão, a raiva interna que eu nutria por mim mesma. Raiva esta que derivava diretamente da culpa de não ter reagido, não ter feito nada, de não ter contado para ninguém, de ter passado por tudo o que eu tinha que passar sozinha para não atrapalhar ninguém. Raiva por ter crescido cedo demais e não ter vivido da forma como deveria ter vivido. Raiva por ter perdido tantos momentos com pessoas incríveis por traumas que não tive como evitar. Mas a história da Vanessa me fez entender onde minha vida acabaria se eu não resolvesse mudar naquele momento e foi exatamente neste ponto que a literatura mudou a minha vida.

Cada momento antológico àquele teve um novo significado. Eu entendi que o “eu” daquele momento e o do futuro não deveriam mais ser os reflexos das minhas vivências ruins, mas que eu ainda poderia ser a mulher que eu sonhei em ser. Eu ainda tinha a mesma capacidade, a mesma inteligência, o mesmo sorriso e ainda podia ser eu.

Uma história que até então era só mais uma, me fez entender e reestruturar toda a minha vida. Me fez entender que eu não era a única, infelizmente, mas que por mais que muitas vezes eu me sentisse sozinha, eu não estava sozinha. Que existiam milhares de Vanessa's por aí e que elas também se sentiam da mesma forma que eu: sozinhas.

Esse projeto nasceu exatamente desta lembrança. Através de uma história, eu me reconectei comigo mesma e entendi que sozinha as coisas não ficariam mais fáceis e que para outras pessoas na mesma situação também não seria. Que talvez fossem necessárias outras pessoas terem a oportunidade de compartilharem histórias traumáticas de suas vidas com pessoas que entendiam exatamente do que elas estariam falando e, para tornar mais simples, fazerem isso através de leituras em comum.

InkMind nasceu para ser o espaço seguro, de apoio e acolhimento para pessoas como eu, que muitas vezes não tem apoio familiar para irem procurar ajuda, que possuem vergonha ou se sentem vulneráveis demais a encontrarem apoio em outras pessoas com histórias parecidas. É a oportunidade para ressignificar vidas.

1.4. A oportunidade

Tendo em vista todos os benefícios que a leitura pode proporcionar às pessoas e baseada em minhas próprias experiências, surge uma oportunidade valiosa de utilizá-la como instrumento para a superação de traumas, o fortalecimento emocional e a criação de vínculos interpessoais. Por meio de um espaço seguro e acolhedor, compartilhado entre indivíduos com necessidades emocionais semelhantes, a leitura se torna uma ponte para o diálogo, a empatia e a reconstrução subjetiva, promovendo cura e pertencimento.

Ao adentrar narrativas – sejam elas ficcionais ou baseadas em vivências reais – o leitor tem a chance de se identificar com personagens, reviver emoções a muito esquecidas de maneira segura e, assim, ressignificar suas próprias experiências. Esse momento de identificação e distanciamento simbólico (capacidade de entrar em contato com conteúdo emocionais profundos por meio de símbolos, em vez de enfrentá-los de forma direta. Isso ocorre, por exemplo, quando o leitor se identifica com a história de um personagem.) permite uma elaboração subjetiva (ativação de emoções relacionadas ao trauma de forma segura e gradual, assim como ajuda o indivíduo a nomear e reconhecer sensações internas que não foram percebidas antes.) do trauma, favorecendo a autocompreensão e, conseqüentemente, o alívio do sofrimento. Além disso, este ambiente proporcionaria contato com outras pessoas com vivências parecidas e promovendo criação de vínculos por semelhança.

2. Objetivo

- Disponibilizar um ambiente digital para compartilhamento de experiências pessoais ligadas com experiências literárias;
- Website funcional para acesso ao fórum;
- Exibição de dashboards com métricas de relações construídas e livros lidos.

3. Justificativa

Promover conexões entre pessoas com experiências similares de vida a partir de resenhas literárias.

4. Escopo

A leitura tem sido reconhecida como uma prática potente para promover saúde mental, autoconhecimento e ressignificação de experiências traumáticas. Ao oferecer um espaço seguro de reflexão e partilha por meio da literatura, o projeto busca contribuir para o bem-estar psicológico de pessoas afetadas por experiências emocionais difíceis, utilizando a leitura como instrumento acessível e simbólico de cura e reconexão consigo mesmo e com a sociedade. Para isso, será criado um site que, ao usuário realizar o cadastro, dará a ele acesso a um fórum no qual ele poderá compartilhar informações sobre suas leituras atuais ou passadas a fim de se conectar com pessoas com os mesmos gostos e experiências literárias, porém não somente isso, mas atrelas essas experiências literárias com suas próprias vivências, possibilitando o encontro entre pessoas com experiências parecidas.

5. Visão geral do projeto

O projeto visa proporcionar uma plataforma digital que una literatura e saúde mental, favorecendo o compartilhamento de experiências por meio de leituras significativas para o usuário. A interface proporciona acolhimento através de suas cores, fontes e ambientes, permitindo que o usuário se sinta confortável para compartilhar e interagir com outros usuários e explore um mundo proposto pela literatura.

O sistema utilizará um banco de dados relacional (MySQL) para armazenar informações dos usuários, livros lidos, publicações no fórum e interações. Além disso, o projeto contará com dashboard analítica, permitindo aos usuários visualizarem estatísticas sobre seu engajamento e conexões com outros participantes da plataforma.

6. Backlog

Product Backlog - InkMind							
Tipo	ID	Requisito	Descrição	Importância	Tamanho	Valor	Sprint
Funcional	RF01	Cadastro e login de usuário	O sistema deve permitir que o usuário se cadastre com nome, e-mail e senha, assim como deve autenticar o login com e-mail e senha.	Essencial	Médio	3	Sprint 1
Funcional	RF02	Publicação no fórum	O usuário poderá realizar publicações relatando suas experiências com leituras específicas.	Essencial	Grande	8	Sprint 2
Funcional	RF03	Interação com publicações	O usuário poderá curtir e comentar em publicações de outros usuários.	Importante	Grande	13	Sprint 2
Funcional	RF04	Navegação entre seções	O menu deve permitir ao usuário navegar até as seções "Home", "Projeto" e "Sobre" de forma ágil ao clicar.	Essencial	Pequeno	3	Sprint 1
Funcional	RF05	Visualização de dashboard	O usuário poderá acessar um painel com dados da quantidade de conexões que teve semestralmente.	Essencial	Grande	13	Sprint 3
Funcional	RF06	Verificação de credenciais	Ao login, o sistema deverá buscar as informações de login no Banco de Dados a fim de autenticar o usuário.	Essencial	Grande	8	Sprint 1
Funcional	RF07	Conter descrição do projeto	Deve mostrar uma explicação clara e textual sobre o objetivo do InkMind na seção "Projeto".	Essencial	Pequeno	2	Sprint 1
Funcional	RF08	Exibir breve biografia	A seção "Sobre" deve conter uma apresentação pessoal e uma imagem associada.	Essencial	Pequeno	2	Sprint 2
Não funcional	RNF09	Interações intuitivas	Deve ser claro ao usuário a navegação no site.	Importante	Pequeno	1	Sprint 3
Não funcional	RNF10	Links para redes sociais	O rodapé deve conter links funcionais para Instagram e LinkedIn da criadora.	Importante	Pequeno	2	Sprint 3
Não funcional	RNF11	Compatibilidade de múltiplos dispositivos (responsividade)	Permite a adaptação do site em diferentes tamanhos de tela.	Importante	Médio	5	Sprint 3