

PROJETO APLICADO – FAQI

Giovanni Zanatta Zandonai

**HEALTH & HELP**

Porto Alegre, RS - 2023

**RESUMO**

O projeto tem como objetivo apresentar o desenvolvimento de um site com uma calculadora de Índice de Massa Corporal (IMC) integrada. O IMC é uma medida que relaciona o peso e a altura de uma pessoa, e é amplamente utilizada para avaliar o estado nutricional e o risco de doenças relacionadas à obesidade. O site será desenvolvido utilizando as tecnologias HTML, CSS e JavaScript, e permite ao usuário inserir seus dados pessoais, como peso e altura, para obter o cálculo do IMC, além disso, o site apresenta informações sobre a classificação do IMC e as recomendações nutricionais de acordo com os resultados obtidos, este trabalho contribui para o avanço da tecnologia na área da nutrição e pode ser utilizado como referência para futuros desenvolvimentos de sites com foco em saúde e bem-estar.

**SUMÁRIO**

**1.0 INTRODUÇÃO**................................................................................... 4

1.1 Delimitação do tema.................................................................. 4

1.2 Problema.................................................................................... 4

1.3 Justificativa................................................................................ 5

1.4 Objetivo geral............................................................................ 5

1.5 Objetivo especifico.................................................................... 5

**2.0** **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA** .....................................................6

2.1 Segmentação de mercado...........................................................6

2.2 Análise de tecnologias e ferramentas.........................................7

2.3 HTML........................................................................................7

2.4 CSS............................................................................................7

2.5 JavaScript..................................................................................7

2.6 Desenvolvimento......................................................................7

**INTRODUÇÃO**

A obesidade e o sobrepeso são problemas de saúde pública que vêm aumentando em todo o mundo, com graves consequências para a saúde e qualidade de vida das pessoas. Diante disso, a avaliação do estado nutricional e a promoção da alimentação saudável são medidas essenciais para a prevenção e o tratamento dessas condições. Nesse contexto, o Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida que relaciona o peso e a altura de uma pessoa, e é amplamente utilizada para avaliar o estado nutricional e o risco de doenças relacionadas à obesidade. A calculadora de IMC é uma ferramenta útil para a avaliação do estado nutricional e pode ser utilizada por profissionais de saúde e por pessoas interessadas em monitorar sua própria saúde. Sendo assim, com o avanço da tecnologia, a internet se tornou um meio cada vez mais utilizado para a busca de informações sobre saúde e bem-estar. Diante disso, o objetivo deste trabalho é apresentar o desenvolvimento de um site com uma calculadora de IMC integrada, que possa ser utilizada de forma fácil e acessível por pessoas de diferentes idades e níveis de conhecimento. Serão utilizadas as tecnologias HTML, CSS e JavaScript, que permitem a criação de interfaces interativas e a integração de diferentes funcionalidades em um único site.

**1.1 DELIMITAÇÃO DO TEMA**

Espera-se que este trabalho possa contribuir para a promoção da saúde e a disseminação de informações, além de apresentar uma alternativa moderna e acessível para a avaliação do estado nutricional.

**1.2 PROBLEMA**

Auxiliar as pessoas a terem informações concretas sobre saúde e a realizarem o cálculo de IMC e disseminar informações relevantes para a saúde das mesmas.

**1.3 JUSTIFICATIVA**

Facilitar o acesso à informação para as pessoas ajudando a realizarem o cálculo do IMC de forma simples e rápida, visando também repassar informações importantes que possam auxiliar nos cuidados pessoais da saúde das pessoas.

**1.4 OBJETIVO GERAL**

A página tem como objetivo principal a educação e a conscientização da população sobre questões de saúde, oferecendo informações, além disso, o site pode buscar incentivar a adoção de hábitos saudáveis e a busca por assistência médica e profissional de saúde quando necessário, contribuindo para a promoção da prevenção e tratamento de doenças.

**1.5 OBJETIVO ESPECIFICO**

Site foi desenvolvido especificamente para realizar o cálculo de IMC e reforçar informações de saúde e conscientização geral das pessoas que irão acessá-lo.

**2.0 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Nesta etapa serão abordados mais detalhes sobre o desenvolvimento de um site que além de fornecer informações importantes sobre saúde também irá auxiliar calculando o índice de massa corporal dos usuários que assim desejarem.

**2.1 SEGMENTAÇÃO DE MERCADO**

A obesidade é uma condição de saúde que afeta milhões de pessoas em todo o mundo e que apresenta um impacto significativo na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos. O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma das medidas mais utilizadas para avaliar o estado nutricional e o risco de desenvolvimento de doenças relacionadas à obesidade. Nesta seção, apresentaremos algumas das principais teorias e conceitos relacionados às questões de obesidade e IMC.

A obesidade é definida como um acúmulo excessivo de gordura corporal que pode afetar negativamente a saúde. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a obesidade como um IMC igual ou superior a 30 kg/m². Além disso, a obesidade pode ser classificada em diferentes graus, de acordo com o IMC.

Diversos fatores de risco podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade, tais como a genética, o estilo de vida sedentário, a alimentação inadequada, o estresse, entre outros. Além disso, a obesidade está associada a um maior risco de desenvolvimento de doenças crônicas, como a diabetes, a hipertensão, o câncer e as doenças cardiovasculares. (NHS, 2023)

**Referências bibliográficas:**

NHS, Disponível em: https://www.nhs.uk/conditions/obesity/causes/

World Health Organization. Obesity and overweight. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight.

National Heart, Lung, and Blood Institute. Managing Overweight and Obesity in Adults: Systematic Evidence Review from the Obesity Expert Panel. Disponível em: https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/managing-overweight-obesity-in-adults.

**2.2 ANÁLISE DE TECNOLOGIAS E FERRAMENTAS**

**2.3 HTML**

HyperText Markup Language (HTML) é uma linguagem de marcação utilizada para criar a estrutura básica de uma página web, definindo os elementos que a compõem, como cabeçalho, parágrafos, imagens, links e outros. O HTML é uma linguagem de marcação que define a estrutura do conteúdo, mas não se preocupa com a aparência visual da página.

**2.4 CSS**

Cascading Style Sheets (CSS) é uma linguagem de estilo utilizada para definir a apresentação visual de uma página web, como cores, fontes, margens, posicionamento de elementos, entre outros. O CSS é utilizado para separar a apresentação visual da página do seu conteúdo, tornando a manutenção e atualização do design da página mais fácil e flexível.

**2.5 JAVASCRIPT**

JavaScript é uma linguagem de programação utilizada para criar interatividade e dinamismo nas páginas web, permitindo a criação de animações, validação de formulários, efeitos visuais, entre outras funcionalidades. O JavaScript é uma linguagem de programação que permite a criação de scripts que são executados no lado do cliente (no navegador do usuário) ou no lado do servidor (no servidor web).

Em conjunto, HTML, CSS e JavaScript permitem a criação de páginas web dinâmicas e interativas, proporcionando uma experiência mais rica e agradável para o usuário

**2.6 DESENVOLVIMENTO**

Parta desenvolver está aplicação irei utilizar uma IDE (Integrated Development Environment) chamada VS Code, que é uma ferramenta de desenvolvimento de software criada pela Microsoft e utilizada para escrever, testar e depurar códigos em diversas linguagens de programação, incluindo JavaScript, Python, C#, Java, PHP, entre outras.

O VS Code é um editor de código-fonte gratuito e de código aberto, disponível para Windows, Mac e Linux. Ele oferece recursos avançados, como a edição de código com destaque de sintaxe, auto-completar de código, integração com sistemas de controle de versão, depuração de código, terminal integrado, entre outros. O VS Code é amplamente utilizado por desenvolvedores de software em todo o mundo devido à sua facilidade de uso, flexibilidade e eficiência.