**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**

| * 1- Erradicação da Pobreza * 2- Fome Zero * 3- Saúde e Bem Estar  **✓** * 4- Educação de Qualidade * 5- Igualdade de Gênero * 6- Água Potável e Saneamento * 7- Energia Limpa e Acessível * 8- Trabalho Decente e Crescimento Econômico * 9- Indústria, Inovação e Infraestrutura | * 10- Redução das Desigualdades * 11-Cidades e Comunidades Sustentáveis * 12- Consumo e Produção Responsáveis * 13- Ação Contra a Mudança Global do Clima * 14- Vida na Água * 15- Vida Terrestre * 16- Paz, Justiça e Instituições Eficazes * 17- Parcerias e Meios de Implementação |
| --- | --- |

**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. |
| --- |

**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. |
| --- |

**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> |
| --- |