**SÃO PAULO TECH SCHOOL**

**Ana Luiza Lima Bueno - RA: 02231043**

**Projeto Be Healthy**

****

**Pesquisa e Inovação**

**São Paulo**

**2023**

**SUMÁRIO**

[1 SOBRE MIM / PROJETO 3](#_Toc127986360)

[2 CONTEXTO .................................................................................... 4](#_Toc127986361)

3 [OBJETIVOS.................................................................................... 6](#_Toc127986362)

**4 JUSTIFICATIVA.............................................................................. 7**

**5 ESCOPO......................................................................................... 8**

**6 PREMISSAS................................................................................... 9**

**7 RESTRIÇÕES................................................................................. 10**

# SOBRE MIM / projeto

Meu nome é Ana Luiza, atualmente possuo 18 anos e moro em São Bernardo do Campo.

Desde mais nova, sempre achei esplêndido indivíduos que buscavam um estilo de vida saudável e que consequentemente cuidavam de sua saúde. Tenho certeza que, a forma de criação na qual fui inserida, contribuiu para que houvesse paixão e prazer em seguir rotinas benéficas.

Em minha infância, meus pais (principalmente minha mãe), constantemente me influenciavam no consumo de legumes, frutas e vegetais. Essa maneira de criação trouxe à tona uma criança que além de influenciar outras crianças, influenciava até mesmo adultos. Lembro-me bem quando saboreava alimentos saudáveis com enorme regalo e os adultos questionavam se eu era vegetariana. Ademais, diferente do restante das crianças, nunca fui apegada em restaurantes fast-food, pois apreciava comidas que me gerariam satisfação e que fariam bem ao meu corpo. Do mesmo modo, atividades físicas e esportes sempre estiveram presente em minha jornada.

Por esta razão, o projeto Be Healthy detém a função de mostrar que o lado saudável tem abundantes motivos para ser apreciado e levado em consideração, pois além de benefeciar a população, é surpreendentemente animador e prazeroso segui-lo.

# CONTEXTO

**Fatores modificáveis do estilo de vida são a causa de 50% das mortes por estas doenças,** de acordo com dados publicados na revista *Cancer Epidemiology*, que apresenta um estudo realizado pelo Departamento de Medicina Preventiva da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP) e pela Harvard University, nos Estados Unidos, com apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo (Fapesp).

Os benefícios das atividades físicas e boa alimentação vão além da queima de calorias, neles incluem o fortalecimento da musculatura, melhora no metabolismo e na circulação sanguínea, além de ajudar na diminuição da ansiedade e do estresse, colaborando na qualidade do sono. Manter hábitos saudáveis, praticando exercícios e tendo uma alimentação balanceada, também pode trazer benefícios para a sua saúde mental.

Além de promover uma melhora na autoestima, movimentar o corpo e cuidar da alimentação alivia o estresse, melhora a memória, diminui a ansiedade e ajuda a combater a depressão. Adicionalmente a isto, a falta de um estilo de vida saudável ocasiona o sedentarismo, que é responsável pelo surgimento de uma série de doenças, além de intensificar muitos problemas de saúde já existentes, como a diabetes, aumento nos níveis de colesterol, osteoporose, dor lombar, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares e doenças pulmonares.

O acesso aos alimentos pobres em nutrientes, ricos em sal ou açúcar, com alto teor de gordura e, ainda, com menor custo, assim como as comodidades e o conforto do mundo moderno, contribuem para um estilo de vida pouco saudável.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a má alimentação e a inatividade física, acrescidas pelo tabagismo, são os principais fatores de risco para diversas doenças, como as cardiovasculares, diabetes, hipertensão, determinados tipos de câncer, além de excesso de peso. Por outro lado, uma alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, podem reduzir a carga de morbidade, mortalidade e incapacidade no presente e no futuro e melhorar a qualidade de vida das pessoas.

A Estratégia Global em Dieta, Atividade física e Saúde da OMS (2003) recomenda que se acumule pelo menos 30 minutos de atividade física regular, de intensidade moderada na maior parte dos dias da semana. Em relação à alimentação, recomenda-se: Controlar o balanço energético (equilibrar as calorias ingeridas e gastas pelo organismo), manter o peso saudável; limitar o consumo de gorduras totais, substituir o consumo de gorduras saturadas por insaturadas e eliminar o consumo de gorduras trans; aumentar o consumo de frutas, vegetais, cereais integrais e castanhas; limitar o consumo de açúcares livres; limitar o consumo de sal (sódio) de todas as fontes e assegurar que o sal seja iodado. Dentre tais recomendações, tem sido dada prioridade ao incentivo ao aumento do consumo de frutas e vegetais, pelo menos cinco porções diárias, cerca de 400g/dia.

Levanta-se a importância de se criar políticas de saúde que contemplem atividades físicas combinadas com uma alimentação adequada como condição básica para diminuir os níveis de incidência de diversas doenças nas populações.

**“A prática de atividade física ou o controle alimentar utilizados isoladamente não surtem o mesmo efeito que tais práticas realizadas de forma combinada,”** diz Rosilene Cardoso Monteiro, professora do curso de Nutrição, da Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, mantida pela Univiçosa.

**Portanto, a Be Healthy almeja influenciar na qualidade de vida saudável, estipulando metas que sejam possíveis e alcançáveis, porém, sem grandes restrições que poderiam desencadear transtornos alimentares.**

# OBJETIVOS

* Influenciar no equilíbrio entre corpo e mente através de rotinas saudáveis;
* Tornar algo que seria de difícil realização do usuário em uma atividade prazerosa e sem restrições;
* Evitar prejuízos futuros causados pela má alimentação e falta de atividade física.
* Aumentar a longevidade de vida do usuário;
* Tornar os dias dos usuários mais produtivos no trabalho e em casa;
* Otimização das relações interpessoais;
* Diminuição dos custos com medicações e tratamentos;
* Provocar força de vontade e disciplina;
* Desenvolvimento de novas habilidades diante da organização;

# JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Auxiliar no estilo de vida do usuário ocasionando melhoras significativas e saudáveis em sua qualidade de vida, além de gerar satisfação e contetamento do próprio indivíduo com os seus respectivos resultados.

# ESCOPO

Será disposto um site com formulário de cadastro, que terão consultas ao banco de dados através de recursos de plataformas externas. Além disso, o site contará com uma métrica aplicada aos dados (DashBoard).

O site contará com as seguintes seções:

* Cadastro e login do usuário;
* Quiz alimentos;
* Sobre mim/projeto;
* Métricas estastísticas;
* DashBoard;
* Calculadora TDEE + Macros;
* Footer e Header;
* Home;

O site deverá ter rolagem vertical.

É necessária a aplicação da API Node/Js.

Será de suma importância a utilização do Banco de Dados pois a API será conectada a ele.

# PREMISSAS

Para que haja sucesso na realização do projeto é fundamental que haja as seguintes necessidades:

* Site funcional com API Node/Js que será conectada ao banco de dados para possíveis consultas.
* Análises diárias no site para um bom funcionamento;
* Planejamento dos requisitos em dia;
* DashBoard em funcionamento a todo instante;
* Tema inteiramente ligado a mim;
* Deve haver validações nos formulários;

De mesmo modo, é primordial que sigam-se alguns pré-requisitos:

* Todas as páginas devem estar padronizadas de forma que seja indubitável, ou seja, com nomes de classes e variáveis bem definidas;
* O DashBoard deve apresentar dados convincentes antes do funcionamento;
* Deverá ser feito um prótotipo antes do site funcional.
* Precisa-se hospedar as atividades realizadas em repositórios;
* Backup tem de ser feito e avaliado em todo período.
* Tarefas deverão ser bem organizadas para todos requisitos serem realizados com sucesso;

# REstrições

Além disso, para que o projeto seja realizado com sucesso seguindo com o planejamento do escopo é necessário que ocorra algumas restrições:

* O tempo para a entrega dos requisitos é de 47 dias, iniciando no dia 20/04/2023 e encerrando no dia 05/04/2023.
* Deverá ser disponibilizado uma hora por dia ou mais para serem trabalhados nos requisitos do projeto.