**Grupo 09 AçãoSolidaria**

**Heitor Guimaraes Nolasco 23024653**

**Joao Victor Domingues de Araújo Sousa 23025187**

**1**

**Propostas de Intervenção**

Acompanhamento Diário de Ingestão:

Proposta: Oferecer aos usuários a possibilidade de registrar diariamente a quantidade de sódio, açúcar e calorias consumidas, além do consumo de água.

Intervenção: Criar um sistema simples de registro, onde os usuários possam inserir as informações facilmente e acompanhar seu progresso ao longo do tempo.

Alertas de Consumo Excedente:

Proposta: Implementar alertas automáticos para os usuários quando estiverem prestes a exceder sua meta diária de sódio, açúcar ou calorias.

Intervenção: Enviar notificações quando o usuário estiver próximo de atingir sua cota diária, incentivando a moderação e o controle da ingestão.

Acompanhamento de Metas Diárias:

Proposta: Criar um sistema de acompanhamento de metas diárias de consumo de água, sódio, açúcar e calorias.

Intervenção: Permitir que os usuários estabeleçam suas metas diárias e acompanhem seu progresso ao longo do dia, recebendo notificações e incentivos para atingir os objetivos.

**Intervenções Executadas:**

Calculadora de Ingestão Diária Recomendada:

Proposta: Incluir uma calculadora no aplicativo que ajude os usuários a determinarem sua ingestão diária recomendada de sódio, açúcar, calorias e água.

Intervenção: Permitir que os usuários insiram informações como idade, peso, altura e nível de atividade física para calcular suas necessidades individuais.

Gráficos de Progresso:

Proposta: Apresentar gráficos de progresso que mostrem o consumo diário de sódio, açúcar, calorias e água ao longo do tempo.

Intervenção: Mostrar visualmente o progresso dos usuários em relação às suas metas, incentivando a manutenção de hábitos saudáveis.

Banco de Dados de Alimentos:

Proposta: Disponibilizar um banco de dados com informações nutricionais de alimentos comuns, facilitando o registro e acompanhamento da ingestão.

Intervenção: Oferecer uma ampla variedade de alimentos com informações detalhadas sobre seu conteúdo de sódio, açúcar, calorias e outros nutrientes.

Notificações de Hidratação:

Proposta: Implementar um sistema de notificações para lembrar os usuários de se hidratarem regularmente ao longo do dia.

Intervenção: Enviar lembretes automáticos para os usuários beberem água, com base em seus hábitos de consumo e necessidades individuais.

**2**

**Tema gerador**

Promoção da Saúde e Bem-Estar através da Alimentação Consciente

3

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

Um aplicativo que terá um contador de ingestão de água, um contador de ingestão de sódio e açúcar, e um contador de calorias consumidas em um dia. Esses recursos serão úteis para os usuários acompanharem e controlarem melhor sua dieta e saúde.

4

IDENTIFICAÇÃO DO CENÁRIO DE INTERVENÇÃO E HIPÓTESES DE SOLUÇÃO

Local (cenário) previsto para a implementação do projeto

Identificação do Cenário de Intervenção:

Local: Unidade Básica de Saúde de um bairro

Cenário: A Unidade Básica de Saúde do bairro atende indivíduos com problemas de saúde relacionados à má alimentação, como diabetes e hipertensão. Muitos desses pacientes têm dificuldade em seguir uma dieta saudável devido à falta de informações claras e ao acesso limitado a alimentos adequados.

Hipóteses de Solução:

Desenvolvimento de um aplicativo móvel que permita aos usuários registrar facilmente sua ingestão diária de água, sódio, açúcar e calorias.

Implementação de um sistema de notificações para lembrar os usuários de beber água regularmente e monitorar sua ingestão de sódio, açúcar e calorias.

Disponibilização de recursos educacionais no aplicativo, como dicas nutricionais e informações sobre alimentos saudáveis, para ajudar os usuários a fazerem escolhas alimentares mais conscientes.

Inclusão de um contador de calorias no aplicativo, permitindo que os usuários registrem os alimentos consumidos e acompanhem a quantidade total de calorias consumidas em um dia, auxiliando no controle de peso e na manutenção de uma dieta equilibrada.

5

Público-alvo a ser atendido pelo projeto

O público-alvo do projeto são pessoas que buscam melhorar sua saúde através da alimentação e da ingestão adequada de água, especialmente aquelas com restrições alimentares devido a problemas de saúde como hipertensão, diabetes e excesso de peso. Essas pessoas podem ter dificuldades em encontrar informações claras sobre alimentação saudável e em manter uma dieta equilibrada no dia a dia.

6

Definição de hipóteses para a solução do problema observado

abordagens:

Desenvolvimento de um aplicativo móvel: Hipótese de que a criação de um aplicativo móvel, com funcionalidades como registro de alimentação, cálculo de ingestão de água, sódio, açúcar e calorias, e dicas nutricionais, pode ser uma solução eficaz para ajudar as pessoas a melhorarem seus hábitos alimentares e de hidratação.

Implementação de um sistema de notificações: Hipótese de que o uso de notificações automáticas no aplicativo, lembrando os usuários de beber água regularmente e monitorar sua ingestão de sódio, açúcar e calorias, pode aumentar a adesão e a eficácia do aplicativo.

Disponibilização de recursos educacionais: Hipótese de que a inclusão de recursos educacionais no aplicativo, como artigos, vídeos e dicas nutricionais, pode melhorar o conhecimento dos usuários sobre alimentação saudável e incentivá-los a fazer escolhas mais conscientes.

7,3

**3 DESCRIÇÃO DO PROJETO**

1

**Resumo**

Nosso projeto visa desenvolver e implementar um aplicativo móvel destinado a auxiliar indivíduos na melhoria de seus hábitos alimentares e na manutenção de uma hidratação adequada. O aplicativo será uma ferramenta personalizada, permitindo que os usuários registrem sua ingestão diária de água, sódio, açúcar e calorias, e recebam feedbacks e dicas nutricionais com base nessas informações.

2

**Introdução**

O app foi desenvolvido para auxiliar indivíduos a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e a manterem-se adequadamente hidratados. Com recursos como registro de alimentos, cálculo de ingestão de água, sódio, açúcar e calorias, e dicas nutricionais, a aplicativa busca educar e conscientizar os usuários sobre a importância de uma dieta equilibrada e da hidratação adequada. Essa ferramenta oferece uma abordagem personalizada para a gestão da saúde, incentivando escolhas alimentares mais conscientes e promovendo o bem-estar geral.

3

**Objetivos**

Facilitar o registro diário da ingestão diária de água, sódio, açúcar e calorias.

4

**Métodos**

Desenvolver um aplicativo móvel para controle da ingestão de água, sódio, açúcar e calorias, utilizando o Android Studio e a linguagem Java. A metodologia ágil de desenvolvimento será adotada, com divisão clara de tarefas e reuniões regulares de acompanhamento. Para comunicação interna, será utilizado o Slack, e o controle de versão será feito com o Git. O objetivo é criar uma ferramenta eficaz e acessível para auxiliar os usuários a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e a manterem-se hidratados.

5

**Resultados (ou resultados esperados)**

Adoção de Hábitos Alimentares Mais Saudáveis: O aplicativo deve incentivar os usuários a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis, auxiliando-os no controle da ingestão de sódio, açúcar e calorias, e na escolha de alimentos mais nutritivos.

Aumento da Consciência Nutricional: Espera-se que o aplicativo aumente a consciência nutricional dos usuários, fornecendo informações sobre alimentação saudável de forma acessível e prática.

Maior Hidratação: O aplicativo deve contribuir para uma maior hidratação da população, incentivando o consumo regular de água ao longo do dia.

Redução de Doenças Relacionadas à Alimentação: Espera-se que, a longo prazo, o uso do aplicativo contribua para a redução de doenças relacionadas à alimentação, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

O projeto do aplicativo visa desenvolver uma ferramenta que auxilie os usuários a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e a manterem-se adequadamente hidratados. Espera-se que o aplicativo seja uma solução eficaz e acessível para a promoção da saúde e bem-estar, especialmente daqueles com problemas de saúde relacionados à alimentação e à hidratação inadequada.

O desenvolvimento do aplicativo será baseado em uma metodologia ágil, com uma equipe de 4 pessoas utilizando o Android Studio e a linguagem Java.

Esperamos que o projeto resulte em um aplicativo funcional e de fácil utilização, que possa ser amplamente adotado pela comunidade. A colaboração com profissionais de saúde e a realização de testes com usuários serão fundamentais para garantir a eficácia e adequação do aplicativo às necessidades dos usuários.

Dificuldade em Controlar a Ingestão de Calorias

Baixa Ingestão de Água

Excesso de Sódio e Açúcar na Dieta

Dificuldade em Manter Hábitos Alimentares Saudáveis

ads analise e desenvolvimento de sistemas

Projetos de Desenvolvimento de Software

Victor Bruno Alexander

Rosetti de Quiroz