



UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
DEPARTAMENTO DE COMPUTAÇÃO

Descrição Informal da Aplicação

DiJa - Dietas Já

Vinícius Rebouças Cortêz - Líder/Desenvolvedor
Guilherme da Silva Gadelha - Desenvolvedor
Luiz Gustavo da Silva Barbosa - Desenvolvedor
Vitor Daniel de Oliveira Silva - Desenvolvedor
Marcus Vinícius Monteiro da Silva - Desenvolvedor
Carla Suenne Barbosa da Silva - Desenvolvedora

HISTÓRICO DE REVISÕES

Data	Versão	Descrição	Responsável
07/04/2023	01	App de Controle de Dieta	Vinícius R. Cortêz

ÍNDICE

1 INTRODUÇÃO	4
2 DESCRIÇÃO DA APLICAÇÃO	4
3 PÚBLICO ALVO	5
4 APLICATIVOS SEMELHANTES	5
5 BIBLIOGRAFIA	6
6 GLOSSÁRIO	7

1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) já reconheceu, por meio da 71ª Assembleia Mundial da Saúde, de 2018, o potencial que soluções tecnológicas têm de promover melhoria na qualidade de vida da população, aprovando, inclusive, uma resolução que busca promover, junto aos Estados Membros, o desenvolvimento e uso de tecnologias digitais na saúde como forma de avançar nas metas globais de saúde e desenvolvimento sustentável.

Tendo em vista esse potencial, o Dietas Já é uma aplicação fácil de usar e que possibilita ao usuário rastrear a quantidade de calorias que consome em cada refeição e lanche ao longo do dia, tornando mais fácil controlar o seu consumo diário de calorias e, consequentemente, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

O Dietas Já é especialmente útil para quem busca perder peso, manter um estilo de vida saudável ou atingir metas específicas de nutrição. Com recursos intuitivos, o aplicativo de controle de calorias pode ser um aliado na hora de atingir objetivos de saúde e bem-estar.

2 DESCRIÇÃO DA APLICAÇÃO

O Dietas Já possibilita o acompanhamento da ingestão diária de calorias, além de oferecer recompensa ao usuário (com foco na motivação para o cumprimento da dieta).

Ao se cadastrar (através de login e senha únicos), o usuário deverá inserir seu nome e sobrenome, informações acerca da sua dieta, meta diária de consumo de calorias, além do seu peso e altura (para cálculo do IMC).

Diariamente e a cada refeição, ele deverá informar no aplicativo quais alimentos foram consumidos (caso não encontre um alimento nas opções disponíveis, ele poderá adicioná-lo, junto com sua informação calórica).

Ao longo do dia, o usuário poderá consultar quanto da sua meta diária já foi atingida para planejar as próximas refeições e, ao final do dia, visualizar se a meta diária foi cumprida ou ultrapassada.

Para ajudá-lo a seguir a dieta de maneira consistente, um desafio será realizado: a cada sete dias dentro da meta diária de consumo de calorias, o usuário ganhará uma recompensa (poderá consumir um doce fora daquilo que está planejado na dieta). Além disso, para enfatizar/encorajar as conquistas, o usuário poderá visualizar seu desempenho nos últimos sete dias.

3 PÚBLICO ALVO

Público em geral que busca controlar calorias ingeridas diariamente, para fins de melhorar o condicionamento físico.

4 APLICATIVOS SEMELHANTES

Nome	Descrição	Diferencial
MyFitnessPal	Este é um dos aplicativos mais populares para controle de dieta e nutrição. Ele permite que você rastreie sua ingestão de alimentos e monitorar sua ingestão diária de calorias, macronutrientes e micronutrientes se classificando como nosso principal competidor de mercado.	O MyFitnessPal além do controle de dieta possui diversas outras funcionalidades, como sincronismo com apps de exercícios e timers de jejum, tornando-o poluído e de difícil aprendizagem, nosso app por outro lado busca trazer uma UX mais acessível para o público, por ser mais focado na dieta somente, sem contar no modo de gamificação que teremos para motivar os usuários.
FatSecret	Este aplicativo oferece um diário alimentar para ajudar a controlar a ingestão diária de calorias e nutrientes, além de permitir que você pesquise informações nutricionais de alimentos específicos, além de permitir postagens do usuário e um feed para interação com outros usuários.	Com um tipo de rede social e outras várias funcionalidades, o aplicativo FatSecret não oferece uma experiência limpa e agradável de para o usuário, diferente do nosso aplicativo Dietas Já, que além da usabilidade, oferece sistema de gamificação para incentivar o usuário a atingir seus objetivos.
Yazio	Este aplicativo permite que você rastreie sua ingestão de calorias e nutrientes, além de fornecer planos de refeições personalizados e	O Yazio conta com muitas funcionalidades, como a capacidade de criar planos de dietas personalizados para os usuários, porém

	um diário de exercícios para ajudá-lo a alcançar suas metas de saúde.	acabam por poluir o aplicativo, além disso adiciona recursos que não são gratuitos, nosso aplicativo visa principalmente a manutenção das calorias de forma mais simples e direta, fora a gratuidade do mesmo.
Alimente-se	Este é um aplicativo com foco no monitoramento da alimentação, cujo objetivo é gerar dietas personalizadas para seus usuários, levando em consideração seus perfis e objetivos individuais. O aplicativo oferece recursos como contador de calorias, controle de ingestão de líquidos, registro alimentar diário, gráficos de evolução e receitas saudáveis.	O Alimente-se tem foco na criação de dietas personalizadas e utiliza muitos recursos, como contador de calorias para isso, porém oferece uma experiência limitada gratuitamente. Nesse sentido, nossa aplicação busca trazer de forma mais simples, uma contagem diária de calorias, além de apresentar gamificação para engajar os usuários nas suas metas.

Para concluir, podemos dizer que nosso propósito é oferecer um serviço de contagem de calorias para auxílio de dieta fácil de usar, focado em UX e com um sistema animador de gamificação.

5 BIBLIOGRAFIA

1. Blog, U. T. A. Importância Da Saciedade E Como Emagrecer Sem Passar Fome Se Mantendo Saciado Com A Dieta Low-Carb. Disponível em: <<https://www.blogarama.com/exercise-and-fitness-blogs/1286498-senhor-tanquinho-blog/28295024-importancia-saciedade-como-emagrecer-sem-passar-fome-mantendo-saciado-dieta-low-carb>>
2. Damico, J. G. S. (2004). Quantas calorias eu preciso [gastar] para emagrecer com saúde?: como mulheres jovens aprendem estratégias para cuidar do corpo. Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/4518>>
3. Guth, E. (2018). Counting calories as an approach to achieve weight control. *JAMA*, 319(3), 225-226. Disponível em:

<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2669738?casa_token=nTlIn c6tvNUAAAA:oyGo1-BcpjNQo0oqx5Kqe3hmMV1xcKjXc5fsoo2ODDyUPzf2eTcyV4vdF8 BSdeuUxVTWIOAhuvM>

4. Donnelly, J. E., Pronk, N. P., Jacobsen, D. J., Pronk, S. J., & Jakicic, J. M. (1991). Effects of a very-low-calorie diet and physical-training regimens on body composition and resting metabolic rate in obese females. *The American journal of clinical nutrition*, 54(1), 56-61. Disponível em:
<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2669738?casa_token=nTlIn c6tvNUAAAA:oyGo1-BcpjNQo0oqx5Kqe3hmMV1xcKjXc5fsoo2ODDyUPzf2eTcyV4vdF8 BSdeuUxVTWIOAhuvM>
5. OPAS, **Assembleia Mundial da Saúde termina com aprovação de resoluções sobre diversos temas**. Disponível em:
<<https://www.paho.org/pt/noticias/28-5-2018-assembleia-mundial-da-saude-termina-com-aprovacao-resolucoes-sobre-diversos>> Acesso em: 10 de abril de 2023.

GLOSSÁRIO

Termo	Definição
DiJa	Dietas Já
UX	Experiência do Usuário