

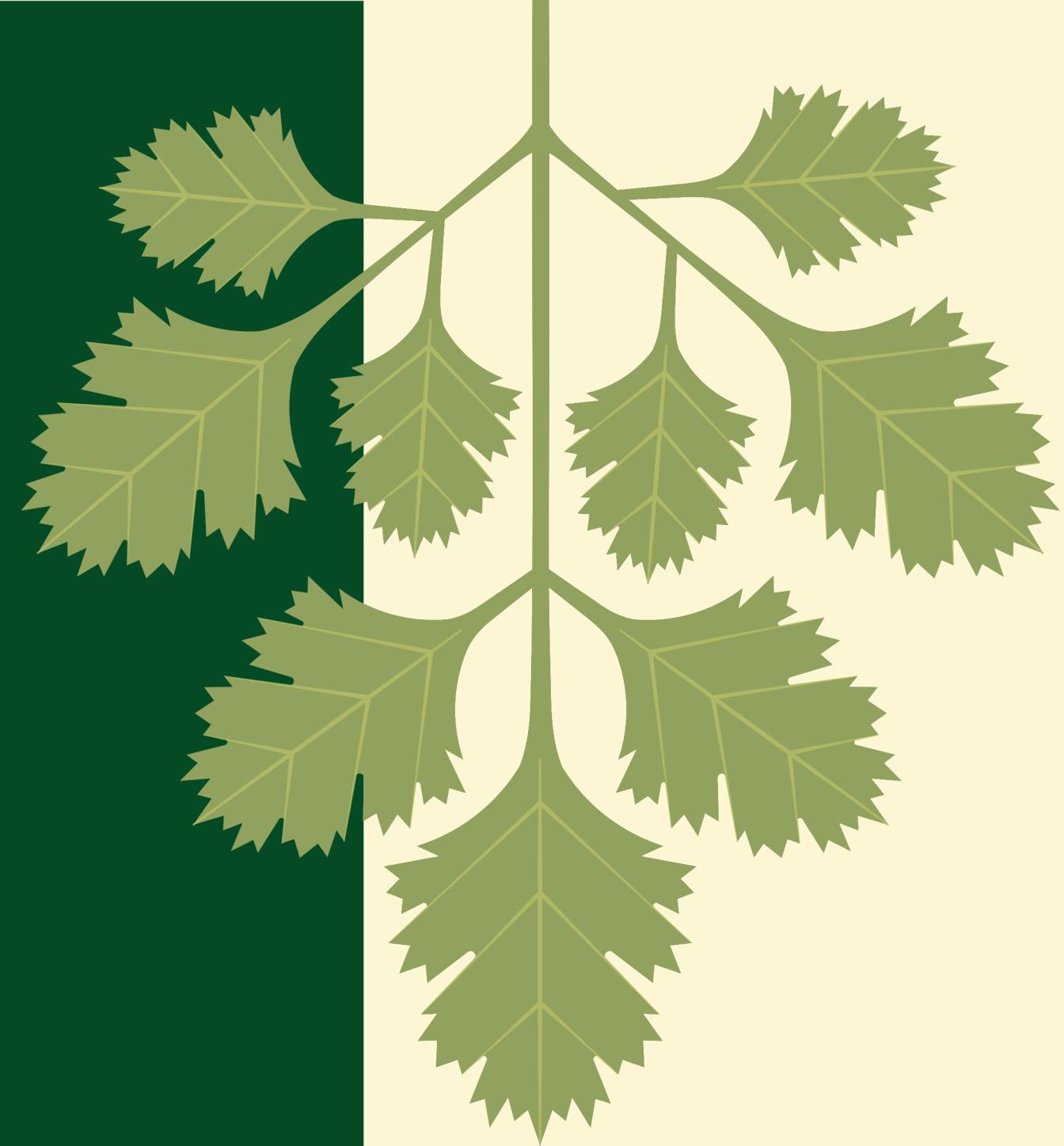
Professor Tutor
Joyce Christina de Paiva Carvalho

Nutri Life

Abraão Vicentini
Breno Eller
Flávio Stelle
Gabriel Cardoso

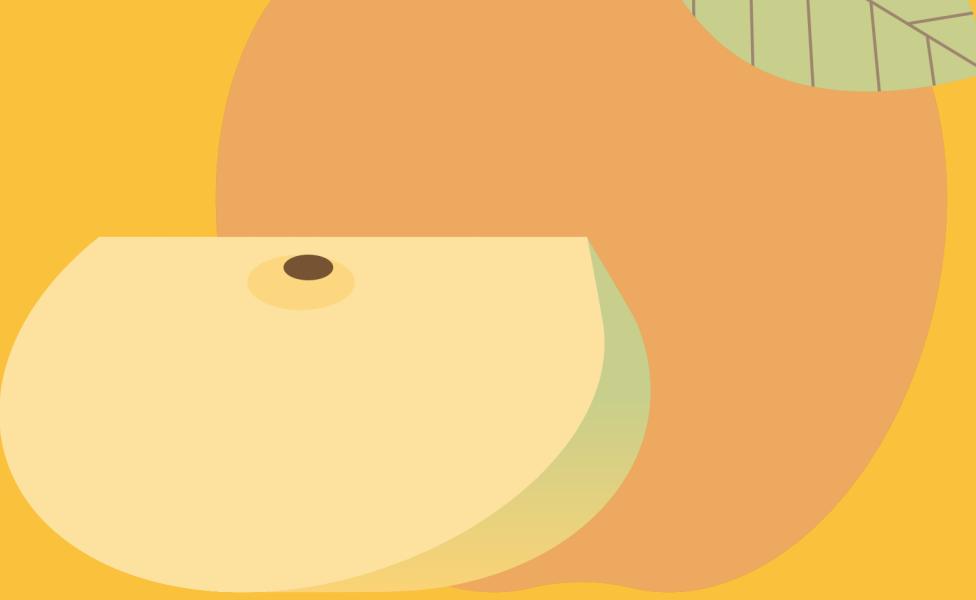


O que é Introdução



Cada dia que passa é notório o aumento da preocupação das organizações de saúde sobre a alimentação das pessoas.

De acordo com a ABESO, houve um aumento de 72% no número de pessoas acima do peso ideal devido a má alimentação, trazendo à tona uma realidade na qual as pessoas não possuem o suporte necessário para mudança de hábitos alimentares e carecem disso.

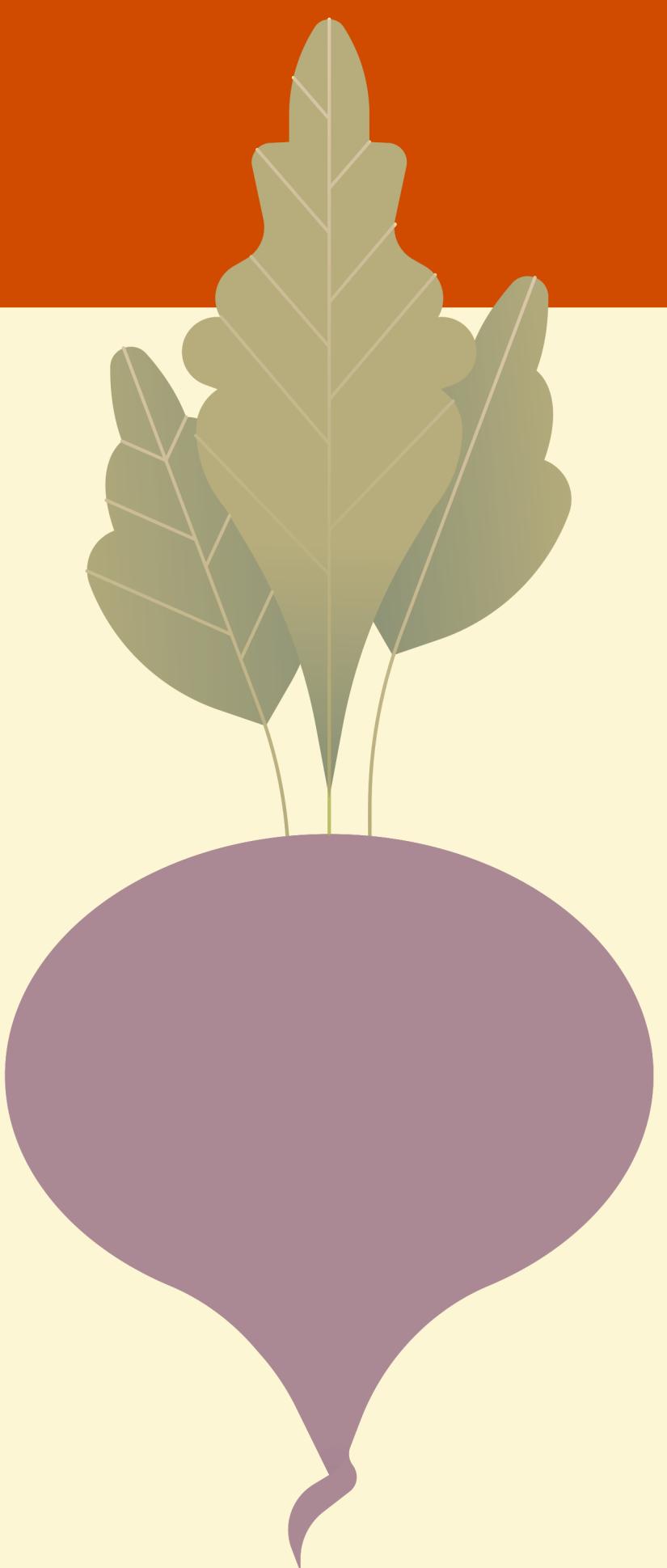


O que isso implica?

- Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer.
 - A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde.
- 

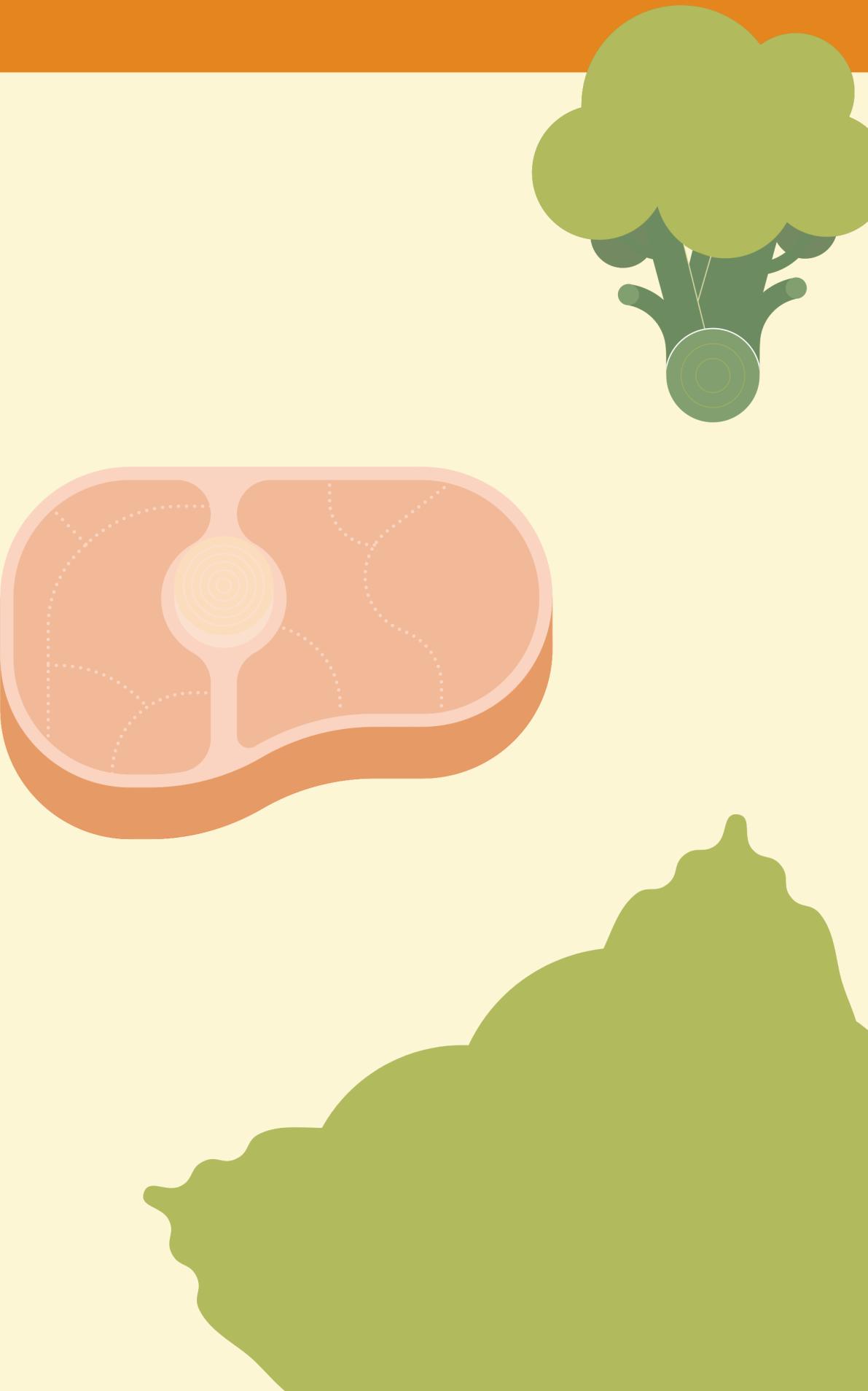
Problema

O problema que esta aplicação pretende resolver é a dificuldade de acesso a informações confiáveis sobre alimentação saudável e a informações nutricionais relevantes, de acordo com as necessidades e objetivos do indivíduo

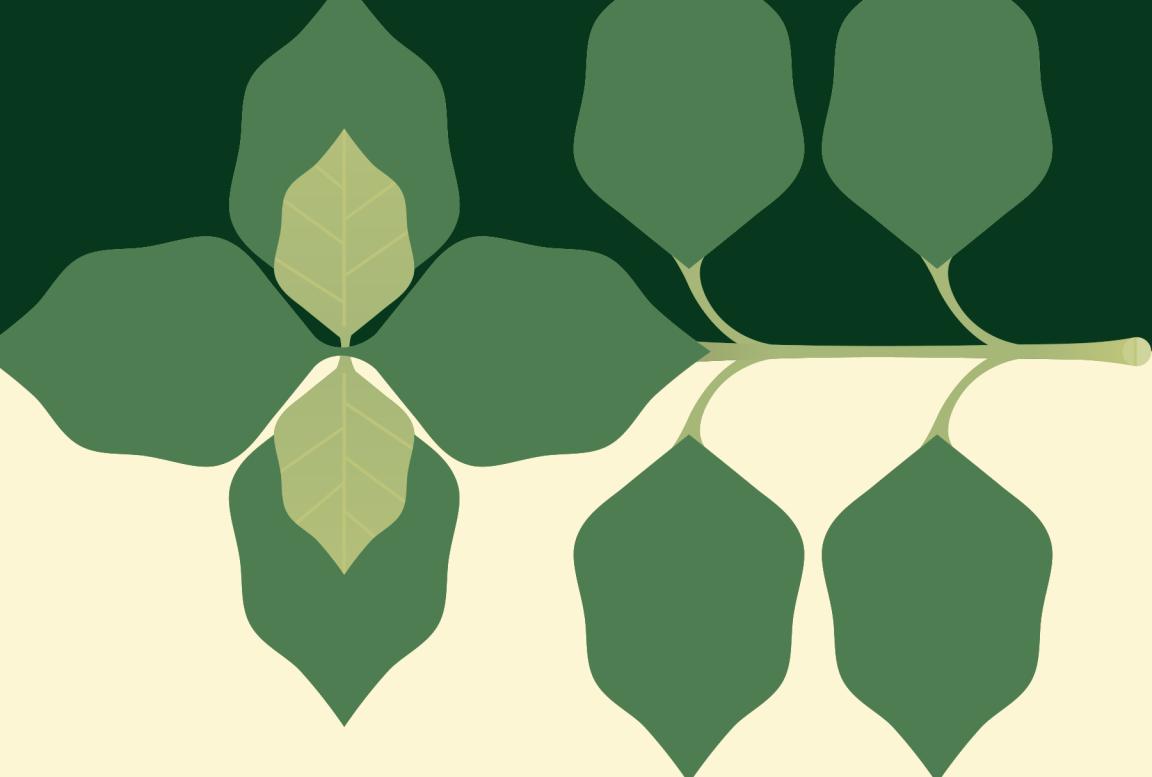


Quais os nossos Objetivos?

O objetivo geral do projeto é desenvolver uma aplicação web que permita ao usuário acessar informações organizadas de forma didática, bem como realizar cálculos dentro da própria aplicação, como IMC (Índice de Massa Corporal) e gasto calórico diário.



Objetivos Específicos



Disponibilizar Informações Nutricionais Abrangentes:

- Coletar e organizar dados abrangentes de informações nutricionais de fontes confiáveis.
- Apresentar as informações diretamente aos usuários por meio da interface da aplicação.

Garantir Acessibilidade Econômica:

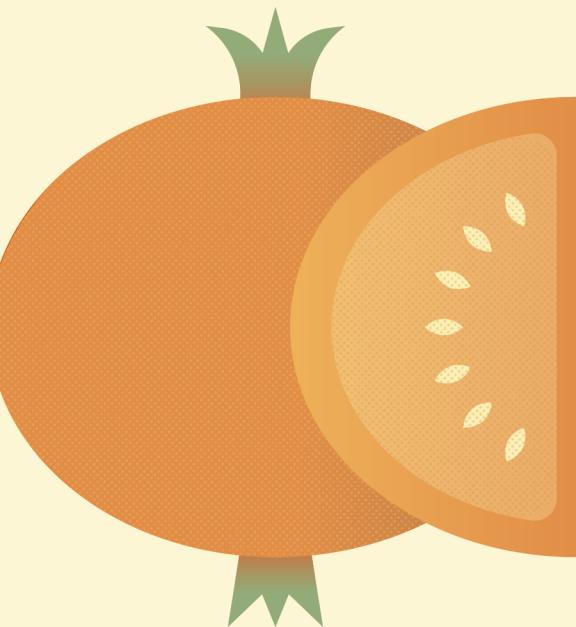
- Disponibilizar todos os recursos e informações de forma gratuita.

Simplificar a Tomada de Decisões Alimentares:

- Desenvolver interfaces intuitivas e de fácil navegação, para que os usuários possam acessar informações de maneira rápida e eficaz.

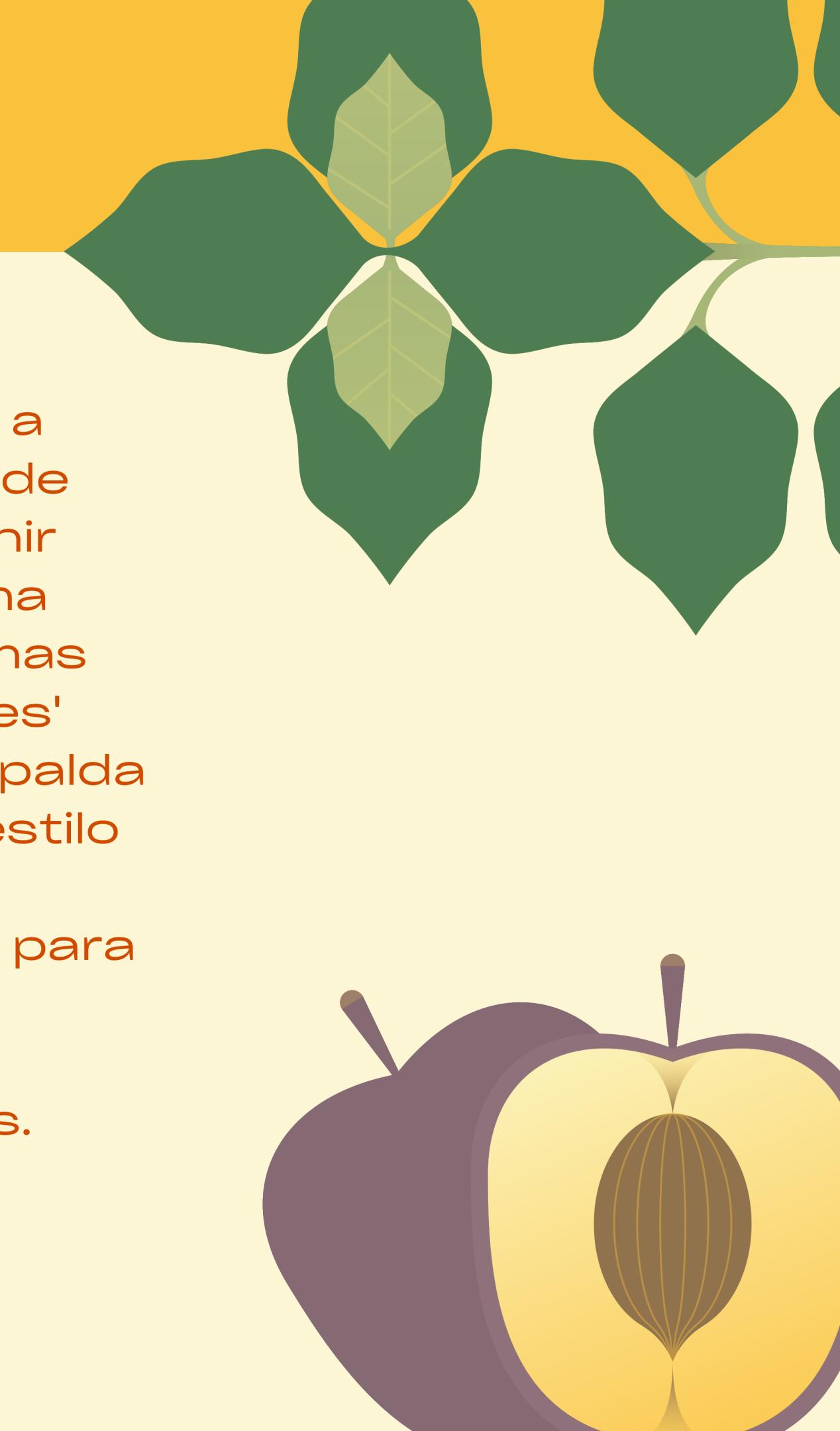
Promover a Saúde e o Bem-Estar:

- Capacitar os usuários a tomar decisões mais saudáveis em relação à alimentação, contribuindo para melhorias na saúde e no bem-estar geral.



Justificativa

A sociedade deve se esforçar para melhorar a saúde da população, principalmente através de uma alimentação adequada, que pode prevenir várias doenças. A medicina concorda que uma dieta equilibrada é crucial para evitar problemas como doenças cardíacas e diabetes. O Nurses' Health Study, um estudo de longo prazo, respalda essa ideia ao analisar a relação entre dieta, estilo de vida e saúde das mulheres. Promover e compartilhar o conhecimento é fundamental para criar uma plataforma acessível que ajude as pessoas a melhorar sua saúde, independentemente de limitações financeiras.



Pontos importantes das Justificativas

- Custo elevado de consulta com profissionais especializados (Avaliação Nutricional - R\$ 185,20 / Cardápio Mensal - R\$ 1.851,40);
- Custos dos alimentos prescritos pelos profissionais não condizem com a realidade econômica do cliente.
- Dificuldade em planejar dietas com ingredientes acessíveis e saudáveis
- Mudança de hábitos no consumo e preparação dos alimentos (delivery e congelados)
- Excesso de peso da população e seus efeitos na saúde (diabetes e doenças cardiovasculares)
- Desinformação a respeito de qualidade dos alimentos e tipos de dietas



- Pessoas que possuem dificuldade de acesso a informações sobre nutrição e a uma profissional especializado, seja por questões financeiras, distância geográfica ou outros fatores, mas que têm o desejo de manter uma alimentação saudável.
- Pessoas que desejam confiabilidade da informação fornecida.
- Pessoas que não têm tempo disponível para realizar consulta com um profissional da área de forma presencial.

Publico-alvo



Especificações do Projeto

Perfil 01: Usuário	
Descrição:	Pessoa interessada em obter informações nutricionais assertivas e obter melhores informações sobre sua saúde com base em dados confiáveis
Necessidades:	1. Criar cadastro no site para inclusão/alteração de dados pessoais. 2. Informar dados para cálculos de IMC e calorias 3. Conteúdo para familiarização sobre principais macro nutrientes, porções e propriedades dos alimentos 4. Possibilidade de envio de mensagens para um profissional especializado para esclarecer dúvidas sobre sua dieta, por WhatsApp ou outra ferramenta de mensagens

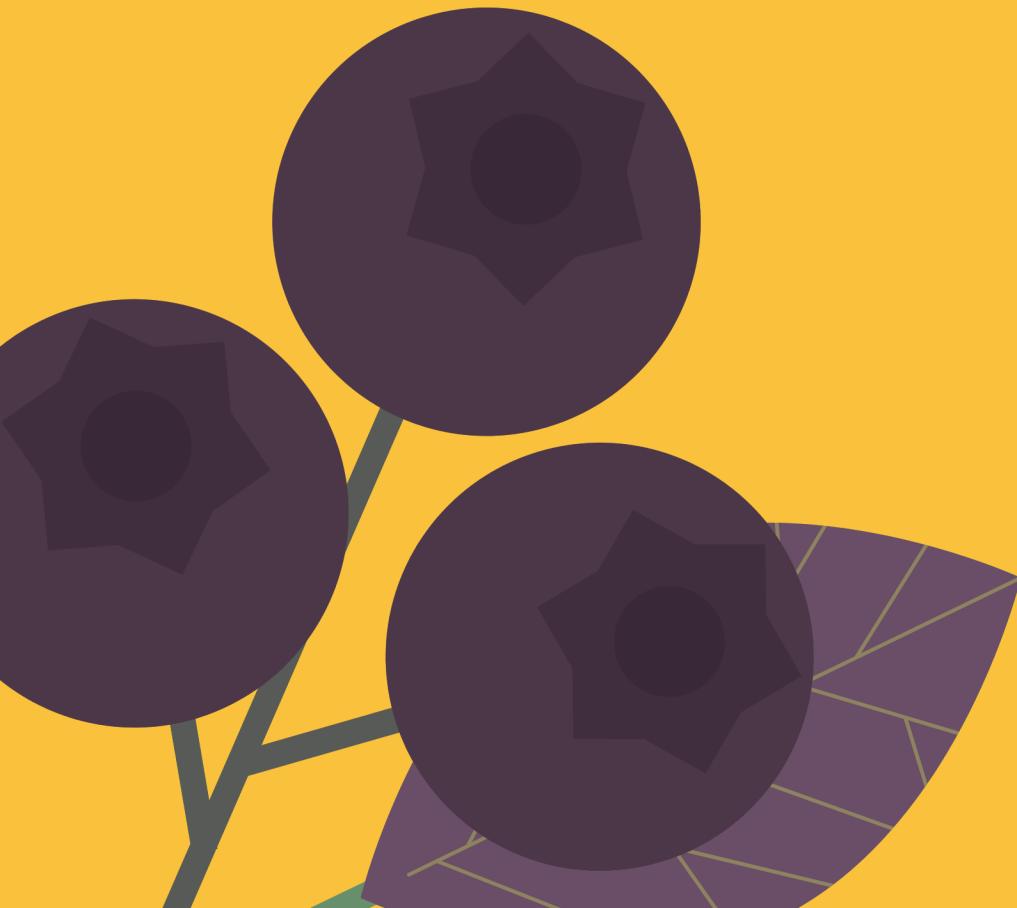
Requisitos Funcionais

ID	Descrição	Prioridade
RF-01	O sistema deve permitir que os usuários se cadastrem na plataforma fornecendo informações básicas, como nome, e-mail e senha.	ALTA
RF-02	A aplicação deve possibilitar que os usuários informem dados como altura e peso para efetuar cálculos de IMC e gasto calórico diário	ALTA
RF-03	A aplicação deve permitir aos usuários entrar em contato com um nutricionista	MEDIA
RF-04	A aplicação deve permitir aos perfis de usuário realizarem login	ALTA
RF-05	A aplicação deve disponibilizar informações nutricionais sobre grupos alimentares e receitas correspondentes	ALTA

Requisitos Não Funcionais

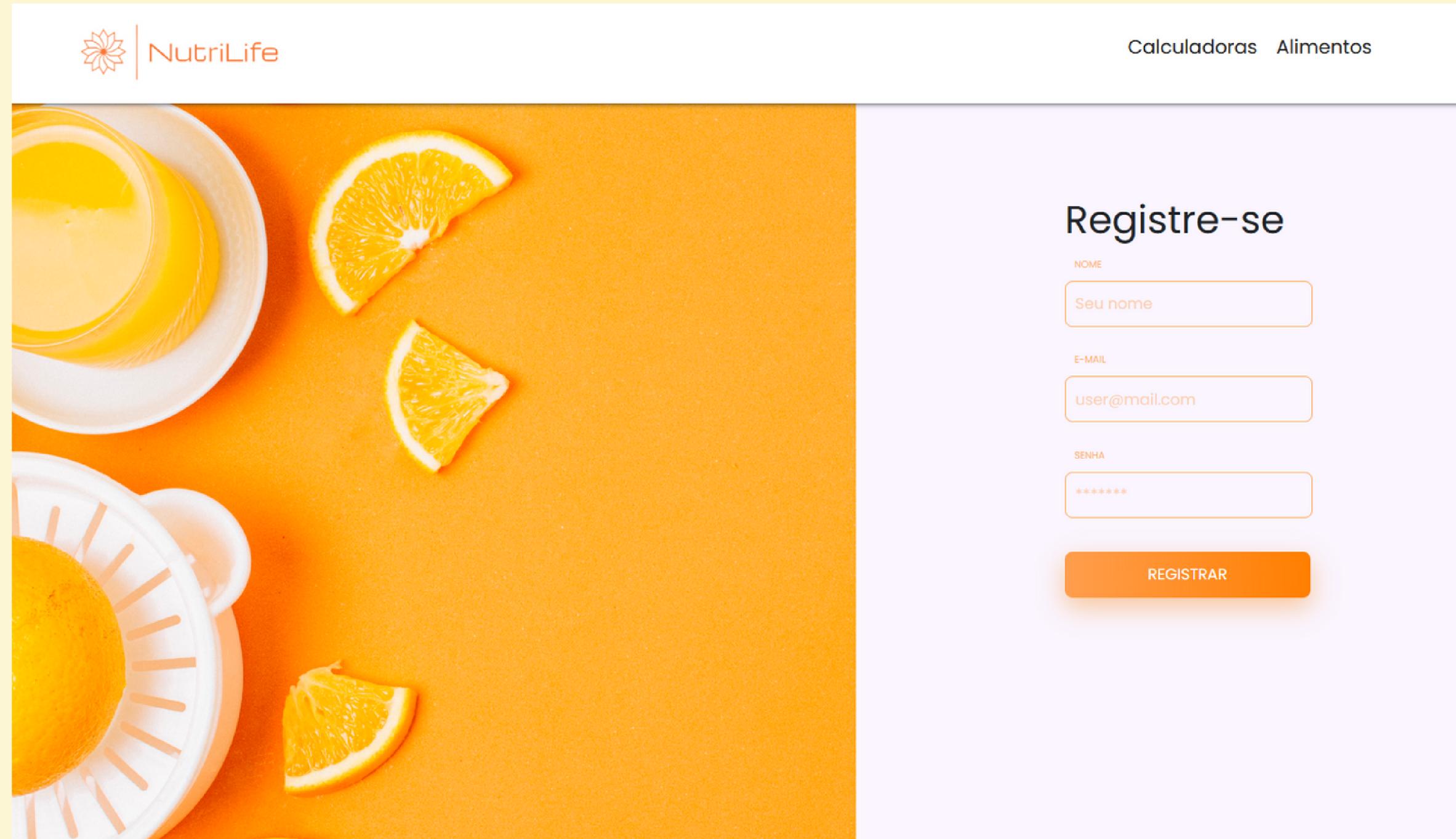
ID	Descrição	Prioridade
RNF-01	A aplicação deve ser compatível com exibição em todos os dispositivos e com os navegadores Firefox, Chrome, Safari e Edge.	ALTA
RNF-02	Garantir que todas as informações nutricionais fornecidas na plataforma sejam precisas, atualizadas e baseadas em fontes confiáveis. Isso envolve a verificação regular das fontes de dados.	ALTA
RNF-03	Manter a plataforma atualizada com as últimas diretrizes nutricionais e tecnológicas para fornecer informações precisas e relevantes.	MÉDIA
RNF-04	Priorizar o design intuitivo e a facilidade de uso para usuários com diferentes níveis de familiaridade com a tecnologia, tornando a plataforma amigável para todos.	ALTA

Solução Implementada



Solução Implementada

Fluxo de Registro



The screenshot shows the registration form for the NutriLife platform. The header includes the NutriLife logo and navigation links for 'Calculadoras' and 'Alimentos'. The main area features a large orange background image of a juicer and orange slices. The registration form is titled 'Registre-se' and contains fields for 'NOME' (name), 'E-MAIL' (email), and 'SENHA' (password). A 'REGISTRAR' (Register) button is at the bottom.

NutriLife

Calculadoras Alimentos

Registre-se

NOME

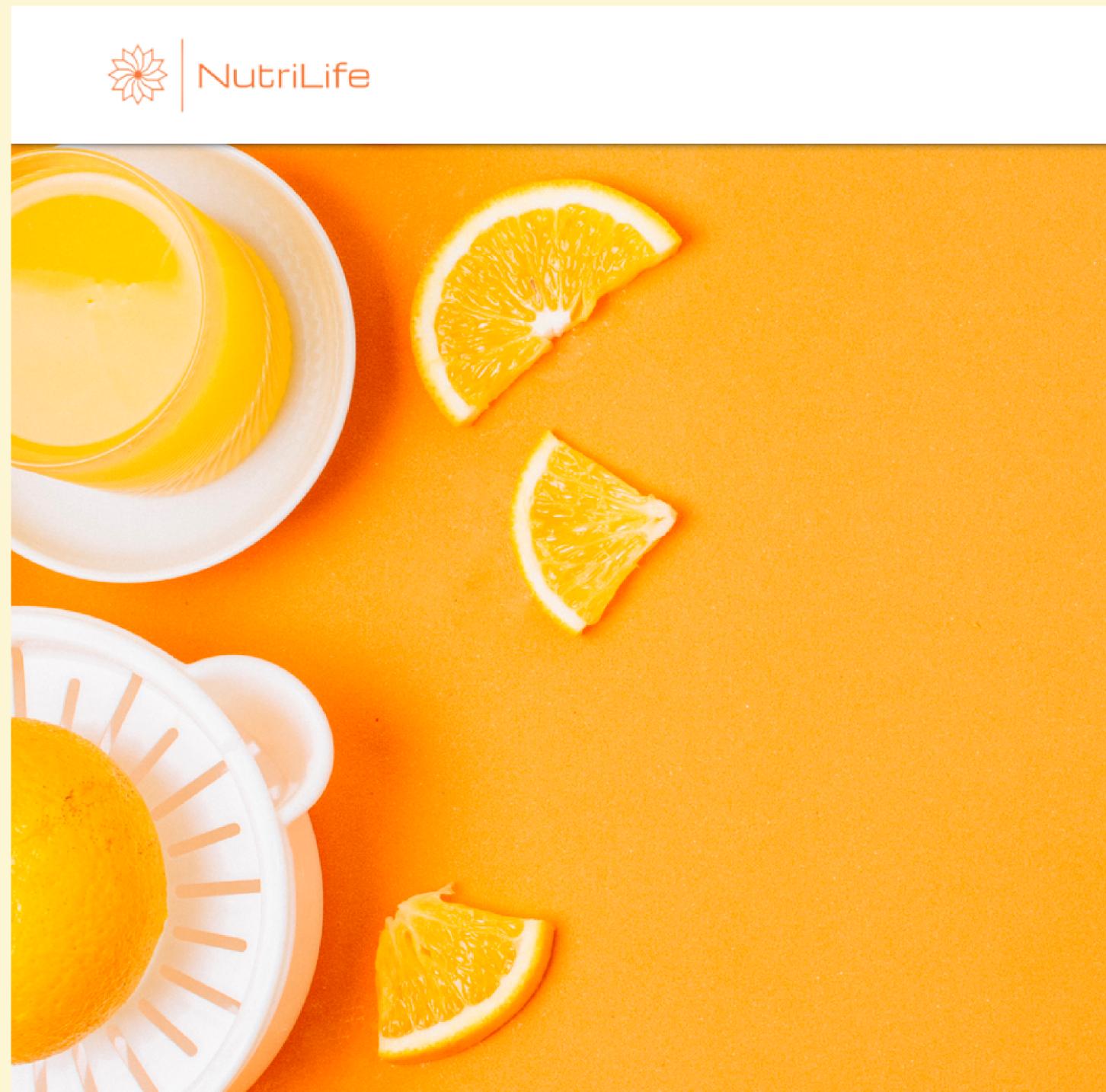
E-MAIL

SENHA

REGISTRAR

Solução Implementada

Fluxo de Login



NutriLife

Calculadoras Alimentos

Olá, seja bem-vindo!

Para acessar a plataforma, faça seu login.

E-MAIL

SENHA

ENTRAR

Não possui Uma conta? [Registre-se aqui](#)

Solução Implementada

Calculadora IMC

The screenshot shows a web application for calculating Body Mass Index (IMC). At the top, there is a header with the NutriLife logo (an orange flower icon) and the word "NutriLife" in orange. To the right of the logo are links for "Calculadoras", "Alimentos", and a yellow "Login" button. Below the header, the main title "Calculadora de IMC" is displayed in bold black text. A sub-instruction "Preencha os dados abaixo para calcular o seu IMC (Índice de Massa Corporal):" is shown in a light gray box. Inside this box, there are input fields for "Altura (cm)" containing "185" and "Peso (kg)" containing "78". Below these inputs are two buttons: a white "Limpar" button and an orange "Calcular" button. In the result section, the text "Resultado:" is followed by "O seu IMC é: 22.8" and "Esse valor corresponde à classificação: Peso normal". A "Tabela de referência:" is provided with a table mapping IMC ranges to classification categories. The background of the page features large green leaf graphics on the left and right sides.

NutriLife

Calculadoras Alimentos Login

Calculadora de IMC

Preencha os dados abaixo para calcular o seu IMC (Índice de Massa Corporal):

Altura (cm)
185

Peso (kg)
78

Limpar Calcular

Resultado:

O seu IMC é: **22.8**

Esse valor corresponde à classificação: **Peso normal**

Tabela de referência:

IMC	Classificação
abaixo de 18,5	Abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	Peso normal
entre 25 e 29,9	Acima do peso
entre 30 e 34,9	Obesidade grau I

Solução Implementada

Calculadora Gasto Calórico Diário

The screenshot shows the NutriLife website's daily caloric expenditure calculator. The top navigation bar includes the NutriLife logo, a search bar, and links for 'Calculadoras', 'Alimentos', and 'Login'. The main title 'Calculadora de Gasto Calórico' is centered above a form. The form asks for height (185 cm), weight (88,5 kg), age (35), sex (Female), physical activity level (Sedentary), and goal (Weight maintenance). It features two orange buttons: 'Limpar' and 'Calcular'. Below the form, a 'Resultado:' section displays the total daily caloric expenditure as approximately 2319 kcal, with a note to use it as a reference for meal planning.

NutriLife

Calculadoras Alimentos Login

Calculadora de Gasto Calórico

Preencha os dados abaixo para calcular o seu gasto calórico diário:

Altura (cm)
185

Peso (kg)
88,5

Idade
35

Sexo
Feminino

Nível de Atividade Física
Pouco ativo

Qual é o seu objetivo?
Manutenção de peso

Limpar Calcular

Resultado:

Seu gasto calórico diário total é de aproximadamente 2319 kcal

Use esse valor como referência para a construção do seu plano alimentar

Conclusão

Pontos positivos:

- Desenvolvimento de habilidades em pouco tempo
- Desenvolvimento por etapas facilitou a execução do projeto, principalmente a tempo de prototipação
- Colaboração entre os membros do grupo possibilita um resultado muito bom, apesar do nível de conhecimento ainda em estágio inicial.

Conclusão

Desafios e aprendizados:

- Entregas com prazos curtos , principalmente nas etapas 3 e 4, quando inicia a fase de desenvolvimento de fato
- Definir escopo e funcionalidades inicialmente, sem saber quais irão apresentar maior dificuldade de desenvolvimento
- Divisão de tarefas entre os membros e a entrega de atividades dentro do prazo

Referencias Bibliograficas

ABESO, 2019. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2021/07/Pesquisa-Nacional-de-Saude-2019.pdf> Acesso em: 28/08/2023

Organis. Pesquisa Nacional Organis 2023. Disponível em: <https://organis.org.br/pesquisa-consumidor-organico-2023/>. Acesso em: 31/08/2023.

Harvard. Nurses' Health Study. Disponível em: <https://nurseshealthstudy.org>. Acesso em 31/08/2023

FOOD CONNECTION. Relatório Alimentação Saudável 2023. Publicado em 23/02/2023, Disponível em: <https://www.foodconnection.com.br/especialistas/relatorio-nutriconnection-traz-tendencias-de-alimentacao-saudavel-para-2023>. Acesso em 31/08/2023

OPAS/ONU. 131 milhões de pessoas na América Latina e no Caribe não têm acesso a uma dieta saudável. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-1-2023-relatorio-da-onu-131-milhoes-pessoas-na-america-latina-e-no-caribe-nao-tem>. Acesso em 31/08/2023

