



Projeto Cruzeiro do Sul

Itinerário Extensão EaD - Meio Ambiente e Saúde



SS

**Samuel Marques Santos CRUZ_EAD_Cst em Análise e Desenvolvimento de
Sistemas_2A_20251**

1640999190.cds-ext-ead-meioambientesauade-251+sso@dreamshaper.com



ODS escolhido

- ODS 3 – Saúde e bem-estar

Programa escolhido:

- Bem-estar social e educação em saúde



4 Temáticas

Temática escolhida:

- Promoção da saúde e prevenção de doenças
- Segurança alimentar e nutricional



Método de investigação

- Entrevista de mapeamento via questionário



Dados culturais, sociais e econômicos

Na minha comunidade, que é de classe média baixa e suburbana, as pessoas têm acesso à saúde, mas enfrentam grandes dificuldades em adotar hábitos saudáveis. A alimentação costuma ser baseada em produtos industrializados, e muitos têm o hábito de consumir álcool e cigarro. O sedentarismo é uma realidade, e isso reflete diretamente na saúde da população. Pensando nisso, estamos desenvolvendo um site/app para promover o ODS 3, "Saúde e Bem-Estar". Nossa proposta é oferecer ferramentas práticas que incentivem a mudança de hábitos, como dicas de alimentação saudável, exercícios simples para o dia a dia e informações sobre os benefícios de um estilo de vida ativo e equilibrado. O objetivo é ajudar a comunidade a entender a importância de cuidar de si mesma, com um formato acessível e motivador, para melhorar a saúde e o bem-estar de todos.

Imagens da Comunidade

[Comunidade 1](#)

[Comunidade 2](#)

[Comunidade 3](#)

[Comunidade 4](#)

Endereço do local do projeto

São Benedito, Santa Luzia, Minas Gerais, Brasil

Link da Geolocalização

Ainda não preencheu as perguntas necessárias para gerar esta seção

Check-in no Local - Geolocalização

[O usuário Samuel Marques Santos CRUZ EAD Cst em Análise e Desenvolvimento de Sistemas_2A_20251 adicionou uma localização na data 01/09/2025 22:50h.](#)



Demanda apresentada

Na comunidade, o principal problema de saúde identificado é o sedentarismo, associado ao consumo excessivo de alimentos industrializados, álcool e cigarro. Esses hábitos aumentam a incidência de doenças como obesidade, diabetes e hipertensão. Esse desafio é comum entre os moradores, pois muitos não têm acesso a informações sobre saúde ou incentivo para mudar seus hábitos. O impacto é grande na qualidade de vida, afetando tanto a saúde física quanto o bem-estar emocional. Esse problema é relevante para todos, pois é algo que interfere diretamente no dia a dia da comunidade. Com nosso site/app, queremos oferecer soluções práticas e acessíveis, incentivando a adoção de hábitos saudáveis, como alimentação balanceada e atividades físicas simples, para melhorar a saúde de todos e criar uma cultura mais saudável na comunidade.

Causas

- Falta de educação sobre saúde e bem-estar: Muitas pessoas na comunidade não têm acesso a informações sobre alimentação saudável, a importância da atividade física e os malefícios de hábitos como fumar ou beber em excesso. Isso dificulta a adoção de comportamentos saudáveis.
- Acesso limitado a alimentos saudáveis: A alimentação saudável é frequentemente vista como cara ou difícil de encontrar, já que os alimentos processados são mais baratos e acessíveis. Isso faz com que a população opte por opções rápidas, porém prejudiciais à saúde.
- Ausência de apoio social e motivacional: Muitas pessoas na comunidade não têm um círculo de apoio ou motivação para mudar seus hábitos, como amigos ou familiares que incentivem a prática de exercícios ou uma alimentação saudável. Isso torna a mudança mais difícil.
- Falta de tempo devido à rotina diária: A maioria das pessoas da comunidade tem uma rotina de trabalho intensa e outras responsabilidades, como cuidar de filhos, o que acaba deixando pouco tempo disponível para atividades físicas ou para cozinhar alimentos saudáveis em casa.
- Desinformação sobre os efeitos do consumo de substâncias: Muitas pessoas não têm total conhecimento dos danos a longo prazo causados

Consequências

Os efeitos do sedentarismo e dos hábitos alimentares prejudiciais podem ser devastadores para a saúde. O sedentarismo, combinado ao consumo excessivo de alimentos industrializados, pode resultar em doenças crônicas como obesidade, diabetes tipo 2, hipertensão, doenças cardiovasculares e problemas respiratórios. Além disso, o uso de substâncias como álcool e cigarro agrava ainda mais esses riscos, aumentando a probabilidade de câncer, doenças pulmonares e complicações no fígado. Esses problemas comprometem a qualidade de vida, geram incapacidades a longo prazo e, em casos graves, podem levar à morte prematura. O impacto vai além da saúde física, afetando também a saúde mental, com aumento de estresse, ansiedade e depressão. Esse ciclo prejudica o bem-estar geral da população, elevando os custos com saúde pública e diminuindo a produtividade da comunidade.

Pessoas afetadas

As pessoas mais afetadas por esses problemas são, em sua maioria, aquelas de classe média baixa, que têm menor acesso à educação sobre saúde e a opções mais saudáveis de alimentação e atividade física. Entre os grupos mais vulneráveis estão os adultos com idade entre 30 e 50 anos, que já começam a enfrentar os efeitos do sedentarismo e alimentação inadequada, e as crianças, que, sem um exemplo saudável, acabam seguindo os mesmos padrões de comportamento. Além disso, os idosos também sofrem as consequências, já que a falta de atividade física acelera o processo de envelhecimento e aumenta o risco de doenças. Mulheres e pessoas em situação de vulnerabilidade social tendem a ser mais afetadas pela falta de apoio e recursos para buscar alternativas saudáveis, exacerbando a desigualdade de saúde na comunidade.



8 Projeto de intervenção

Projeto Cruzeiro do Sul
Itinerário Extensão EaD - Meio Ambiente e
Saúde

[PDF do projeto](#)



9 Reflexão sobre o problema

Questões por responder

1. Qual o nível de adesão ao site entre diferentes perfis? Como novatos e praticantes regulares interagem com a plataforma? 2. Quais barreiras dificultam o engajamento contínuo? O que impede a manutenção dos hábitos saudáveis? 3. Como o site impacta a saúde física e mental? Há melhora no bem-estar dos usuários? 4. Quais recursos os usuários gostariam de ver? Que funcionalidades poderiam aumentar o engajamento? 5. A plataforma atende bem a todos os perfis de treino e nutrição? O site é eficaz para diferentes objetivos? 6. O chat interativo engaja os usuários? As interações ajudam na motivação e adesão?

Fontes de pesquisa

- A fonte utilizada será o Google Acadêmico, pois fornece artigos científicos atualizados sobre sedentarismo e o uso de plataformas digitais para promover hábitos saudáveis.



Arquivos e sites importantes

[Exercício Físico e Saúde; Sedentarismo e Doença: Epidemia, Causalidade e Moralidade](#)

[Projeto "a escola promovendo hábitos alimentares saudáveis": comparação de duas estratégias de educação nutricional no Distrito Federal, Brasil](#)

Autoavaliação da pesquisa

- As fontes de informação que usei são confiáveis.
- A informação que registrei está atualizada.
- A informação corresponde a fatos (e não opiniões).
- Sempre que consegui, usei a fonte de informação original.



Barreiras na comunidade	Recursos da comunidade	Alternativas de solução
<p>Os principais obstáculos para resolver o sedentarismo incluem a falta de motivação das pessoas para manter uma rotina de exercícios, o que dificulta o engajamento com plataformas digitais como o "Fitness Hub". Outro desafio é o acesso limitado à tecnologia, já que nem todos têm internet ou dispositivos adequados, excluindo partes da comunidade. A desinformação sobre saúde e nutrição também é uma barreira, pois muitos não sabem como iniciar práticas saudáveis. Além disso, a resistência a mudanças no estilo de vida sedentário torna mais difícil convencer as pessoas a adotar novos hábitos, exigindo abordagens motivacionais mais eficazes.</p>	<p>Na minha comunidade, diversos recursos podem ser úteis para ajudar a resolver o problema do sedentarismo. Primeiramente, academias locais e centros comunitários oferecem espaços para atividades físicas, podendo ser parceiros na divulgação e incentivo ao uso da plataforma "Fitness Hub". Além disso, profissionais de saúde e educadores físicos podem colaborar, fornecendo orientação e credibilidade ao projeto. Programas de saúde pública e campanhas de conscientização, como as promovidas por escolas e unidades de saúde, podem também ser aliados importantes para engajar a comunidade. Espaços ao ar livre, como praças e parques, podem servir como locais para eventos ou atividades físicas em grupo, estimulando a prática regular de exercícios.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Parcerias com academias locais e desafios fitness no "Fitness Hub" para engajar usuários e promover a prática de atividades físicas.• Consultas virtuais com profissionais de saúde e workshops educativos sobre nutrição e exercícios para a comunidade.



Conclusões

A pesquisa revelou que o sedentarismo na comunidade está muito relacionado à falta de motivação e ao acesso limitado a recursos tecnológicos. O mais surpreendente foi perceber que, mesmo com a disponibilidade de plataformas digitais, a resistência à mudança de hábitos ainda é um grande desafio. No entanto, ficou claro que parcerias com academias locais e profissionais de saúde poderiam potencializar o impacto da solução. Além disso, a conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis se mostrou fundamental para aumentar o engajamento da comunidade.



Objetivos do questionário

Os objetivos do questionário de mapeamento são: 1) Identificar os hábitos de atividade física da comunidade, as barreiras para a prática regular de exercícios e o nível de sedentarismo. 2) Compreender a percepção sobre a importância da saúde, alimentação saudável e disposição para adotar novos hábitos. 3) Avaliar o acesso à tecnologia e a viabilidade do uso de plataformas digitais como o "Fitness Hub". 4) Obter feedback sobre a aceitação da plataforma e sugestões para melhorias.

Segmento de participantes

- Jovens adultos (18-30 anos)
- Pessoas acima de 40 anos
- Frequentadores de academias
- Profissionais de saúde (educadores físicos, nutricionistas)

Dinâmica de aplicação do questionário

O questionário será aplicado presencialmente em academias locais e eventos comunitários durante horários de pico, como finais de tarde e fins de semana, para alcançar os segmentos identificados.

Questionário finalizado

[Questionário](#)



Documentos de análise das respostas

Dados do questionário

Aspectos confirmatórios

Os resultados confirmaram que a falta de motivação e de tempo são as principais barreiras para a prática de atividades físicas. Além disso, a grande maioria acredita na importância da alimentação saudável, e o acesso à internet e dispositivos tecnológicos é bastante comum, o que facilita a implementação de uma plataforma digital. Também foi esperado que muitas pessoas estivessem dispostas a usar soluções online para melhorar sua saúde.

Aspectos surpreendentes ou contraditórios

Foi surpreendente que, apesar do alto índice de pessoas com acesso à tecnologia, algumas ainda demonstraram resistência em adotar uma plataforma digital, mesmo com benefícios claros. Além disso, a falta de recursos, como equipamentos, não foi uma barreira tão significativa quanto o esperado, o que indica que a motivação e a disciplina podem ser mais críticas para a adesão a hábitos saudáveis.

Conclusões

Os resultados indicaram que a motivação e o tempo são as maiores barreiras para a prática de exercícios, e que a maioria acredita na importância de hábitos saudáveis. A disposição para usar plataformas digitais como o "Fitness Hub" é alta, o que valida a viabilidade da solução. No entanto, a resistência de alguns em adotar tecnologias e a menor relevância da falta de recursos sugerem que abordagens motivacionais e personalizadas serão fundamentais para o sucesso do projeto.



Ideias de solução

- Plataforma digital com planos de treino e acompanhamento nutricional. Oferece soluções personalizadas, mas pode enfrentar resistência em alguns usuários. - Nota: 5
- Recompensas e incentivos para desafios de exercícios. Motiva os participantes a continuar se exercitando, mas deve ser bem estruturado para manter o interesse. - Nota: 6
- Eventos presenciais gratuitos de atividades físicas. Promove interação social e engajamento, mas depende de logística e pode ser menos sustentável. - Nota: 6
- Consultas virtuais com profissionais de saúde. Acessível para todos com internet, proporcionando orientação personalizada e aumentando a adesão. - Nota: 7
- Parcerias com academias locais e centros comunitários para desafios fitness. Engaja a comunidade e utiliza recursos existentes, motivando a prática de exercícios. - Nota: 5

Solução escolhida

A solução escolhida é Consultas virtuais com profissionais de saúde. Essa opção se alinha bem com as necessidades da comunidade, que possui acesso à internet e busca orientação personalizada. Ela oferece flexibilidade, alcança uma ampla gama de pessoas e pode ser facilmente escalada. Além disso, promove a adesão a hábitos saudáveis com um acompanhamento contínuo, garantindo resultados eficazes.

Justificativa da escolha

Escolhi a solução de consultas virtuais porque ela oferece um alto nível de personalização e é acessível para a maioria da comunidade com acesso à internet. A possibilidade de receber orientação de profissionais de saúde ajuda a aumentar a motivação e a adesão ao programa, especialmente quando combinada com outras soluções digitais. Ela também pode ser escalada de maneira eficiente, atendendo a diferentes necessidades de maneira mais prática.

Reflexão da solução

- A solução escolhida parece a melhor alternativa.
- Estão todos satisfeitos com a solução escolhida.



Pessoas beneficiadas	Quantidade de pessoas impactadas	Impacto da solução
<p>A solução de consultas virtuais com profissionais de saúde beneficiará principalmente a comunidade que busca melhorar seus hábitos de saúde, mas tem dificuldade de acesso a academias ou outros serviços presenciais. Também será útil para pessoas com horários restritos, idosos, ou aquelas com mobilidade reduzida, pois o acesso será online e personalizado, facilitando a adesão a um estilo de vida mais saudável de forma prática e acessível.</p>	100	<p>O impacto será positivo, pois proporcionará orientação personalizada sobre saúde, incentivando a prática regular de exercícios e hábitos alimentares saudáveis. Com a conveniência das consultas virtuais, as pessoas terão suporte contínuo, aumentando a motivação e melhorando a qualidade de vida. A solução ajudará a combater o sedentarismo e reduzir riscos de doenças relacionadas ao estilo de vida, promovendo uma mudança sustentável na saúde da comunidade.</p>



Há consequências indesejadas para esta solução?

Uma possível consequência indesejada é a resistência de algumas pessoas em adotar a solução digital, principalmente aquelas que não têm familiaridade com a tecnologia. Além disso, o sucesso do programa depende da qualidade do atendimento virtual e da capacidade de manter os participantes engajados a longo prazo. A falta de interação física em alguns casos pode reduzir o impacto motivacional para algumas pessoas, dificultando o comprometimento contínuo.

O que as pessoas disseram?

Ao compartilhar a ideia da plataforma de consultas virtuais com profissionais de saúde, as pessoas demonstraram entusiasmo, principalmente pela conveniência e acessibilidade. Muitos comentaram que seria uma solução prática para quem tem dificuldade de frequentar academias ou consultórios. No entanto, alguns expressaram receio quanto à efetividade do acompanhamento remoto e à falta de interação pessoal. Será importante enfatizar os benefícios das consultas virtuais e garantir que a plataforma seja fácil de usar.



	março 2025	abril 2025	maio 2025
Criar e testar a platafo...			
Divulgação e Engajam...			



**Samuel Marques
Santos (como desenvolvedor da
plataforma)**

Computador e Software de
Desenvolvimento
Servidor de Hospedagem
Design
Ferramentas de Videoconferência
Materiais de Marketing

de 01-03-2025 a 16-04-2025



**Samuel Marques
Santos**

Materiais de Divulgação
Espaço para Eventos Presenciais
(academias)
Colaboração com Profissional Trainee
locais
Equipamentos para Sessões de
Demonstração

de 20-04-2025 a 15-05-2025



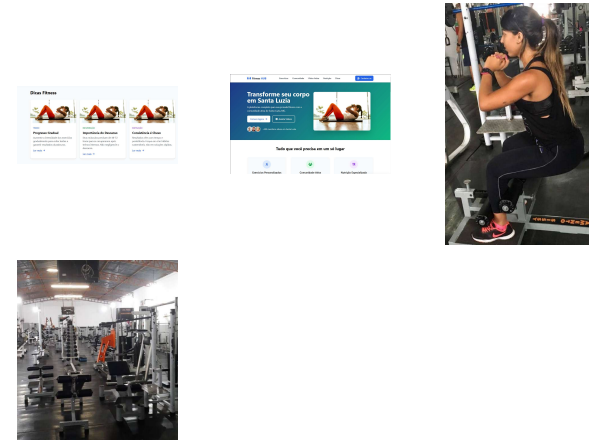
Tarefas completas

- Planejamento e Desenvolvimento da Plataforma Digital
- Divulgação e Engajamento da Comunidade

Ajustes finais necessários

Ao falar com as pessoas, percebi que a maioria se mostrou entusiasmada com a ideia da plataforma, principalmente pela facilidade de acesso e pela orientação personalizada que ela oferece. Não houve grandes preocupações ou críticas negativas. A solução foi bem recebida e acredito que a plataforma está bem estruturada, com recursos que atendem às necessidades da comunidade. A única sugestão foi reforçar a explicação sobre como as consultas funcionam, o que posso ajustar facilmente na fase de divulgação.

Resultado final





Mensagens principais

A principal mensagem que quero transmitir é que a plataforma digital oferece uma maneira prática e acessível para melhorar a saúde e o bem-estar, com consultas virtuais de profissionais qualificados. Ela proporciona planos de treino personalizados, acompanhamento nutricional e orientação contínua, tudo no conforto de casa. Enfatizo que a plataforma é fácil de usar, independente de idade ou nível de experiência, e que a adesão ao programa pode trazer benefícios significativos para a saúde a longo prazo.

Meios de divulgação

A divulgação foi feita diretamente nas academias e por meio de perfis dessas academias nas redes sociais. Compartilhei a plataforma com os frequentadores de forma que eles pudessem ver como ela pode complementar sua rotina de exercícios. Utilizei postagens nas redes sociais dessas academias, com detalhes sobre os recursos da plataforma e a facilidade de acesso. Não realizei eventos presenciais, mas garanti que a comunicação fosse clara e atrativa nas plataformas digitais já usadas pela comunidade.



Maiores aprendizados

A maior lição que aprendi durante essa jornada foi a importância de compreender as necessidades da comunidade e criar soluções práticas e acessíveis. A interação com as pessoas mostrou que, mesmo com as melhores intenções, uma solução precisa ser adaptável e fácil de usar para ter adesão. Também aprendi a importância de testar e ajustar constantemente o projeto. A implementação de uma plataforma digital pode parecer simples, mas exige uma abordagem cuidadosa para garantir que ela seja eficaz e acessível a todos os usuários, sem deixar ninguém de fora.

Dificuldades e obstáculos

As maiores dificuldades enfrentadas foram relacionadas à resistência de algumas pessoas à utilização de uma plataforma digital, especialmente as que não estavam tão familiarizadas com tecnologia. Superar essa barreira exigiu uma comunicação clara sobre os benefícios e a simplicidade da plataforma. Outra dificuldade foi garantir que o conteúdo oferecido fosse relevante e eficaz para todos os perfis da comunidade. Para resolver isso, fiz ajustes nas funcionalidades da plataforma, como vídeos mais curtos e interativos, e busquei feedback constante dos usuários para melhorar a experiência.

Contribuição para a comunidade

A solução teve um impacto positivo no cotidiano da comunidade, oferecendo uma alternativa acessível para a prática de exercícios e cuidados com a saúde. A plataforma facilitou o acesso a consultas virtuais e orientações nutricionais, permitindo que mais pessoas pudessem seguir um estilo de vida saudável sem a necessidade de sair de casa. Além disso, o uso da tecnologia ajudou a promover a conscientização sobre a importância de hábitos saudáveis, beneficiando principalmente pessoas com horários ou condições limitadas para praticar atividades físicas presencialmente.

Contribuição para sua formação acadêmica

Essa experiência foi fundamental para minha formação acadêmica, pois me permitiu aplicar os conhecimentos adquiridos no curso de Análise e Desenvolvimento de Sistemas de forma prática. Desenvolver uma solução digital para um problema real me ensinou sobre a importância da pesquisa de usuário, usabilidade e a criação de soluções escaláveis. Além disso, aprendi a importância da comunicação e do trabalho em equipe, uma vez que a interação com a comunidade foi essencial para ajustar o projeto às suas necessidades. Essa vivência agregou imenso valor à minha formação profissional.



Competências desenvolvidas





Conhecimentos



Você tem um nível **PROFICIENTE** de conhecimento!

Isso significa que você tem a capacidade e habilitação dos saberes e que demonstra conhecimento em um determinado assunto.

Continue desenvolvendo essa dimensão, pois ela será muito importante em qualquer temática dos seus estudos e trabalho.

Habilidades



Você tem um nível **PROFICIENTE** de habilidades!

Isso significa que você tem a capacidade, habilitação e destreza para lidar com os assuntos.

Se você continuar se dedicando a essa dimensão, poderá atingir um nível de excelência e se tornar um ótimo especialista em determinada área!

Atitudes



Você tem um nível **PROFICIENTE** de atitudes!

Isso significa que você consegue lidar com as atitudes no campo motivacional e emocional, com capacidade na solução dos problemas em diversas situações.

Isso será um diferencial nessa dimensão que reflete na vida pessoal, acadêmica e profissional!