

Alunos:

- CARLOS EDUARDO PEREIRA
- GIOVANE SOLDERA RIBEIRO
- GUSTAVO TABORDA MEDEIROS

Serviço de rotina e auto-cuidado remoto gratuito - Assinatura pra rotina de bem estar (gratuita)

## Ideia do Projeto – Pilar Saúde e Bem-Estar

Nosso projeto tem como objetivo contribuir para o **pilar de Saúde e Bem-Estar**, oferecendo um **serviço de ensino remoto gratuito** voltado à promoção de hábitos saudáveis.

### Descrição

O sistema funcionará como uma **assinatura gratuita de rotinas de bem-estar**.

Ao se cadastrar, o usuário passará a receber **semanalmente em seu e-mail** um conjunto de:

- Exercícios físicos simples e acessíveis;
- Sugestões de dieta equilibrada;
- Dicas complementares de bem-estar.

### Estrutura do site (versão inicial)

- **Página Principal**
  - Apresenta o projeto, seus objetivos e a relação com o ODS 3.
  - Explica de forma simples como funciona a assinatura gratuita.
- **Página de Cadastro**
  - Campos solicitados:
    - Nome
    - Data de nascimento
    - E-mail

- Altura
- Peso
- Com essas informações, será possível exibir ao usuário, ao final do cadastro, seu **Índice de Massa Corporal (IMC)**, servindo como orientação inicial.
- **Página de Login (simulada nesta fase)**
  - Permite ao usuário acessar a área de entrada do sistema (nesta etapa apenas layout).

## **Etapas do Projeto**

### **1. Versão inicial (Projeto 1)**

- Estrutura estática em HTML e CSS.
- Páginas de apresentação, cadastro e login.
- IMC apenas demonstrado de forma informativa.

### **2. Versão evoluída (Projeto 2 – com JavaScript)**

- Cálculo automático do IMC.
- Validações de formulário.
- Simulação de envio semanal de rotinas.

## **Impacto esperado**

A proposta busca **incentivar hábitos saudáveis** por meio da tecnologia, fornecendo conteúdo acessível e gratuito que contribui para a melhoria da saúde física e mental das pessoas, alinhando-se ao ODS 3 — Saúde e Bem-Estar.