**✨ SHARA:** **(COMEÇA O SLIDE)** O nosso objetivo é desenvolver uma ferramenta inovadora que permita aos usuários criarem seu próprio plano alimentar personalizado, adaptado às suas necessidades, objetivos e estilo de vida.

A ideia é oferecer um suporte completo, com informações detalhadas sobre a composição dos alimentos, seus impactos na saúde junto de recomendações personalizadas. Tudo isso com um acompanhamento inteligente, que traga segurança aos usuários em sua jornada alimentar e consigam alcançar seus objetivos de forma prática e eficiente.

Mais do que um simples guia nutricional, queremos proporcionar uma experiência acessível, intuitiva e personalizada, ajudando as pessoas a adotarem hábitos saudáveis de forma sustentável.

**🧩 FÁBIO:** Mas... **(PULA O SLIDE)** como faremos isso? Esse é o diagrama de caso de uso do nosso projeto. Ele mostra, de forma clara, cada etapa do funcionamento da nossa proposta — desde o primeiro contato do usuário com o app até a navegação pelas diferentes páginas e funcionalidades disponíveis.

**(PULA O SLIDE)** Tudo começa com o acesso ao aplicativo, onde o usuário encontra...

**(PULA O SLIDE)** a tela de login **(PRÓXIMA IMAGEM).** Caso tenha esquecido a senha, é possível redefini-la. E, se ainda não tiver uma conta, pode se cadastrar **(PRÓXIMA IMAGEM)** informando nome, e-mail e senha. Se registrando pela primeira vez, então, o usuário inicia... **(PRÓXIMA IMAGEM)** a sua jornada alimentar.

**(PULA O SLIDE)** Ele é direcionado para a tela de termos de serviço, onde precisa aceitar o uso dos seus dados, e em seguida...

**(PULA O SLIDE)** preenche um formulário inicial. Essa etapa é essencial, pois nos permite entender não só possíveis restrições alimentares e condições de saúde, mas também as... **(PULA O SLIDE)** preferências pessoais de cada um, respeitando os limites e individualidades de cada usuário.

**(PULA O SLIDE)** Depois de preenchido, o usuário é levado à **(PRÓXIMA IMAGEM)** tela de criação de perfil, onde pode personalizar sua experiência ajustando **(PRÓXIMA IMAGEM)** a cor de fundo da foto de perfil caso use uma imagem do próprio app, ou **(PRÓXIMA IMAGEM**) escolhendo uma imagem própria. **(PULA O SLIDE)**

**📱 GABRIEL:** Seguindo então...

**(PULA O SLIDE)** depois da criação do perfil — ou do login, caso o usuário já tenha uma conta — ele é redirecionado para **(PRÓXIMA IMAGEM)** a página inicial do aplicativo. Essa página é organizada por widgets interativos, que mostram informações importantes logo de cara, mas também permitem que o usuário clique para ver mais detalhes. Você pode, por exemplo, **(PRÓXIMA IMAGEM)** “visualizar sua dieta”, onde são exibidos a sua meta e os alimentos recomendados ou restritos, sendo nesse exemplo uma dieta cetogênica, que, com base em estudos realizados por Harvard, é uma dieta baseada na ingestão de gordura como principal fonte de calorias, como evidente pela presença de alimentos como carnes e queijos, alimentos gordurosos. Além disso, o usuário pode utilizar a função de filtro de alimentos, que permite remover até cinco itens que ele não consome ou deseja evitar e outra funcionalidade importante é a possibilidade de... **(PRÓXIMA IMAGEM)** trocar alimentos da dieta por equivalentes nutricionais — por exemplo, substituir carne vermelha por frango — mantendo o equilíbrio da dieta sem perder a personalização.   
Também é possível criar as **(PRÓXIMA IMAGEM)** refeições da semana, registrando tudo o que comeu, quando e como você se sentiu para manter um histórico alimentar completo.  
**(PRÓXIMA IMAGEM)** Além disso, o app permite que você monitore suas calorias de forma prática, visualizando as calorias consumidas e, com a ajuda de um contador de passos, estimar quantas calorias foram gastas ao longo do dia, ajudando a acompanhar seu progresso. Você também pode usar a função de cálculo calórico, uma técnica baseada em uma fórmula simples: onde multiplica-se o peso corporal por 33 para estimar o gasto calórico diário, e a partir disso, o usuário pode definir uma meta de consumo com déficit de 500 a 1000 calorias por dia, o que, segundo uma pesquisa também de Harvard, contribui para a perda de peso de forma gradual e saudável.

**📊 FÁBIO:** **(PRÓXIMA IMAGEM)** Agora no widget de “Histórico alimentar”, é possível acompanhar as refeições anteriores, assim como alterações feitas na dieta, e **(PRÓXIMA IMAGEM**) no widget “Jejum”, o usuário vê qual tipo de jejum é recomendado no seu plano e quanto tempo falta para a próxima refeição. Neste caso, o plano sugere o jejum intermitente, que, de acordo com o professor Frank Hu, da Escola Médica de Harvard, induz o corpo a um estado de cetose após longos períodos sem comer — geralmente 16 horas — fazendo com que ele queime gordura para gerar energia. No entanto, o jejum pode ser arriscado, podendo causar o chamado efeito sanfona, onde a pessoa recupera rapidamente o peso perdido, além de deixar o corpo muito tempo sem nutrientes. Por isso, essa função vem desativada por padrão e só é ativada se o próprio usuário optar por seguir esse método. Também é possível ajustar o tempo entre refeições, como no modelo sugerido pelo jornalista especializado em saúde, Matthew Solan, que recomenda um jejum mais leve, de 12 horas, para facilitar a adaptação.  
É possível também **(PRÓXIMA IMAGEM)** acompanhar seu progresso semanal com base no contador de passos e em perguntas rápidas (e feitas semanalmente) sobre sua alimentação, exibindo-as num gráfico que demonstra sua evolução e mostrando outros dados importantes como seu peso e IMC atuais e iniciais, quantos dias você mantém o progresso, etc. **(PRÓXIMA IMAGEM)**  
E por fim, o usuário pode

**(PULA O SLIDE)** também acessar e editar seu perfil pessoal. **(PRÓXIMA IMAGEM)** Aqui temos um exemplo de como ele aparece: com informações como altura, idade, foto de perfil, IMC (calculado automaticamente), restrições alimentares e tipo de dieta. Todas essas informações podem ser atualizadas a qualquer momento. E, para ações mais sensíveis como **(PRÓXIMA IMAGEM)** alterar a senha ou excluir a conta, é necessário validar a senha atual como medida de segurança. **(PRÓXIMA IMAGEM E PULA O SLIDE)**

**🛠️ ADILSON:** Agora falando sobre as tecnologias que estamos utilizando para desenvolver o nosso app. Estamos usando o Expo, um framework que facilita bastante o desenvolvimento com React Native, oferecendo uma estrutura pronta e ferramentas que agilizam o processo. Já temos familiaridade com ele graças aos estudos feitos nas aulas. O app também está sendo construído com React Native em conjunto com TypeScript, uma versão do JavaScript com tipagem estática, que Iajuda a manter o código mais seguro, organizado e fácil de escalar — ideal para projetos maiores, e nós escolhemos essa stack porque ela permite criar aplicativos compatíveis tanto com Android quanto com iOS, usando uma única base de código.

**(PULA O SLIDE)** Além disso, estamos utilizando o PHP como linguagem de back-end, por sua facilidade de integração com bancos de dados. O banco de dados que escolhemos é o MySQL, que também já conhecemos das aulas e que oferece uma estrutura robusta para armazenar e gerenciar os dados dos usuários. E para o design da interface, estamos usando o Figma, uma ferramenta colaborativa que facilita a criação de protótipos e permite visualizar como o app vai ficar na tela do celular. Ele nos ajuda a alinhar a parte visual com a experiência do usuário de forma prática e eficiente.

**🔍 PAULO:** **(PULA O SLIDE)** Concluindo,

**(PULA O SLIDE)** nosso objetivo é desenvolver uma solução que seja eficiente, acessível e adaptável às necessidades de cada usuário, sempre prezando por uma experiência intuitiva, prática e funcional. Acreditamos que, com essa proposta, podemos contribuir significativamente para o enfrentamento dos problemas de saúde, levando em conta tanto os físicos quanto os mentais, transformando a melhoria da alimentação — que vai além de simples necessidade de torná-la mais saudável — em uma verdadeira revolução no cuidado com o corpo, tanto as dimensões físicas quanto as metafísicas, de um modo simples, personalizável e acessível a todos. Mais do que isso, almejamos que a plataforma evolua conjuntamente com o usuário — acompanhando sua jornada e promovendo melhorias contínuas.

**(PULA O SLIDE 2 VEZES)** Seguem, também, as referências utilizadas no desenvolvimento do projeto, baseadas em fontes confiáveis como o Ministério da Saúde e pesquisas de instituições acadêmicas renomadas, como a Universidade de Harvard.

✨ **(PULA O SLIDE)** Obrigado!