Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza

Escola Técnica Estadual Professor Idio Zucchi

Curso técnico de informática para internet

**HEALTHFUL**

Pedro Augusto Bergamini

Miguel Filipe Manso Pereira

Lucas Spadoni Ferreira

Victor Hugo Ferreira Bellini

Pablo Lemes da Silva

**Resumo:** O presente trabalho visa construir e desenvolver um site, no qual, por meio de artigos, irá informar e orientar as pessoas, que, por causa da pandemia acabaram sendo desleixadas com sua saúde física e mental, trazendo benefícios e a recuperação da sua saúde.

Palavar\_chaves: Saúde, Pandemia, exercícios, Artigos, Recuperação.

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

Pedro Augusto Bergamini do curso Técnico de Informática para Internet, na Etec Professor Idio Zucchi – [pedro.bergamini@etec.sp.gov.br](mailto:pedro.bergamini@etec.sp.gov.br)

Miguel Felipe Manso Pereira do curso Técnico de Informática para Internet, na Etec Professor Idio Zucchi – [miguel.pereira12@etec.sp.gov.br](mailto:miguel.pereira12@etec.sp.gov.br)

Lucas Spadoni Ferreira do curso Técnico de Informática para Internet, na Etec Professor Idio Zucchi – [lucas.ferreira425@etec.sp.gov.br](mailto:lucas.ferreira425@etec.sp.gov.br)

Pablo Lemes da Silva do curso Técnico de Informática para Internet, na Etec Professor Idio Zucchi – [pablo.silva206@etec.sp.gov.br](mailto:pablo.silva206@etec.sp.gov.br)

Victor Hugo Ferreira Bellini do curso Técnico de Informática para Internet, na Etec Professor Idio Zucchi – [victor.bellini@etec.sp.gov.br](mailto:victor.bellini@etec.sp.gov.br)

**HEALTHFUL**

**Abstract:** The present work aims to develop and built a site, that, through articles, will advise and inform people who suffered physically and mentally because of the pandemic, bringing benefits and recovery of your own health.

Keywords: Health, Pandemic, Exercises, Articles, Recovery.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Informática para Internet Integrado ao Ensino Médio da Etec Professor Idio Zucchi, orientado pelo Prof. Carlos Eduardo Berenguel, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Informática para Internet

**AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, gostaríamos de agradecer a todos que trabalharam neste projeto e seus familiares. Temos de agradecer também aos nossos professores, que nos ajudaram muito na elaboração do projeto final e seu artigo.

“Mesmo que nós esqueçamos os rostos dos

nossos amigos, jamais esqueceremos os laços

que foram cravados nas nossas almas”

OTONASHI YUZURU

**SUMÁRIO**

[INTRODUÇÃO 8](#_heading=h.1t3h5sf)

[DESENVOLVIMENTO 9](#_heading=h.4d34og8)

[CONCLUSÃO 10](#_heading=h.2s8eyo1)

[REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS 11](#_heading=h.17dp8vu)

# INTRODUÇÃO

Healthful foi desenvolvido para oferecer diversas utilidades na área da saúde física e mental por meio de diversas técnicas e modalidades esportivas. Esse sistema oferece uma enorme variedade de artigos informativos que são atualizados por administradores que buscam atender todos que buscam melhorar ou superar sua expectativa de vida por meio do esporte.

Este sistema tem como objetivo principal, combater alguns dos problemas ocasionados pela pandemia do COVID-19, o sedentarismo e os diversos casos de problemas psicológicos que surgiram. Agora em uma situação pós pandêmica, o Healthful pode recuperar os corpos e mentes de milhares de pessoas que mesmo talvez não tendo contato com o vírus, tiveram sua saúde afetadas de outras maneiras cruéis.

# CAPÍTULO UM

# SARS-CoV-2:

A COVID-19, doença causada pelo vírus SARS-CoV-2, que atingiu a população mundial no final do ano de 2019, têm provocando mudanças, sociais e econômicas, desafiando os sistemas de saúde no mundo todo. Foi classificada como uma pandemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em função da dimensão global de contágio.

Além de gerar um alto número de mortes, o vírus causou uma enorme recessão econômica, causado pelo lockdown e ocasionando uma alta inflação, desemprego e fechamento de diversos comércios. Este lockdown também gerou um grande aumento na taxa de ingestão de alimentos hipercalóricos, crescendo o número de obesos em cerca de 2,08% (2021) em relação ao ano de 2019. Houve também um grande aumento a cerca dos transtornos mentais e traumas psicológicos, provocados diretamente pela infecção e pelo isolamento da Covid-19.

# INTERNET:

A internet, uma rede de conexões que permite o compartilhamento de dados entre dispositivos, surgiu durante a guerra fria. Fora desenvolvida por norte-americanos com a intenção do país se comunicar com seu exército durante a guerra, caso as formas de comunicação da época fossem cortadas.

A partir de 1993, a tecnologia começara a ser utilizada exponencialmente ao redor do globo enquanto atraia interesses comerciais, permitindo que seu uso se ampliasse.

Posteriormente, ocorre a popularização de *Sites*, locais na internet que apresentam páginas de hipertexto que contém gráficos, textos e os mais variados tipos de informações.

# 

# DESENVOLVIMENTO

# CONCLUSÃO

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ROTHAN, H. A.; BYRAREDDY, S. N. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. Journal of Autoimmunity, v. 109, 2020

(VALENTE, Jonas; Mais da metade dos brasileiros estava com sobrepeso em 2021, AgênciaBrasil; <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2022-04/mais-da-metade-dos-brasileiros-estava-com-sobrepeso-em-2021>> Acesso em 3 jun. 2022

YUEN, K. et al. SARS-CoV-2 and COVID-19: The most important research questions. Cell & Bioscience, v. 10, n. 1, p. 40, 2020.

ABREU, Karen Cristina Kraemer. Tulipas vermelhas: uma (re)leitura das relações na (e da) Internet (p. 38 – 47). IN: Synthesis – Revista de Produção Científica da FACVEST: os vários olhares da produção científica. Lages/SC: Papervest Editora, n. 5, janeiro a junho de 2004, ISSN 1676-9805.

GOMES, C. F.; REIS, H. M. MARKETING DIGITAL: SITES X REDES SOCIAIS NO BRASIL. Revista Interface Tecnológica, [S. l.], v. 12, n. 1, p. 53–62, 2015. Disponível em: <https://revista.fatectq.edu.br/interfacetecnologica/article/view/101.> Acesso em: 3 jun. 2022.