**São Paulo Tech School**

**Projeto Individual – 1-ADS - A**

Ícone

Descrição gerada automaticamente

Nome: Guilherme Victorino dos Santos

RA: 01221108

**Sumário**

**1 Introdução** ......................................................................................................1

**2 Contextualização** ...........................................................................................1

**3 Justificativa** ....................................................................................................1

**4 Solução** .......................................................................................................... 2

**5 Objetivo** .......................................................................................................... 2

**6 Escopo** ........................................................................................................... 2

**7 Requisitos** ...................................................................................................... 2

**8 Premissas** ...................................................................................................... 3

**9 Restrições** ...................................................................................................... 3

**10 Equipe** .......................................................................................................... 3

**INTRODUÇÃO**

Quando se pensa em saúde, logo vem vários fatores como se alimentar bem, praticar exercícios, realizar exames periodicamente, e sim tudo isso tudo faz parte para se ter uma boa saúde, sabemos que hoje em dia é muito difícil conciliar a atividade física, uma boa alimentação, por conta da correria da vida.

Atualmente as pessoas passam a maior parte dos seus dias trabalhando, estudando, cuidando de casa, sei que tudo isso é muito importante, porém às vezes acabamos cuidando tanto dessas coisas que esquecemos de cuidar de nós mesmos, e quando percebemos isso é porque provavelmente já estamos com problemas de saúde.

Com desenvolvimento desse projeto, tenho a intenção de auxiliar e dar dicas de atividades físicas simples e de alimentos que podem deixar sua vida mais saldável.

**CONTEXTUALIZAÇÃO**

Cada vez mais as pessoas vêm dando importância para suas saúdes querendo mudar seus estilos de vida para ter uma vida melhor, tentando mudar seus hábitos como praticar atividades físicas, ter uma boa alimentação, porém isso não pode ocorrer de uma hora para outro, pois tem pessoas que fazem mudanças drásticas podendo afetar ela a curto prazo por isso o recomendado é passar com um profissional para que tudo seja feito de uma forma que te dê resultado sem te prejudicar. Essa mudança se feito de forma adequada traz bons resultados, pois isso pode evitar uma série de doenças como doenças cardiovascular e diabetes entre outros, mas não só beneficiando essas coisas também de traz uma maior disposição, na parte mental ela traz uma melhora na autoestima, sensações de calma, diminui os riscos de depressão.

**JUSTIFICATIVA**

Com a chegada da pandemia afetou muitas pessoas em vários sentidos, como na economia, fechando comércios entre outros, um dos pontos que mais chamou a atenção foi a saúde, tanto a mental quanto a física, pois foi algo que não estávamos preparados então foi bem difícil se adaptar, pois não podíamos sair de casa, com isso inibindo as pessoas de fazerem suas atividades diárias. Olhando para outro ponto onde as pessoas não têm condições de pagar uma academia ou até mesmo um nutricionista, mas gostariam muito de ter um auxilia para praticar atividades físicas e se alimentar bem se torna algo difícil.

Com isso observando a necessidade dessas pessoas, desenvolvi um projeto onde as pessoas podem ter acesso a vídeos aulas de atividades físicas, e dicas de alimentos com receitas para que ela possa ter auxílio nesses sentidos, sem que tire um real do bolço, podendo monitorar suas atividades físicas e refeições realizadas no seu dia.

**SOLUÇÃO**

Criar um site onde tem vídeos aulas de atividades físicas e receitas de alimentos disponíveis para todas as pessoas.

**OBJETIVO**

* Esse projeto tem como objetivo auxiliar e dar dicas para as pessoas, tanto na realização de atividades físicas como na alimentação de forma gratuita, podendo evitar problemas de saúde no futuro;
* Melhorar a qualidade de vida das pessoas no quesito saúde;
* Ter qualidade na transmissão de informações.

**ESCOPO**

No site conterá uma tela onde o usuário poderá simular o seu índice de massa corporal (IMC), uma tela de cadastro onde ele criara sua conta, uma tela de login para que acesse os conteúdos, logo ele entrará na tela de relatório onde ele terá um relatório de seus exercícios e refeições, uma tela de dashboard onde ele terá as informações diárias transmitidas em gráficos, e as telas de exercícios que conterá os vídeos aulas e de refeições onde terá as receitas.

**REQUISITOS**

* Tela cadastro;
* Tela de login;
* Tela de relatório;
* Tela da Dashboard;
* Tela sobre mim;
* Tela de exercícios;
* Tela de refeições.

**PREMISSAS**

Premissas para o desenvolvimento do projeto

* Durante a execução do projeto, não realizar outro projeto;
* Desenvolver em Javascript;
* Utilizar o MySQL Workbench para gerenciar os dados;
* Ter um desktop ou notebook;
* Ter internet.

Premissas para usuários

* Tenha espaço para a realização das atividades
* Tenha a um mínimo de conhecimento dos conteúdos;
* Tenha responsabilidade para ao fazer algum alimento;

**RESTRIÇÕES**

* Entregar no prazo;
* Entregar tudo o que foi solicitado.

**EQUIPE**

* Guilherme (full stack);

**CONCLUSÃO**

Concluo que com desenvolvimento desse projeto irá auxiliar a todas pessoas que almejam mudar seus estilos ou hábitos para uma vida mais saudável, porém focado para as pessoas que não tem condições de pagar uma academia e um nutricionista.