



Orientadora:  
Dr<sup>a</sup> Luciana de Nardin

- Italo Fideles Vieira
- Jully Anne Roman Palhano Dutra
- Mariana Wandermurem
- Vinicius Pereira Coelho

# Sumário

## Introdução

O que é o NutriSchedule?

Definição do problema

Objetivo geral

Objetivo específico

## Projeto do sistema

Público Alvo

Histórias de usuários

Requisitos

Tecnologias

## Desenvolvimento

User Flow

Conheça o NutriSchedule

Conclusão



# O QUE É O NUTRISCHEDULE?

O Nutrischedule é uma aplicação personalizada projetada para auxiliar na organização e planejamento da alimentação de forma individualizada. Com o Nutrischedule, os usuários podem registrar os alimentos consumidos, facilitando o acompanhamento detalhado da sua dieta. Além disso, a aplicação oferece recursos como o cálculo do IMC e sugestão diária de consumo de água para promover a hidratação adequada.

A aplicação também fornece acesso a receitas saudáveis e informações sobre os alimentos, auxiliando os usuários a manterem uma dieta adequada e saudável de forma consistente.

O Nutrischedule é uma ferramenta abrangente para ajudar os usuários a alcançarem seus objetivos nutricionais, promovendo uma alimentação equilibrada e saudável.



# DEFINIÇÃO DO PROBLEMA



A má alimentação é um problema global devido ao aumento de alimentos industrializados e fast-foods. Isso pode causar problemas de saúde, como obesidade e doenças cardíovasculares. Muitas pessoas enfrentam dificuldades para manter uma dieta equilibrada devido à falta de tempo ou conhecimento sobre nutrição, o que resulta em escolhas alimentares inadequadas e consequências negativas para a saúde.

# OBJETIVO GERAL

O Nutrischedule tem como objetivo promover uma alimentação saudável e equilibrada, oferecendo recursos como registro alimentar, informações nutricionais e receitas saudáveis. Com o Nutrischedule, os usuários podem acessar informações detalhadas sobre os alimentos que consomem, incluindo suas propriedades nutricionais, e ter acesso a receitas que promovem uma alimentação balanceada. Além disso, a aplicação permite que os usuários acompanhem seu progresso e mudanças de hábitos por meio do registro alimentar, proporcionando dados úteis para compartilhar com seus nutricionistas.



# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar ao usuário quais alimentos devem ser evitados em uma alimentação saudável.
- Fornecer informações detalhadas sobre os alimentos, destacando seus benefícios para a saúde.
- Adicionar receitas mais saudáveis à aplicação, incluindo sugestões de receitas adequadas para pessoas com intolerâncias ou restrições alimentares.
- Sugerir a quantidade ideal de água com base no peso e altura do usuário.
- Inserir um medidor de Índice de Massa Corporal (IMC) para auxiliar os usuários a monitorar sua composição corporal.
- Fornecer um relatório completo dos alimentos ingeridos pelo usuário, oferecendo um registro detalhado para acompanhamento e análise.



# PÚBLICO ALVO



O público alvo da aplicação provém de usuários de todos os gêneros e idades que almejam mudar seus hábitos por meio da alimentação saudável, renovar seu cardápio, alcançar satisfação nutricional e comedir doenças incorporadas pela alimentação.

# HISTÓRIAS DE USUÁRIOS



Tatiana, uma professora universitária de 38 anos, enfrenta uma rotina agitada e dificuldades de digestão desde que se mudou para os Estados Unidos. Ao consultar um médico, descobriu uma inflamação no sistema digestório e precisa de um diário alimentar para identificar a causa do problema.

Paulo Henrique, um mecânico de 25 anos de São Paulo, busca uma alimentação adequada para sustentar sua rotina ativa de atividades físicas e ter mais energia e desempenho.



# HISTÓRIAS DE USUÁRIOS



Luísa, estudante de biomedicina em Brasília, adota uma alimentação vegetariana, mas enfrenta dificuldades em encontrar receitas e garantir uma ingestão adequada de nutrientes.

Paulo Fernandes, um estudante de 17 anos da cidade de Campo Bom - RS, enfrentava problemas de obesidade, afetando sua autoestima e mobilidade. Determinado a mudar sua vida, ele buscou motivação por meio do compartilhamento de histórias, receitas, truques e conquistas.



# HISTÓRIAS DE USUÁRIOS



Francisco, um adolescente de 15 anos, enfrenta problemas no desempenho escolar, cansaço e perda de peso devido à falta de alimentação adequada. Ele busca mudar seus hábitos para alcançar um peso saudável e melhorar sua condição.



Carla, uma arquiteta de 30 anos, enfrenta problemas digestivos desde a infância, incluindo dor abdominal, náuseas e constipação. Após descobrir sua intolerância à lactose, Carla precisa se adaptar a uma nova dieta, aprender a ler rótulos de alimentos e encontrar receitas adequadas para sua condição.



Danilo, advogado de 36 anos, enfrenta problemas alimentares devido à rotina de trabalho, recorrendo a alimentos congelados e fast food. Ele possui sintomas como dores de cabeça, dormência nos membros e palpitações. Após diagnóstico médico, descobriu que possui colesterol alto, diabetes tipo 1 e precisa reduzir o estresse. Danilo decidiu praticar atividade física e cozinhar suas próprias refeições para levar ao trabalho, mas precisa de orientação sobre alimentos com alto índice glicêmico e receitas saudáveis.

# REQUISITOS



ID	Descrição do Requisito
RF-001	A aplicação deve permitir que o usuário se cadastre, fornecendo as informações necessárias para criar uma conta no sistema.
RF-002	A aplicação deve disponibilizar para os usuários cadastrados ou não uma lista de receitas contendo apenas alimentos saudáveis.
RF-003	A aplicação deve fornecer ao usuário receitas, indicando se são adequadas para pessoas com intolerância à lactose, glúten, vegana ou vegetariana.
RF-004	A aplicação deve informar ao usuário cadastrado a quantidade que o mesmo deve ingerir de água de acordo com o peso dele.
RF-005	A aplicação deve ter uma tela para cálculo do Índice de Massa Corporal para usuários cadastrados ou não.
RF-006	A aplicação deve disponibilizar tela com alimentos que não são recomendados de se consumir recorrentemente para qualquer usuário.
RF-007	A aplicação deve disponibilizar tela com os dados nutricionais das receitas cadastradas para qualquer usuário.
RF-008	A aplicação deve disponibilizar informações sobre os grupos de alimentos.
RF-009	A aplicação deve permitir o autogerenciamento do cadastro de usuário.
RF-010	A aplicação deve disponibilizar tela de recuperação de senha.
RF-011	A aplicação deve permitir que um usuário cadastrado autogerencie os alimentos ingeridos ao longo do dia.
RF-012	A aplicação deve gerar relatório com os alimentos ingeridos pelo usuário cadastrado.
RF-013	A aplicação deve permitir aos usuários avaliar as receitas disponíveis na plataforma, a fim de fornecer feedback e classificações.
RF-014	A aplicação deve calcular a média das avaliações das receitas feitas pelos usuários cadastrados, levando em consideração as avaliações numéricas atribuídas a cada receita.

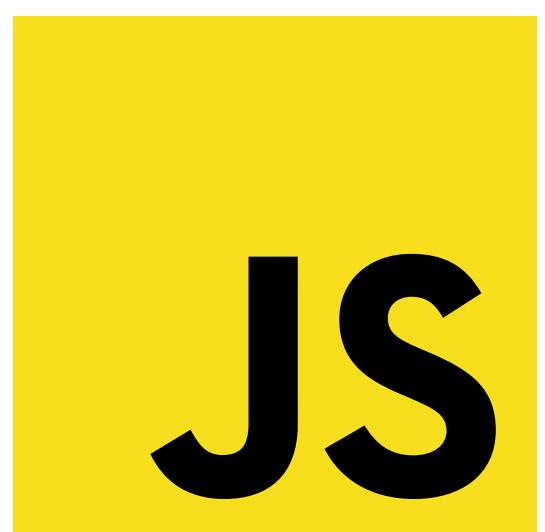
The screenshot shows the homepage of the NutriSchedule application. At the top, there are navigation links: 'Registro Alimentar', 'Informações dos Alimentos', 'Receitas', and 'Alimentos não recomendados'. Below these, a large green banner with white text reads 'Não se perca entre as refeições' (Don't get lost between meals) followed by a subtext: 'Tenha o controle da sua alimentação. Monitore suas refeições, aprenda novos hábitos e alcance seus objetivos com a NutriSchedule.' A green 'Cadastre-se' button is visible. To the right of the banner, there are images of various healthy meals.

- **Registro Alimentar**
- **Receitas**
- **Calculo IMC**
- **Informações dos Alimentos**
- **Alimentos não recomendados**

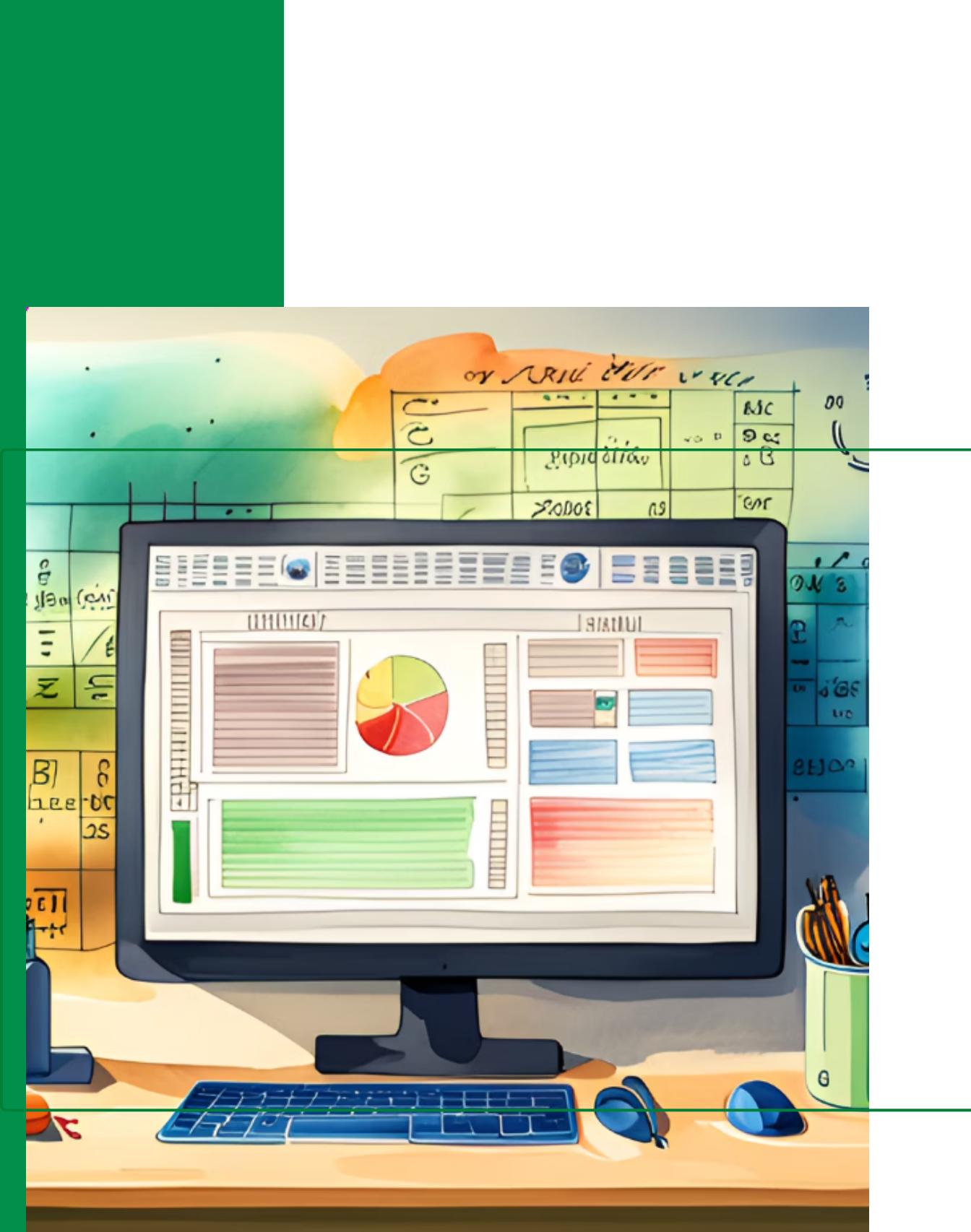
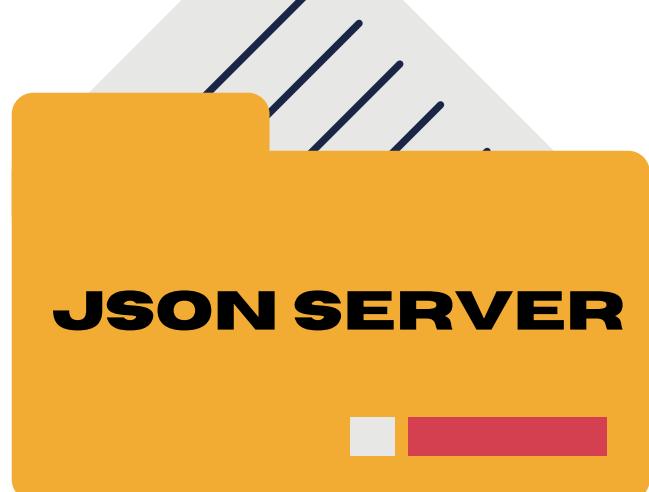
# TECNOLOGIAS

CS5

HTML



Bootstrap



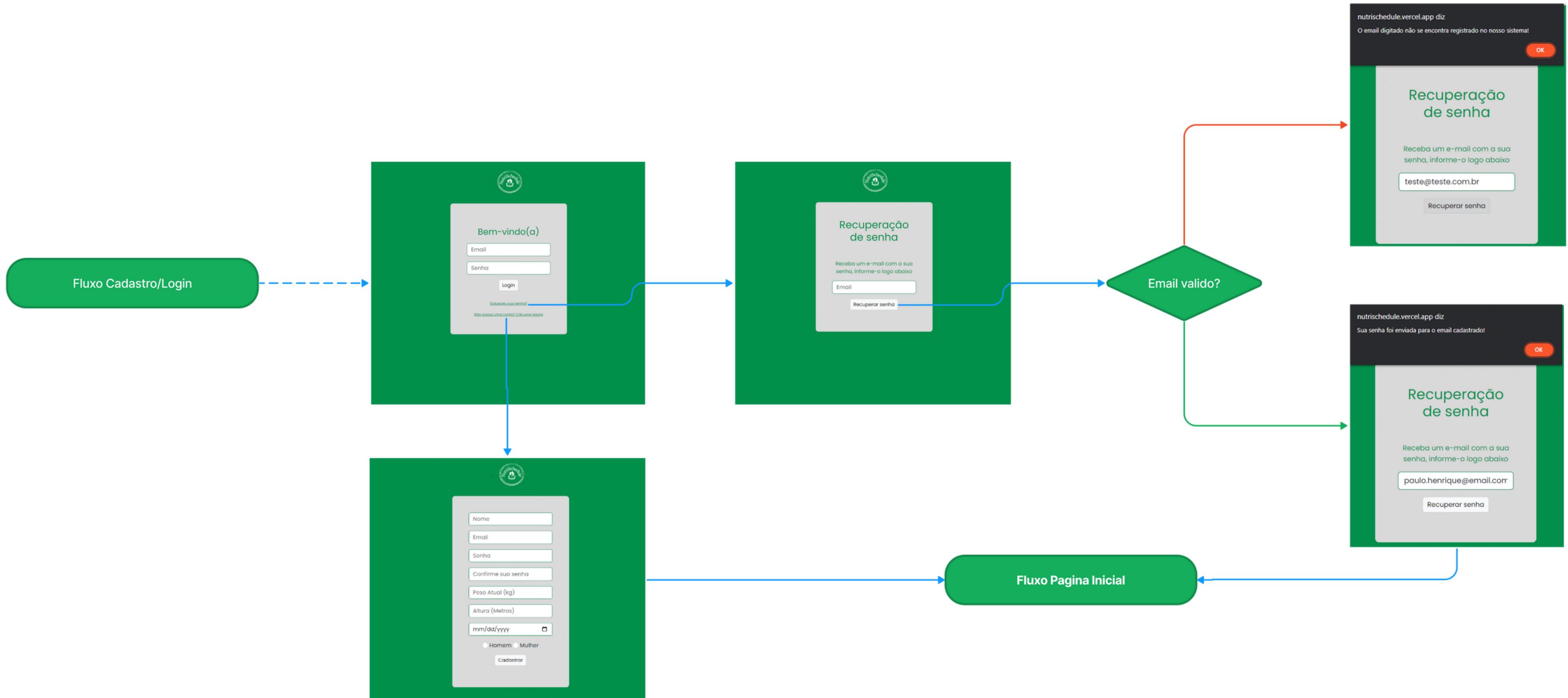
# MENU PRINCIPAL

# USER FLOW



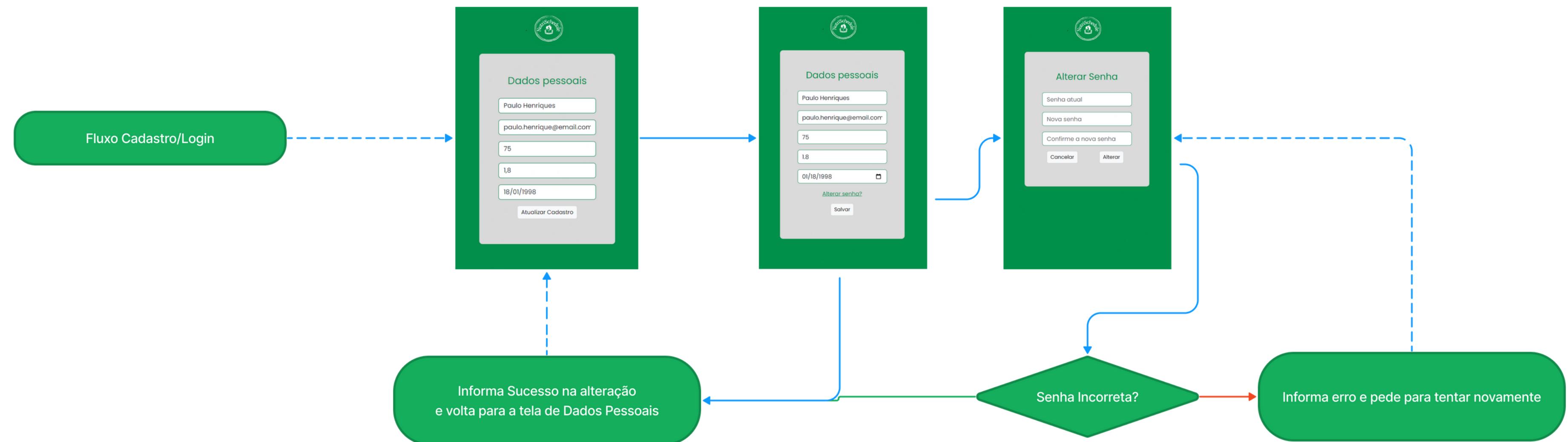
# LOGIN/CADASTRO

# USER FLOW



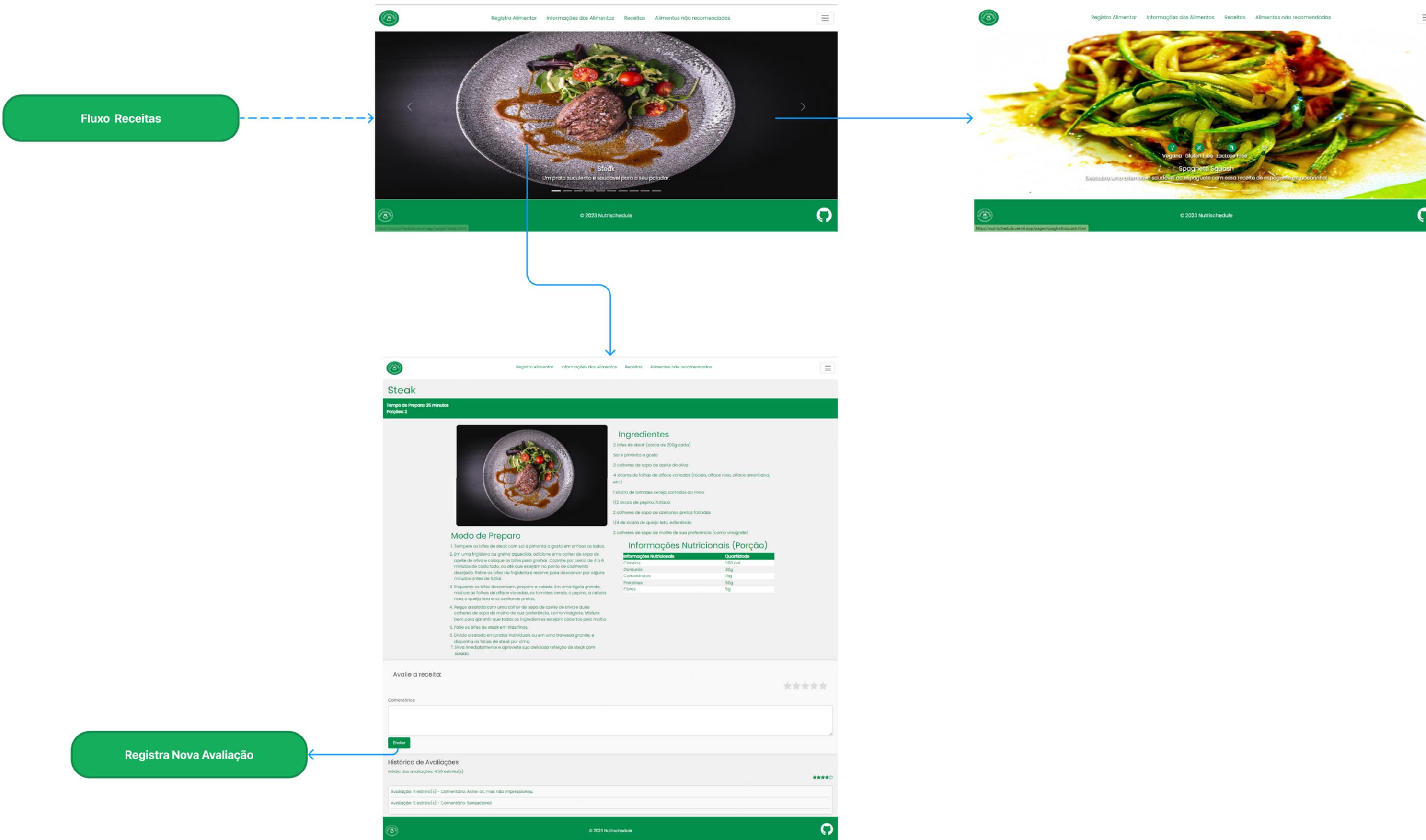
# DADOS PESSOAIS

# USER FLOW



# RECEITAS

# USER FLOW



# ALIMENTOS NÃO RECOMENDADOS

# USER FLOW



## Alimentos processados e ultraprocessados

Para quem quer ter uma alimentação mais saudável e está no consumo desses alimentos



Alimentos como refrigerantes, salgadinhos embalados, fast food e refeições congeladas são ricos em aditivos químicos, gorduras saturadas, açúcares refinados e sódio em excesso. Esses alimentos são frequentemente associados a problemas de saúde, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Opte por alimentos frescos e caseiros, priorizando ingredientes naturais e minimamente processados.

▼

### Por que não ingerir esses alimentos?

Ao evitar alimentos processados, açúcares refinados, gorduras saturadas, glúten (se necessário) e laticínios (se intolerante à lactose), você estará priorizando sua saúde e bem-estar. Lembre-se de que cada pessoa é única e pode ter necessidades dietéticas específicas, por isso é importante buscar orientação profissional para adequar sua dieta às suas necessidades individuais. Faça escolhas conscientes e desfrute de uma alimentação equilibrada, rica em alimentos naturais e nutritivos.

NutriSchedule busca fornecer informações valiosas para ajudá-lo a fazer escolhas conscientes sobre sua alimentação. Vamos abordar os alimentos que muitas pessoas preferem evitar, seja por serem altamente processados, conterem ingredientes prejudiciais à saúde ou causarem reações adversas em determinadas condições. Ao evitar esses alimentos, você estará no caminho certo para uma alimentação mais saudável e equilibrada.

© 2023 NutriSchedule



Informações Estáticas



NutriSchedule

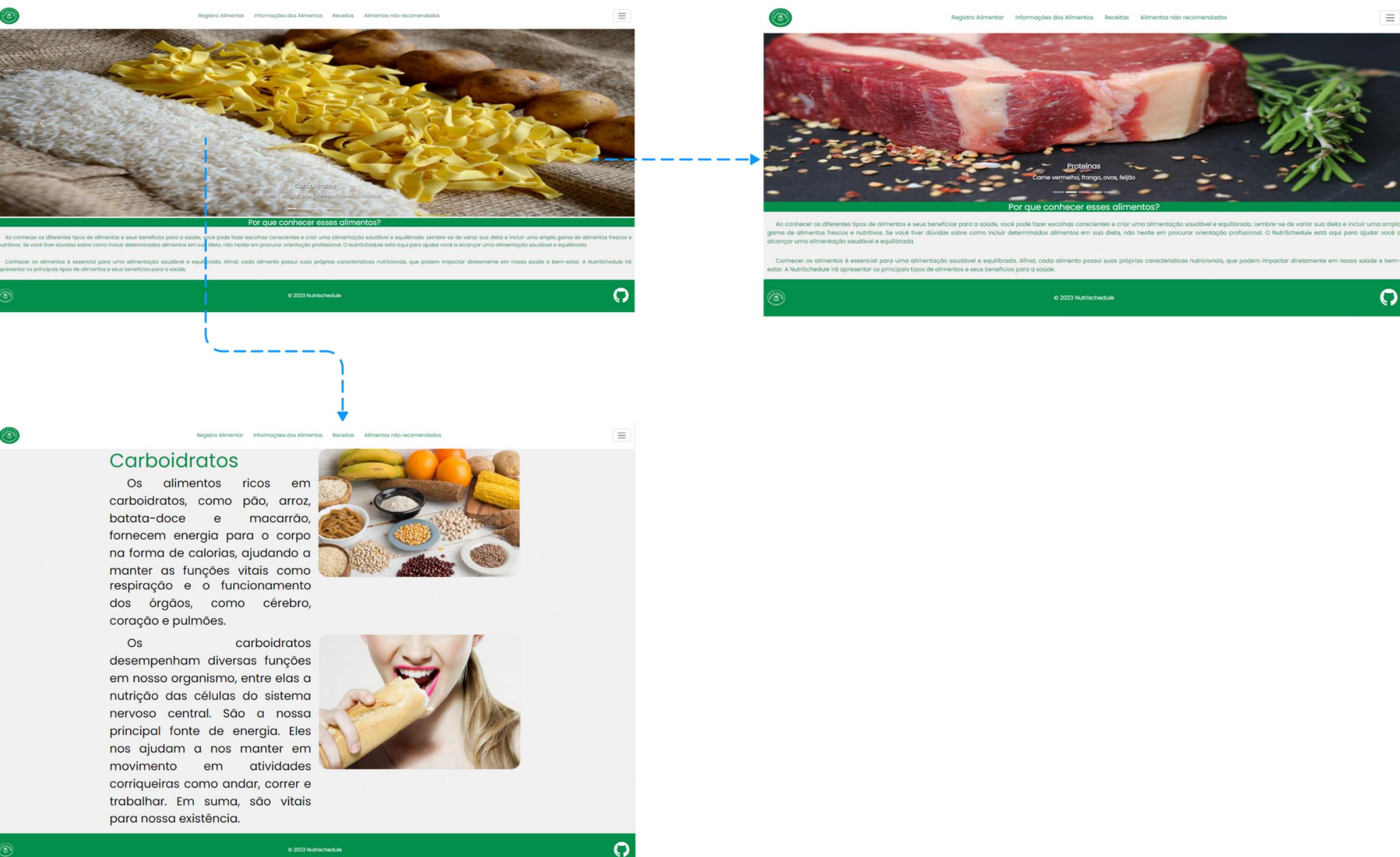


SI  
SISTEMAS DE INFORMAÇÃO  
PUC VIRTUAL

# INFORMAÇÕES DOS ALIMENTOS

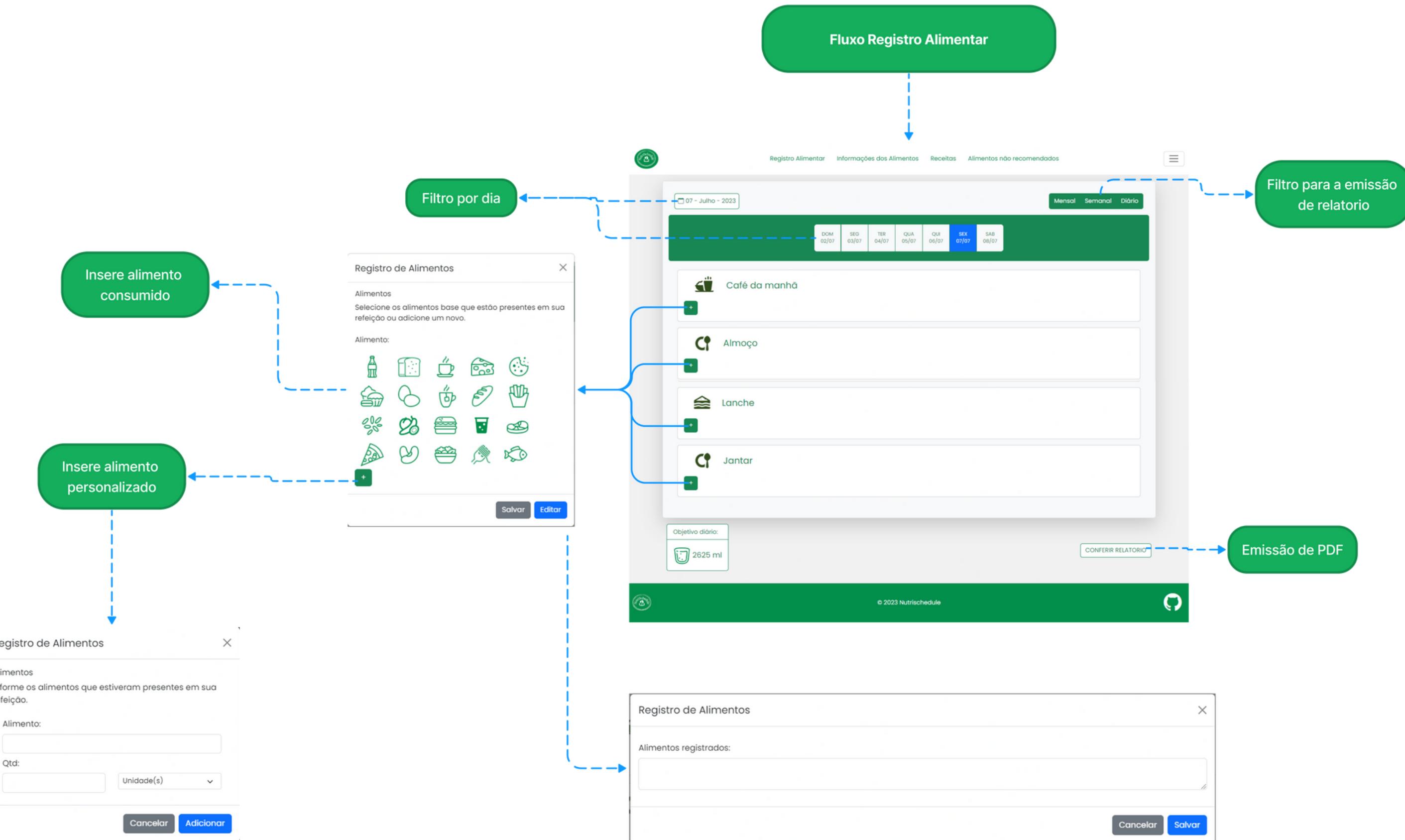
# USER FLOW

Informações dos Alimentos



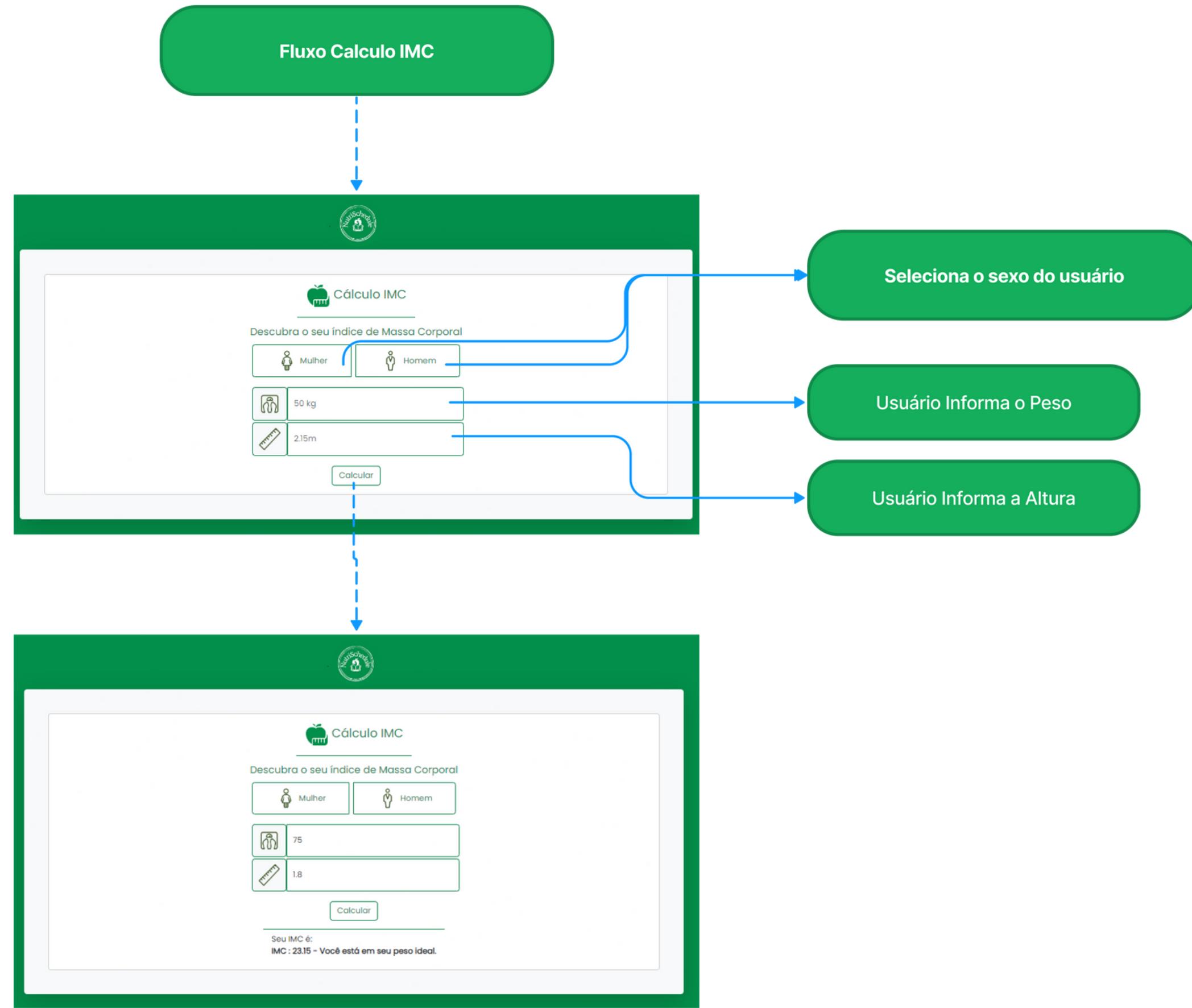
# REGISTRO ALIMENTAR

# USER FLOW

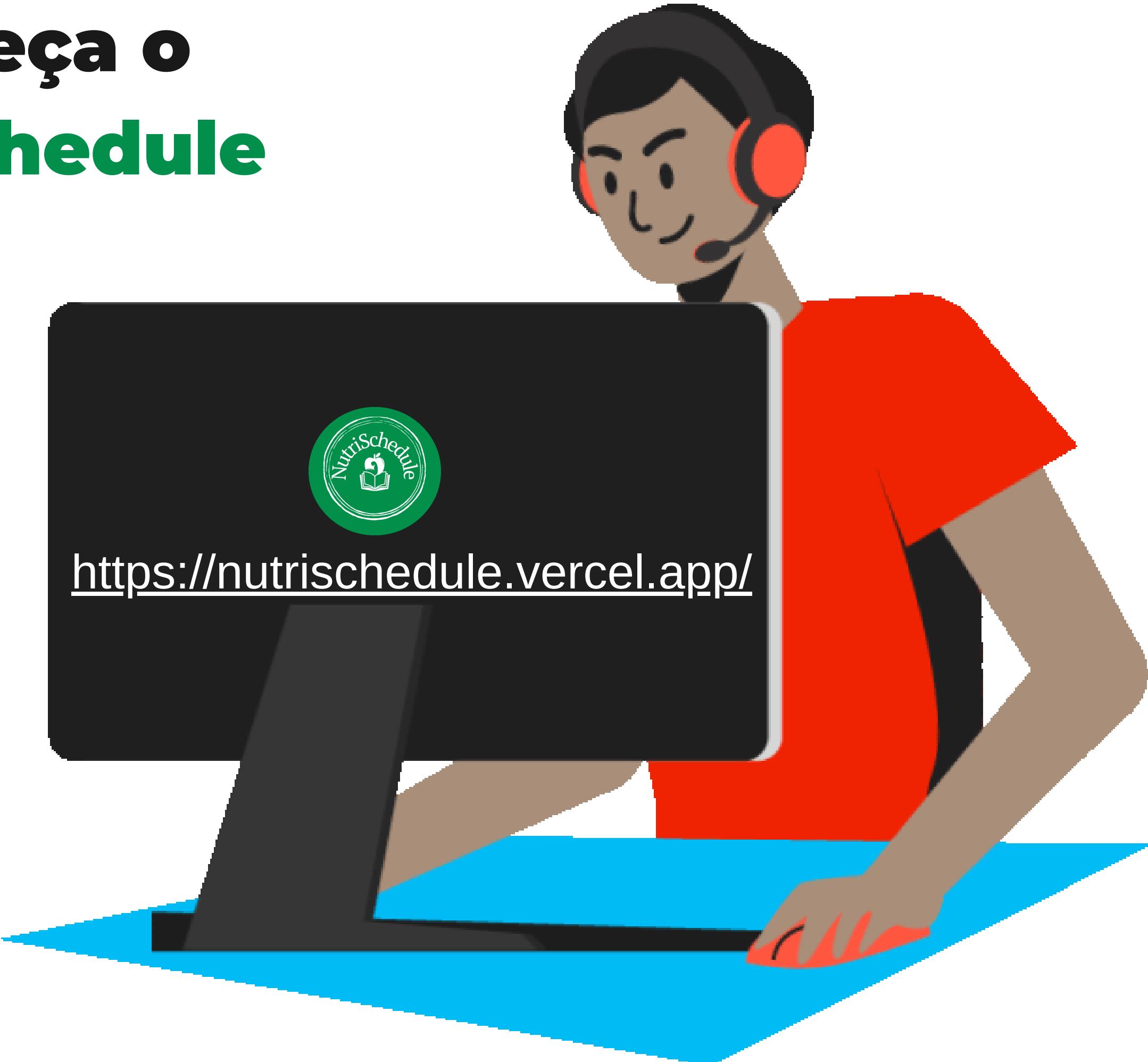


# CALCULO IMC

# USER FLOW



# Conheça o **NutriSchedule**



# CONCLUSÃO

O Nutrischedule é uma plataforma que se destina a fornecer suporte na busca por uma alimentação mais saudável e equilibrada, através da disponibilização de informações sobre alimentos e registro alimentar personalizado. Durante esta apresentação, exploramos a importância essencial da nutrição para a promoção da saúde e qualidade de vida, destacando as distintas características dos usuários e suas necessidades específicas. Adicionalmente, foram compartilhadas histórias de usuários e requisitos relevantes, em conjunto com as tecnologias utilizadas no desenvolvimento do Nutrischedule, a fim de proporcionar um entendimento mais abrangente acerca do funcionamento da plataforma. Ao oferecer recursos personalizados e empregar uma abordagem tecnológica inovadora, o Nutrischedule se posiciona como uma ferramenta eficaz no auxílio à adoção de hábitos alimentares mais saudáveis e na promoção de uma vida equilibrada.





# OBRIGADO

