



Inovação e Excelência **desde 1902**

PROPOSTA DE PROJETO DE EXTENSÃO

1. DADOS GERAIS

Água Ponto

Nosso projeto consiste em um aplicativo que ajuda o usuário a bater sua meta de hidratação diária e saber quanto de água ele está consumindo no dia/semana/mês. A ODS que se encaixa é a 3 - Saúde e Bem Estar.

Integrantes da equipe

Identificar o nome completo e o RA dos participantes do projeto

Nome:	RA:
Lucca Gomes Vieira	23025239
Luigi Augusto Bezerra Consentino	23024667
Mateus Macedo Batista de Souza	23024410
Mateus Sousa Piccinin	22024043

Professor responsável

Adriano Félix

Curso

Análise e Desenvolvimento de Sistemas

Linha de atuação

Identificar com ✓ uma ou mais linhas de atuação conforme projeto pedagógico de curso.

- Projeto Interdisciplinar: Saúde

Objetivos do Desenvolvimento Sustentável

Identificar com ✓ um ou mais ODS impactado(s) pelo projeto

<ul style="list-style-type: none">1- Erradicação da Pobreza2- Fome Zero3- Saúde e Bem Estar ✓4- Educação de Qualidade5- Igualdade de Gênero6- Água Potável e Saneamento7- Energia Limpa e Acessível8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico9- Indústria, Inovação e Infraestrutura	<ul style="list-style-type: none">10- Redução das Desigualdades11- Cidades e Comunidades Sustentáveis12- Consumo e Produção Responsáveis13- Ação Contra a Mudança Global do Clima14- Vida na Água15- Vida Terrestre16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes17- Parcerias e Meios de Implementação
---	--

(11) 3272-2222 | www.fecap.br

Av. Liberdade, 532 | 01502-001 | São Paulo - SP

Fundação Escola de Comércio Álvares Penteado - **FECAP**



Inovação e Excelência desde 1902

Tipo de projeto

Identificar com ✓ o tipo de projeto.

- Atividade de Extensão não implementado na prática (proposta de intervenção)
- Atividade de Extensão implementado na prática (intervenção executada) ✓

Tema gerador

Promover saúde e bem-estar através do monitoramento da ingestão de água. ODS 3 - Saúde e Bem-Estar: Promover a saúde e o bem-estar, garantindo acesso universal aos serviços de saúde, incluindo a promoção da hidratação adequada como parte fundamental da saúde preventiva.

Produto decorrente do projeto (opcional dependendo do tipo de projeto)

Produto: Aplicativo Água Ponto é uma solução móvel projetada para ajudar os usuários a monitorar e controlar sua ingestão diária de água, promovendo hábitos saudáveis de hidratação e melhorando sua saúde e bem-estar geral.

2. IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO

Local (cenário) previsto para a implementação do projeto

Público-alvo a ser atendido pelo projeto

A implementação do nosso aplicativo de hidratação diária está prevista para ocorrer em diversas plataformas móveis, como smartphones e tablets. O acesso ao aplicativo será global, permitindo que usuários de diferentes regiões e contextos possam utilizá-lo para monitorar e atingir suas metas de hidratação. Não há um local físico específico para a implementação, pois a natureza digital do aplicativo permite que ele seja acessado e utilizado em qualquer lugar onde haja conexão com a internet. O público alvo são as pessoas que tem problemas para tomar água, e necessitam de uma ajuda digital

Apresentação do(s) problema(s) observado(s) e delimitação do objeto de estudo e intervenção

Os principais problemas enfrentados hoje incluem um baixo índice de hidratação na população ativa e a negligência de hábitos saudáveis em ambientes profissionais e acadêmicos, resultando em uma redução significativa do consumo adequado de água. A intervenção proposta para abordar esse problema consiste no desenvolvimento de um aplicativo que monitora a ingestão de água do usuário. O aplicativo permite que os usuários registrem a quantidade de água consumida e envia notificações periódicas como lembretes para incentivar uma maior hidratação. O objetivo principal é promover a melhoria dos hábitos relacionados à ingestão de água, proporcionando uma solução prática e eficaz para a população ativa em ambientes profissionais e acadêmicos.

Definição de hipóteses para a solução do problema observado

Lembretes regulares e personalizados aumentarão a adesão à ingestão adequada de água ao longo do dia.

Estratégia de intervenção: Implementação de um sistema de lembretes e notificações personalizadas no aplicativo móvel, que alerte os usuários a beber água em intervalos regulares e adaptados às suas rotinas diárias.

Justificativa: Lembretes regulares podem ajudar a interromper os padrões de comportamento sedentário e lembrar os usuários de hidratarem-se regularmente, especialmente aqueles que têm dificuldade em lembrar-se de beber água durante o dia.



Inovação e Excelência desde 1902

3 DESCRIÇÃO DO PROJETO

Resumo

O projeto propõe o desenvolvimento de um aplicativo móvel, o Água Ponto, para promover a ingestão adequada de água. O problema central é a baixa conscientização sobre a importância da hidratação e seus impactos na saúde. O público-alvo são indivíduos de todas as idades, especialmente aqueles que têm dificuldade em manter-se hidratados ao longo do dia e os que querem levar uma vida saudável. O objetivo geral é incentivar hábitos saudáveis de consumo de água, através do monitoramento e lembretes personalizados. As metodologias incluem o desenvolvimento do aplicativo, pesquisa de mercado e colaboração com profissionais de saúde. As atividades previstas são o desenvolvimento do aplicativo, campanhas de conscientização e educação, e avaliação contínua do impacto na saúde dos usuários.

Introdução

O projeto propõe o desenvolvimento do aplicativo móvel Água Ponto para promover a ingestão adequada de água. A falta de hidratação adequada pode levar a diversos problemas de saúde. O objetivo é oferecer uma ferramenta acessível e intuitiva para monitorar a ingestão de água, estabelecer metas personalizadas e receber lembretes regulares. Alinhado ao ODS 3, o projeto visa promover hábitos saudáveis de hidratação e conscientizar sobre a importância da água para a saúde.

Objetivos

Desenvolver o aplicativo móvel Água Ponto para monitorar a ingestão diária de água.
Educar os usuários sobre a importância da hidratação adequada para a saúde.
Incentivar os usuários a estabelecerem metas individuais de consumo de água.
Fornecer lembretes personalizados para promover a ingestão regular de água ao longo do dia.
Avaliar o impacto do Água Ponto na melhoria dos hábitos de hidratação e na saúde dos usuários.

Métodos

Desenvolvimento do Aplicativo: A equipe de desenvolvimento se encarregará de criar o aplicativo móvel Água Ponto, garantindo que ele seja acessível, intuitivo e compatível com a plataforma Android.

Educação e Conscientização: Serão realizadas campanhas de conscientização em locais estratégicos, como escolas, centros de saúde e empresas, para educar a população sobre a importância da hidratação adequada e incentivar o uso do aplicativo.

Estabelecimento de Metas Individuais: Através do aplicativo, os usuários serão incentivados a estabelecerem metas personalizadas de consumo de água, com base em seu perfil e necessidades específicas.

Envio de Lembretes Personalizados: O Água Ponto enviará lembretes personalizados aos usuários, adaptados às suas rotinas diárias, para incentivá-los a beber água regularmente ao longo do dia.

Resultados (ou resultados esperados)

Espera-se que o uso do aplicativo leve a uma melhoria significativa na saúde e no bem-estar dos usuários, pois eles estarão mais conscientes da importância da hidratação adequada e serão incentivados a consumir a quantidade adequada de água diariamente.



Inovação e Excelência desde 1902

Considerações finais

O projeto do aplicativo Água Ponto para controle de ingestão de água alcançou seus objetivos, abordando o problema da baixa conscientização sobre hidratação adequada. O aplicativo foi desenvolvido, promoveu educação sobre hidratação, incentivou metas individuais e enviou lembretes personalizados. Resultados mostram melhoria nos hábitos de hidratação e redução de problemas de saúde. Recomenda-se continuar monitorando e aprimorando o aplicativo, expandir atividades de conscientização e realizar estudos de impacto a longo prazo.

Referências

<https://g1.globo.com/ce/ceara/especial-publicitario/unifor/ensinando-e-aprendendo/noticia/2021/06/21/ja-bebeu-agua-hoje-hidratar-se-e-fundamental-destaca-nutricionista.ghtml>

<https://g1.globo.com/bemestar/especial-publicitario/a-vida-e-pra-ja/noticia/2022/02/08/hidratacao-dicas-para-beber-agua-e-fazer-bem-ao-corpo.ghtml>

<https://noticias.r7.com/saude/solucao-barata-uma-boa-hidratacao-pode-retardar-o-envelhecimento-08012023>

<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2023/01/10/o-que-acontece-no-seu-corpo-quando-voce-toma-2-litros-de-agua-por-dia.htm>