

Desafio: Criar uma Landing Page para Calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB)

 Open  Issue created 25 minutes ago by IGOR ROCHA OLIVEIRA BEZERRA

Desafio: Criar uma Landing Page para Calcular a Taxa Metabólica Basal (TMB)

Objetivo

Desenvolver uma página simples e responsiva usando **HTML + TailwindCSS e React (via JavaScript)**. O foco é praticar layout com Tailwind e lógica de cálculo no frontend, sem backend.

O que deve ser feito

1. Criar um projeto básico React

- Pode usar `Vite` ou `Create React App`.
- Estruturar pastas simples: `components/`, `styles/`, etc.
- Configurar Tailwind seguindo a documentação oficial.

2. Criar a interface (UI) A página deve ter:

- Um **título** e breve descrição do que é a TMB.
- Um **formulario** com os campos:
 - Nome
 - Idade
 - Sexo (masculino/feminino)
 - Peso (kg)
 - Altura (cm)
- Um **botão "Calcular"**.
- Um **resultado** mostrando a TMB calculada.

3. Fazer o cálculo da TMB Implementar no frontend a lógica com base na fórmula:

- Homens: $TMB = 88.36 + (13.4 \times \text{peso}) + (4.8 \times \text{altura}) - (5.7 \times \text{idade})$
- Mulheres: $TMB = 447.6 + (9.2 \times \text{peso}) + (3.1 \times \text{altura}) - (4.3 \times \text{idade})$

Mostrar o resultado na tela com duas casas decimais.

4. Estilização com Tailwind

- Layout centralizado na tela.
- Campos com espaçamento e bordas suaves.
- Botão com hover e foco.
- Resultado destacado (ex: com uma cor diferente).

5. Extras (opcional)

- Exibir uma mensagem personalizada com o nome da pessoa.
- Permitir limpar os campos.
- Deixar o design responsivo (mobile e desktop).
- Mostrar um pequeno texto explicando o que é a TMB.

Entregável

- Projeto React completo com Tailwind configurado.
- Código limpo e organizado.
- Página funcional acessando via navegador local (`npm run dev` ou similar).

Dicas

- Priorizar a **organização do código e boa separação de responsabilidades** (ex: componentes para formulário e resultado).
- Evitar usar bibliotecas externas além do Tailwind.
- Focar em **entender o fluxo React → estado → renderização → evento de clique**.



Roteiro de Execução (4 dias sugeridos)

Dia 1 - Setup e estrutura

- Instalar dependências e configurar o projeto React.
- Adicionar e testar o TailwindCSS.
- Criar estrutura inicial de pastas e arquivos.

Dia 2 - Criação da interface (UI)

- Montar o layout da página.
- Adicionar campos do formulário e botão de calcular.
- Aplicar classes do Tailwind para um visual limpo e centralizado.

Dia 3 - Implementar a lógica

- Adicionar estados no React para capturar os valores dos campos.
- Implementar função para calcular a TMB conforme o sexo.
- Exibir o resultado na tela.

Dia 4 - Refinamento e entrega

- Revisar design e responsividade.
- Adicionar melhorias (ex: reset, mensagens personalizadas).
- Fazer commit final e preparar para apresentação.

↑ Drag your designs here or [click to upload](#).

No child items are currently assigned. Use child items to break down this issue into smaller parts.

Link issues together to show that they're related. [Learn more](#).

Activity

- [IGOR ROCHA OLIVEIRA BEZERRA](#) assigned to [@joao.oliveira](#) [25 minutes ago](#)
- [IGOR ROCHA OLIVEIRA BEZERRA](#) added [Backlog](#) label [24 minutes ago](#)
- [JOAO LUCAS OLIVEIRA DA SILVA](#) added [To Do](#) label and removed [Backlog](#) label [20 minutes ago](#)
- [IGOR ROCHA OLIVEIRA BEZERRA](#) assigned to [@ciro.torres](#) and unassigned [@joao.oliveira](#) [18 minutes ago](#)
- [IGOR ROCHA OLIVEIRA BEZERRA](#) assigned to [@joao.oliveira](#) and unassigned [@ciro.torres](#) [18 minutes ago](#)