



## Plataforma de saúde e bem-estar

**Nome dos Alunos:**

Kaue Piotto De Lima Freire

Bruno Miguel Sarti Miranda

**Nome do Professor:**

Carlos Veríssimo

## Sumário

Elementos comum de todas as páginas.....	3
Título.....	3.1
Escolha da língua.....	3.2
Links.....	3.3
Política de acesso (LGPD).....	3.4
Contatos.....	3.5
Navegação.....	3.6
Estrutura do site.....	4
Listar Conteúdo.....	6
Mapa do Site.....	7
Prototipação.....	9

## Elementos comum de todas as páginas

### Título:

Saúde e Bem-estar

Alimentação

Fitness

Beleza

Saúde

Bem-estar

Login

Cadastrar

### Escolha da língua:

Português

### Links:

<link rel="stylesheet" href="style.css">

### Política de acesso (LGPD):

Os dados que o usuário cadastrar no site só ele terá acesso e poderá alterar a todo momento que for necessário qualquer um dos dados só não poderá deixar em branco.

### Contatos:

Formulário de contato

Telefone de contato

E-mail de contato

### Navegação:

Alimentação

Fitness

Beleza

Saúde

Bem-Estar

## **Estrutura do site**

### **Página Inicial:**

- Banner com o nome da plataforma e uma imagem representativa de saúde e bem-estar
- Breve introdução à plataforma e seus principais serviços

### **Login:**

- E-mail cadastrado
- Senha cadastrada

### **Cadastro:**

- Nome
- Sobrenome
- E-mail
- Peso
- Altura
- Peso
- Qual seu desejo

### **Motivacional:**

- Vídeos motivacionais junto com mensagens e fotos

### **Alimentação:**

- Dicas de comidas saudáveis junto com indicações de nutricionistas

### **Fitness:**

- Dicas de exercícios de treino
- Dicas de suplementos
- Dicas de corridas e exercícios para emagrecer

### **Beleza:**

- Dicas de maquiagem
- Dicas de suplementos de que ajudam no cabelo e rosto

### **Saúde:**

- Dicas de como evitar doenças
- Dicas para descobrir se tem algo errado com você
- Sintomas de doenças
- Medicamentos e Tratamentos
- Dicas de especialistas

### **Bem-Estar:**

- Dicas de psicólogos
- Dicas para largar vício

### **Menu do usuário:**

- Monitoramento de atividades físicas e Hábitos de vida
- Acompanhamentos de resultados e progresso
- Liberação de dieta
- Liberação de treino com o objetivo de cada cliente
- Usuário receberá todo dia uma mensagem de motivação e a receberá também uma mensagem pedindo para ele atualizar suas alimentação e treinos

## Listar Conteúdo

### **Motivacional:**

- Vídeos e fotos motivacionais
- Mensagens motivacional

### **Alimentação:**

- Dicas de alimentação diária
- Reportagem de médicos falando sobre alimentos

### **Fitness:**

- Dica de exercícios de treinos diários
- Melhores suplementos com os melhores preços do dia

### **Beleza:**

- Artigos sobre remédios para pele
- Recomendação de médicos para remédio para pele

### **Saúde:**

- Artigos sobre doenças e como prevenir elas
- Dicas de medicamento
- Sintomas de algumas doenças
- Fala de especialistas

### **Bem-estar:**

- Artigos de psicólogos
- Artigos sobre assunto de bem-estar

### **Consulta:**

- Dia da avaliação mensal
- Nova dieta e treino
- Novos exames

## Mapa do Site

### 1. Página inicial:

- Destaque
- Últimas notícias
- Feedback clientes

### 2. Categoria de Conteúdo

- Motivação
  - Vídeos e fotos motivacionais
  - Mensagens motivacional
- Alimentação
  - Dicas de alimentação diária
  - Reportagem de médicos falando sobre alimentos
- Fitness
  - Dica de exercícios de treinos diários
  - Melhores suplementos com os melhores preços do dia
- Beleza
  - Artigos sobre remédios para pele
  - Recomendação de médicos para remédio para pele
- Saúde
  - Artigos sobre doenças e como prevenir elas
  - Dicas de medicamento
  - Sintomas de algumas doenças
  - Fala de especialistas
- Bem-Estar
  - Artigos de psicólogos
  - Artigos sobre assunto de bem-estar

- Consulta
  - Dia da avaliação mensal
  - Nova dieta e treino
  - Novos exames

### 3. Login / cadastrar

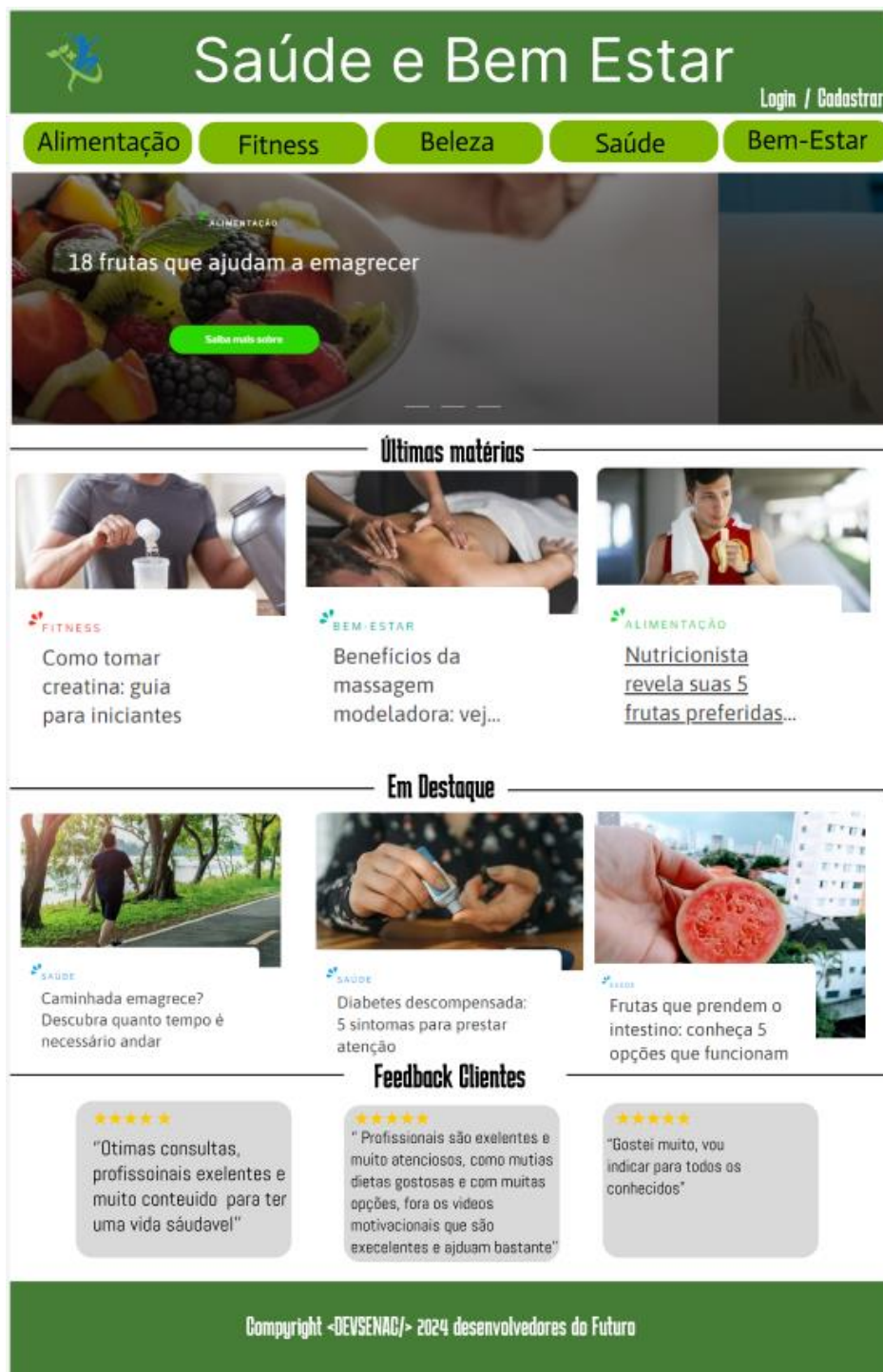
- Login
  - E-mail
  - Senha
- Cadastrar
  - Nome
  - Sobrenome
  - Email
  - Senha
  - Peso
  - Idade
  - Altura
  - Qual seu objetivo?

### 4.Menu usuário

- Monitoramento de atividades físicas e Hábitos de vida
- Acompanhamentos de resultados e progresso
- Liberação de dieta
- Liberação de treino com o objetivo de cada cliente
- Usuário receberá todo dia uma mensagem de motivação e a receberá também uma mensagem pedindo para ele atualizar suas alimentação e treinos



# Prototipação



Inter: Será usada no título da Página

Actor: Será usada nas opções das páginas, exemplo: alimentação e etc.

Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.



# Saúde e Bem Estar

E-mail:

Senha:

Entrar

[Esqueceu a senha?](#) [Cadastre-se](#)

Inter: Será usada no título da Página, e-mail, senha, entrar, esqueceu a senha e cadastra-se.



# Saúde e Bem Estar

Nome

Sobrenome

E-mail

Peso

Kg

Idade

Altura

CM

Qual seu desejo ?

Cadastrar

[Ja tenho conta](#)

Inter: Será usada no título da Página, Nome, Sobrenome, E-mail, Peso, Idade, Altura, Qual sei desejo, cadastrar e Já tenho conta.



# Saúde e Bem Estar

Bem-Vindo: Kaue

Treino

Dieta

Progresso

Atividade física

Motivação

Dados Pessoais

Inter: Será usada no título da Página, no Bem-vindo, nome do cliente, treino, dieta, progresso, atividade física, motivação, Dados Pessoais.



# Alimentação

## Em Destaque



### ALIMENTAÇÃO

3 receitas saudáveis com carne moída



5 vilões da dieta que não te deixam emagrecer



### ALIMENTAÇÃO

Nutricionista revela suas 5 frutas preferidas...

## Assuntos em alta

### Alimentação geral



5 vilões da dieta que não te deixam emagrecer

### Bebidas



Chá para intestino inflamado: o que tomar para ajudar a melhorar

### Plano alimentar



Dieta para perder barriga: veja cardápio para emagrecer

## Receitas Populares



### SUCO DETOX

Os sucos detox são ricos em vitaminas, têm poucas calorias e ajudam a emagrecer. Veja 20 sucos detox para perder peso, desintoxicar e outros benefícios



### PANQUECA DE BANANA PARA BEBÊS

Feita com somente três ingredientes, a receita é uma excelente opção para um café da manhã saudável



### 10 RECEITAS DE CAFÉ DA MANHÃ SAUDÁVEL EM ATÉ 5 MINUTOS

Receitas ajudam a agilizar suas manhãs e te deixam pronto para começar o dia cheio de energia. Confira 10 receitas de café da manhã fáceis e rápidas



### MOUSSE DE MANGA

Aprenda a fazer essa sobremesa refrescante e docinha, pronta em poucos minutos!

Inter: Será usada no título da Página.

Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.



# Fitness

## Em Destaque



**FITNESS**

Elevação lateral com halteres e outras 3 variações



**FITNESS**

Como tomar creatina: guia para iniciantes



**FITNESS**

Pullover: como fazer e para que serve o exercício

## Assuntos em alta

### Exercício



Tríceps testa: como fazer e para que serve o movimento

### Fitness geral



Quantas calorias é preciso queimar para perder 1kg?

### Esporte



10 exercícios para aumentar a velocidade ao correr

10 exercícios para aumentar a velocidade ao correr



**FITNESS**

6 benefícios do hot yoga (e como praticar)

Treine seu corpo inteiro em casa com esses 10 exercícios de calistenia para iniciantes

Inter: Será usada no título da Página.

Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.





## Em Destaque



BELEZA

Purging: saiba o que é e quanto tempo dura



BELEZA

Lipoaspiração: técnicas avançadas proporcionam resultados mais naturais



BELEZA

Como usar o óleo de rosa mosqueta no rosto?

## Assuntos em alta

### Procedimento



Descubra o que é milium e como removê-lo do rosto

### Cabelo



Escova progressiva sem formol: entenda os prós e contras do tratamento

### Pele



8 tratamentos caseiros para acabar com as espinhas e suas manchas



BELEZA

Uma caneta de Ozempic dura quanto tempo?



BELEZA

Lash designer: o que significa e quem pode fazer...



BELEZA

Chá de folha de goiaba: benefícios e...

Inter: Será usada no título da Página.

Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.



# Saúde

## Em Destaque



SAÚDE

Dor de garganta: o que tomar, remédios e causas



2º FITNESS

5 benefícios da atividade física para prevenir quedas em idosos



SAÚDE

Herpes ocular: o que é, sintomas e se é transmissível

## Assuntos em alta

### Saúde geral



Kate Middleton: perda de peso já poderia ser sinal de câncer? Médico explica

Sutiã de casca de laranja: o que poderia acontecer com a pele de Beatriz, do BBB, por causa do acessório

### Exames



Maiara: altura da cantora provaria que ela não está abaixo do peso com 47 kg

Plaquetas altas: o que pode ser e como identificar

### Imunidade




Fique atento para as principais causas de imunidade baixa

Conheça dez sinais de alerta para a imunidade baixa

Inter: Será usada no título da Página.


Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.






# Bem-Estar

## Em Destaque




**BEM-ESTAR**

Por que continuo me relacionando com pessoas tóxicas?



**BEM-ESTAR**

8 dicas para lidar com pessoas que te provocam




**BEM-ESTAR**

Como ajudar uma pessoa com depressão?


## Assuntos em alta

**Sexo**




15 posições sexuais do Kama Sutra para inovar na cama

**Bem-estar geral**



10 coisas que pessoas com autismo gostariam que você soubesse

**Relacionamento**




8 sinais que indicam que você está se relacionando com um narcisista

## Respostas de especialistas mais lidas

**1 Pessoa perguntou**

Se preocupar com tudo ser impaciente tem relação com a ansiedade?

[\[ Continuar lendo \]](#)



**Dra. Sinara da Silva Guerra**  
Psicóloga  
CRP 16748/RS

**1 Pessoa perguntou**

Ansiedade pode causar dor no corpo, desânimo e pesadelos?

[\[ Continuar lendo \]](#)




**Dra. Adriana de Araújo**  
Psicóloga  
CRP 56802/SP

**3 Pessoas perguntou**

Existe alguma relação entre o colesterol alto e a testosterona e a libido?

[\[ Continuar lendo \]](#)



**Dr. Eduardo Finger**  
Clínica Médica  
CRM 72913/SP

Inter: Será usada no título da Página.

Karantina: Será usada para mostrar as notícias e no rodapé.

<b>Nome cor</b>	<b>Onde será utilizada</b>	<b>Código HTML</b>
<b>Verde Escuro</b>	<b>Título e rodapé da página</b>	<b>#457D37</b>
<b>Verde Claro</b>	<b>Background, Background-color e na página alimentação</b>	<b>#7DB701</b>
<b>Vermelho</b>	<b>Dentro da página Fitness</b>	<b># FF3131</b>
<b>Rosa</b>	<b>Dentro da página Beleza</b>	<b>#FF00B8</b>
<b>Branco</b>	<b>Letras do títulos de todas paginas</b>	<b>#FFFFFF</b>
<b>Azul claro</b>	<b>Dentro de Saúde e Bem-Estar</b>	<b>#00C2FF</b>