



Diário de Bordo Explicativo — Site da Nutricionista

Este guia detalha como cada parte do site foi desenvolvida. Ele explica **HTML**, **CSS** e **JavaScript**, dando exemplos e justificando escolhas de acessibilidade, organização e funções interativas. Serve para estudo e apresentação.

1. Estrutura Geral dos Arquivos

- **index.html**: estrutura e conteúdo do site
- **style.css**: aparência e layout
- **Javascript**: integrado no HTML, funcionalidade leve (apenas para IMC)
- **Imagem da profissional**: `img-foto-inicio.jpg` (deve estar no mesmo diretório que os arquivos)

2. HTML — Como está estruturado esse site

O HTML é responsável por montar toda a "espinha dorsal" do site:

Principais Elementos na Prática:

- `<!DOCTYPE html>`: Garante que os navegadores interpretem o documento como HTML5.
- `<html lang="pt-br">`: Diz ao navegador e leitores de tela que o site está em português.
- `<head>`:
 - `<meta charset="UTF-8">`: Aceita os caracteres do português corretamente.
 - `<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">`: O site se adapta ao tamanho da tela (responsivo).
 - `<title>`: Nome da aba do navegador.
 - `<link rel="stylesheet" href="style.css">`: Conecta o CSS, separando estrutura de visual.
- `<body>`:
 - `<header>`: Logo, foto da nutricionista e menu (usando `<nav>`).
 - `<main>`: Todas as seções principais:
 - **Apresentação**: Saudação e foto
 - **Sobre**: História, formação e missão

- **Serviços:** Lista com tópicos ou cards
- **Depoimentos:** Quotes organizados
- **Calculadora de IMC:** Formulário simples (ver lógica JS abaixo)
- **Contato:** Formulário para mensagens rápidas
- `<footer>`: Informações de rodapé, WhatsApp e redes

- `<script> ... </script>`: Código JS para a calculadora (fica no fim do arquivo, para

Detalhes de Acessibilidade:

- Uso de `<label for>`, associando etiquetas aos inputs do formulário
- Textos alternativos nas imagens (`alt="Foto da nutricionista"`)

- Semântica: uso de `<main>`, `<header>`, `<section>`, `<footer>`, `<nav>`, `<form>` para

- Links claros (exemplo: "Fale pelo WhatsApp" com ícone)

Navegação

- Links ainda no topo levam o usuário para cada seção do próprio site (usando ids e `href="#servicos"`, etc).

3. CSS — Como funciona todo o visual

O CSS está separado em `style.css` e totalmente focado em clareza, responsividade e acessibilidade:

Estrutura do CSS:

- **Reset:** Remove margens/paddings padrões para garantir que o site vai aparecer igual em qualquer navegador.
- **Fontes:** Arial, Helvetica, sans-serif — modernas e legíveis.
- **Cores:**
 - Verde suave como primária (`#2d8659`)
 - Laranja suave para destaques (`#ff9a76`)
 - Branco e cinza claro para o fundo — enfatiza limpeza e leveza.
- **Responsividade:**
 - Media queries garantem adaptação em celulares, tablets e desktops; menu vira "stacked", cards se reorganizam verticalmente.
- **Cards e blocos:**
 - Caixa de depoimento: sombra leve, espaçamento, arredondado.

- Botões: cor de fundo principal, letras em branco, rounded, efeitos de hover.
- **Calculadora IMC:**
 - Campos grandes, botões destacados
 - Resultado colorido de acordo com a classificação do IMC
- **Acessibilidade:**
 - Contraste aprovado entre cores da fonte e fundo
 - Uso de `:focus` e `:hover` para navegação de teclado
- **Limpeza:**
 - Classes descritivas (`.card-depoimento`, `.btn-calcular`, `.resultado-imc`)
 - Evita uso excessivo de IDs ou `!important`
- **Exemplo de bloco CSS:**

```
.btn-calcular {
  background: #2d8659;
  color: #fff;
  border: none;
  border-radius: 5px;
  padding: 0.7em 1.4em;
  cursor: pointer;
  transition: background 0.3s;
}
.btn-calcular:hover {
  background: #24704a;
}
```

4. JavaScript — Como foi usado e por quê

O JS foi usado apenas para a **Calculadora de IMC**, embutido no final do HTML, para garantir carregamento leve e rápido.

Como funciona o cálculo:

1. O usuário preenche peso (em kg) e altura (em metros).
2. Ao clicar no botão "Calcular", o JS pega esses valores, confere se estão corretos (validação simples), faz o cálculo:

$$\text{\$ IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2} \text{\$}$$
3. Mostra na tela, de maneira instantânea e colorida, a categoria em que a pessoa se encontra:
 - Abaixo do peso, Normal, Sobrepeso, Obesidade I, II, III
4. Cada categoria recebe uma cor de feedback — verde para normal, laranja para sobrepeso, vermelho para obesidades.

Exemplo do código JS usado:

```
function calcularIMC() {
  const peso = parseFloat(document.getElementById('peso').value);
  const altura = parseFloat(document.getElementById('altura').value);
  if (peso && altura && peso > 0 && altura > 0) {
    const imc = (peso / (altura * altura)).toFixed(2);
    let categoria = '';
    let cor = '';
    if (imc < 18.5) { categoria = 'Abaixo do peso'; cor = '#fbbd08'; }
    else if (imc < 25) { categoria = 'Normal'; cor = '#2d8659'; }
    else if (imc < 30) { categoria = 'Sobrepeso'; cor = '#ff9a76'; }
    else { categoria = 'Obesidade'; cor = '#e94f37'; }
    const res = document.getElementById('resultado-imc');
    res.innerHTML = `IMC: <strong>${imc}</strong> - ${categoria}`;
    res.style.color = cor;
  } else {
    alert('Preencha os campos corretamente!');
  }
}
```

O botão "Calcular" chama essa função via atributo `onclick`.

5. Princípios de Acessibilidade e Melhoria de Código

- **Rótulos associados a inputs** (exemplo: `<label for="peso">Peso</label> <input id="peso">`)

- **Textos alternativos em imagens**, para leitores de tela

- **Semântica correta** (`<main>`, `<section>`, `<footer>`, etc.)

- **Contraste visual forte**: alto contraste entre textos e fundos
- **Elementos de foco**: navegação possível pelo teclado (usando tab)
- **Feedback instantâneo ao usuário**: resultado do IMC mostrado imediatamente

6. Resumo: Fluxo para Estudo e Apresentação

1. **Carregamento**: Tudo se inicia pelo `index.html`, que importa o CSS e carrega o conteúdo.
2. **Navegação**: O menu permite chegar em qualquer sessão rapidamente, inclusive via teclado (tabulação).
3. **Informativo**: Cada sessão tem um papel: apresentação, serviços, depoimentos, contato.
4. **Interativo**: Apenas a calculadora de IMC usa JS — direta, funcional e validada.
5. **Visual**: O CSS foca em profissionalismo e clareza, trazendo conforto à leitura e modernidade sem poluição visual.

6. **Acessível:** Todos os elementos pensados para leitura por pessoas com ou sem deficiência visual.

DICA: Ao apresentar, explique o "porquê" de cada escolha — por exemplo: "Usamos CSS bem enxuto para garantir rapidez de carregamento e JavaScript apenas para o essencial, evitando excesso de scripts e erros".

Se quiser exemplos de código completos ou extração de algum bloco específico para mostrar ao grupo, só pedir!

**

1. <https://www.dio.me/articles/website-para-nutricionistas>
2. <https://nicepage.com/pt/k/nutrição-modelos-html>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=foWggyNA-FQ>
4. <https://nicepage.com/pt/k/nutrição-modelos-css>
5. <https://memoria.ifrn.edu.br/bitstream/handle/1044/433/monografia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
6. <https://reidostemplates.com.br/produto/tema-site-html-para-nutricionistas-nutricao-dieta/>
7. <https://www.youtube.com/watch?v=zyGaWXnwRzQ>
8. <https://www.youtube.com/watch?v=iCZPfU-Y0qg>
9. <https://cursos.alura.com.br/forum/topico-criei-um-calculadora-de-imc-para-meu-site-com-essa-aula-de-js-236049>
10. <https://br.linkedin.com/in/diego-possodelli-175121128>