



Curso: Informática **Turma:** 302

Disciplina: Desenvolvimento de Projeto II Versão 1

Professor(a): Edwin Behnke

Integrantes:

Beatriz Cristina Deschamps

Joel Reis Till

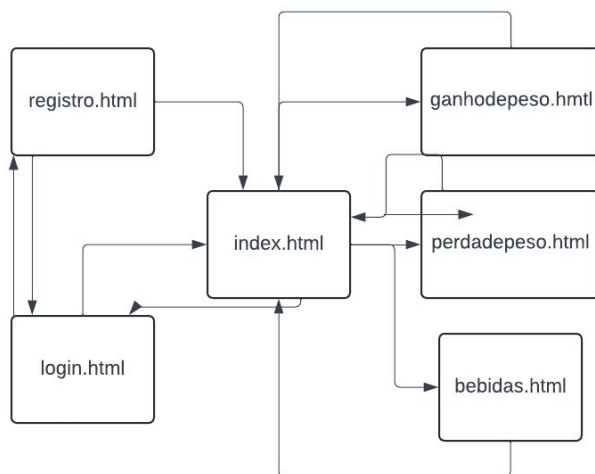
Kemilly Domingos de Souza

Pedro Henrique Knaul Bosenbecker

1 - TEMA DETALHADO

O Life Healthy é um projeto de site em que abordamos receitas saudáveis separadas em categorias de acordo com o interesse do usuário como perda de peso, ganho de massa, salgados e bebidas fitness, agregamos também a criação de um login seguido por um perfil de usuário, a possibilidade do usuário estar fazendo o cálculo da taxa de metabolismo basal, e tornando o menu responsivo, o objetivo do Life Healthy é promover um estilo de vida equilibrado e consciente, facilitando o acesso a informações de qualidade e incentivando a prática de hábitos saudáveis no dia a dia.

2 – FLUXO DE NAVEGAÇÃO (SOMENTE PARA SITES)



3 - TRABALHOS CORRELATOS

Receiteira

Tudo Gostoso

Paraíso Saudável

Liv Up

4 - TECNOLOGIAS ADOTADAS

Python

HTML 5

CSS3

JavaScript

Sqlite

5 - DIVISÃO DO TRABALHO

5.1. Front-end - Pedro e Kemilly

5.2. Back-end - Pedro e Kemilly

5.3. Banco de Dados - Beatriz e Joel

5.4. Conteúdo dos Documentos - Beatriz e Kemilly

6-Cronograma

mês	Status	atividades	
fevereiro	Lançado ▾	pesquisas sobre o tema	
março	Lançado ▾	pesquisas sobre a estética e início do html	
abril	bloqueado ▾	greve	
maio	bloqueado ▾	greve	
junho	Lançado ▾	continuação ao desenvolvimento html e início da estilização css	
julho	Não iniciado ▾	Estudo de integração do banco de dados com python.	

mês	Status	atividades	
agosto	Não iniciado ▾	início ao código responsável por calcular a taxa basal.	
setembro	Não iniciado ▾	Termino do código responsável por calcular a taxa basal e início do Banco de Dados	
outubro	Não iniciado ▾	junção do banco + criação de páginas “herdeiras”	
novembro	Não iniciado ▾	ajustes finais	
dezembro	Não iniciado ▾	ajustes finais	

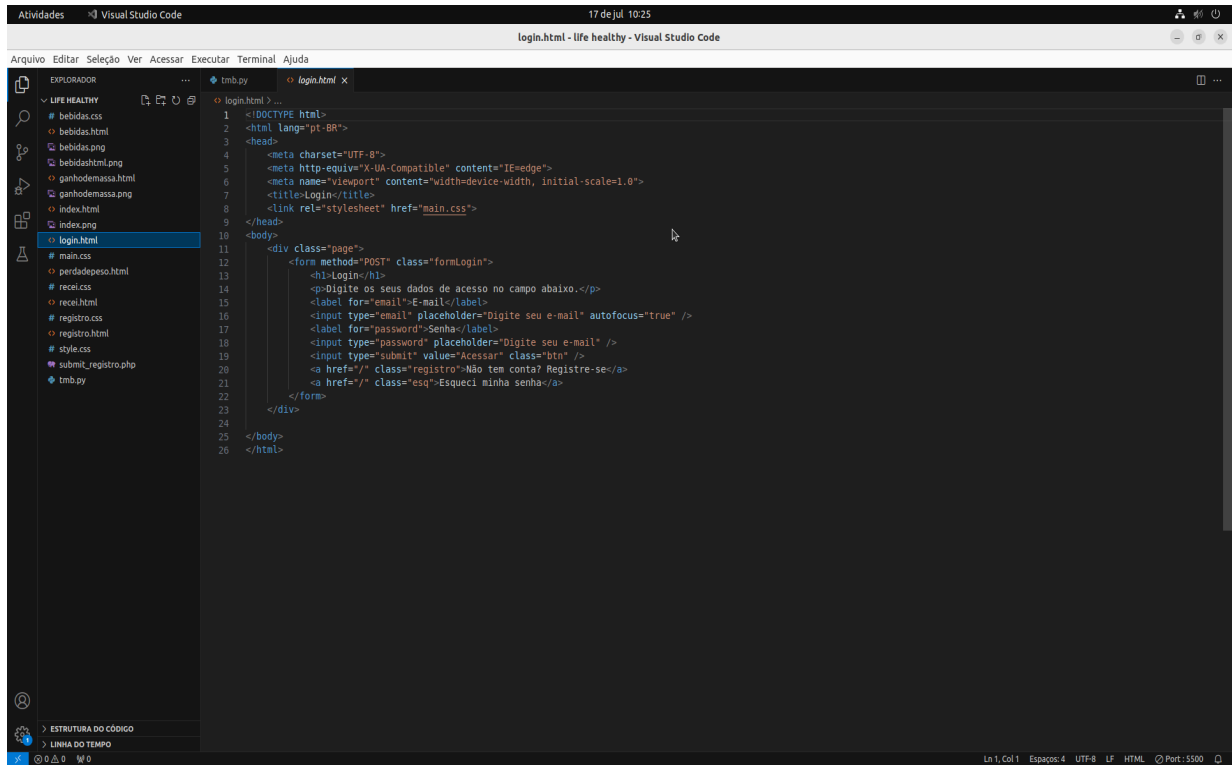
7 - REQUISITOS

- Exijo uma página de Login
- Preciso de um site responsivo para celular
- Quero favoritar as receitas
- desejo cadastrar receitas
- necessito de um menu acessível

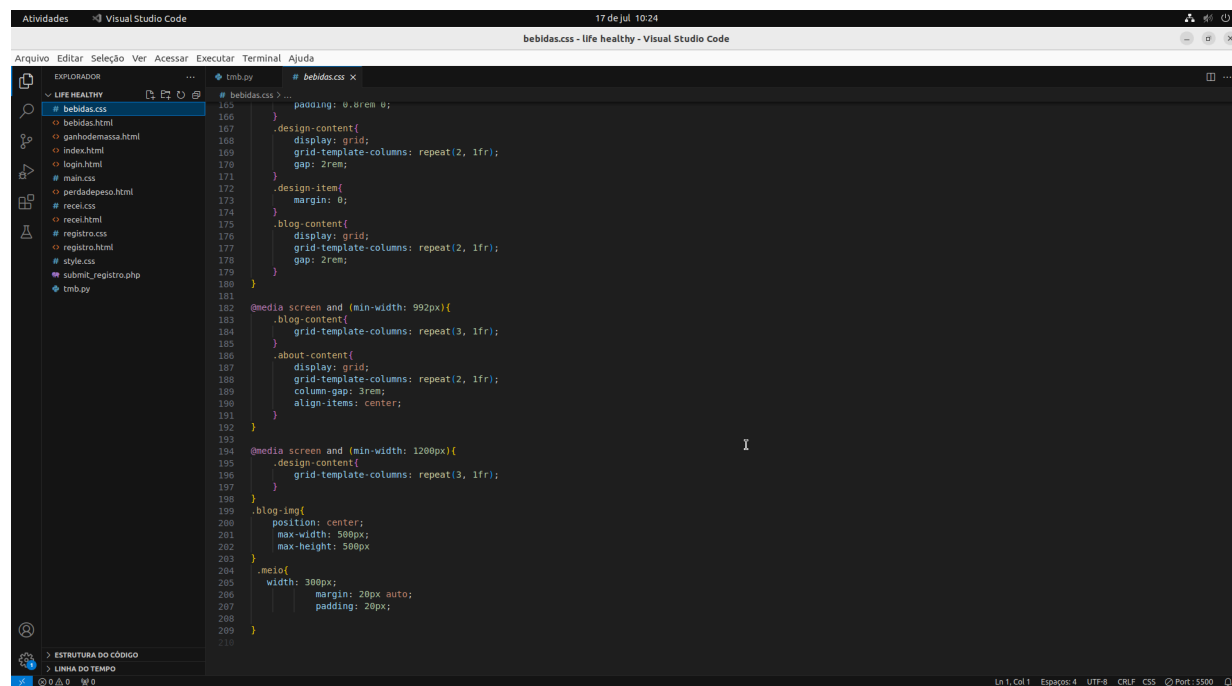
8 - REFERÊNCIAS

- link github: <https://github.com/deschampsbia/life..healthy>
- Asbran: [receitas práticas e saudáveis - \(asbran\)](#)
- Terra: [4 receitas saudáveis e fáceis para o jantar](#)
- Receitaria: [44 receitas de comida saudável para todas as refeições do dia](#)
- Tudo Gostoso: [Alimentação Saudável - TudoGostoso](#)

9- Código do trabalho



```
1 <!DOCTYPE html>
2 <html lang="pt-BR">
3 <head>
4   <meta charset="UTF-8">
5   <meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
6   <meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
7   <title>Login</title>
8   <link rel="stylesheet" href="main.css">
9 </head>
10 <body>
11
12   <div class="page">
13     <form method="POST" class="formLogin">
14       <h1>Login</h1>
15       <p>Digite os seus dados de acesso no campo abaixo.</p>
16       <label for="email">E-mail</label>
17       <input type="email" placeholder="Digite seu e-mail" autofocus="true" />
18       <label for="password">Senha</label>
19       <input type="password" placeholder="Digite seu e-mail" />
20       <input type="submit" value="Acessar" class="btn" />
21       <a href="/" class="registro">Não tem conta? Registre-se</a>
22       <a href="/" class="esq">Esqueci minha senha</a>
23     </form>
24   </div>
25 </body>
26 </html>
```



```
165 padding: 0.8rem 0;
166
167 .design-content{
168   display: grid;
169   grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
170   gap: 2rem;
171 }
172 .design-item{
173   margin: 0;
174 }
175
176 .blog-content{
177   display: grid;
178   grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
179   gap: 2rem;
180 }
181
182 @media screen and (min-width: 992px){
183   .blog-content{
184     grid-template-columns: repeat(3, 1fr);
185   }
186   .about-content{
187     display: grid;
188     grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
189     column-gap: 3rem;
190     align-items: center;
191   }
192 }
193
194 @media screen and (min-width: 1200px){
195   .design-content{
196     grid-template-columns: repeat(3, 1fr);
197   }
198 }
199 .blog-ling{
200   position: center;
201   max-width: 500px;
202   max-height: 500px;
203 }
204 .meio{
205   width: 300px;
206   margin: 20px auto;
207   padding: 20px;
208 }
209 }
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists files such as "bebidas.css", "bebidas.html", "bebidas.png", "bebidos.html", "ganhodemassa.html", "ganhodemassa.png", "index.html", "login.html", "main.css", "perdadepeso.html", "recei.css", "recei.html", "registro.css", "registro.html", "style.css", "submit_registro.php", and "tmb.py". The main editor displays the "index.html" file, which contains HTML code for a banner, a section, and a footer. The code includes comments in Portuguese and uses Bootstrap classes for social links. The status bar at the bottom indicates the file is at line 28, column 16, using UTF-8 encoding, and the port is 3500.

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with the same "LIFE HEALTHY" project. The file explorer lists files such as "bebidas.css", "bebidas.html", "bebidas.png", "bebidos.html", "ganhodemassa.html", "index.html", "login.html", "main.css", "perdadepeso.html", "recei.css", "recei.html", "registro.css", "registro.html", "style.css", "submit_registro.php", and "tmb.py". The main editor displays the "bebidas.html" file, which contains HTML code for a blog post. The code includes comments in Portuguese and uses Bootstrap classes for a container, title, and ingredients list. A tooltip for the "br" tag is visible, stating "The br element represents a line break." The status bar at the bottom indicates the file is at line 1, column 1, using UTF-8 encoding, and the port is 3500.

Visual Studio Code interface showing the editing of `ganhodemassa.html`. The Explorer sidebar on the left lists files for the "LIFE HEALTHY" project, including `bebidas.css`, `bebidas.html`, `bebidas.png`, `bebidashtml.png`, `ganhodemassa.html` (selected), `index.html`, `login.html`, `main.css`, `perdadepeso.html`, `recei.css`, `recei.html`, `registro.css`, `registro.html`, `style.css`, `submit_registro.php`, and `tmb.py`.

The main editor displays the HTML code for `ganhodemassa.html`, with line numbers 112 to 157 visible. The code includes a title "Brownie fit", an image placeholder for "brow.jpg", and a list of ingredients under the heading "Ingredientes".

```
112 </div>
113 </div>
114 <section class = "blog" id = "blog">
115 <div class = "container">
116 <div class = "title">
117 <h2 id="panqueca"> Brownie fit</h2>
118 <br>
119 <div class = "blog-img">
120 <img src = "brow.jpg" alt = "">
121 </div>
122 <br>
123 <div>
124 <ul class="ingredientes">
125 <h4>
126 Ingredientes</h4>
127 <ul>
128 <li>4 claras;</li>
129 <li>3 gemas;</li>
130 <li>4 tâmaras;</li>
131 <li>200g de chocolate meio amargo zero açúcar;</li>
132 <li>15g de Bodybalance;</li>
133 <li>10 colheres de sopa de farinha de aveia sem glúten;</li>
134 <li> 2 colheres de sopa de cacau em pó zero açúcar;</li>
135 <li>1 colher de chá de fermento em pó. </li>
136 </ul>
137 <h4>Modo de Preparo</h4>
138 <p>Derreta o chocolate e divida em duas partes, bata os ovos na batedeira com a tâmara, até virar um creme, depois coloque o cacau e mexa até incorporar.
139 Misture metade do chocolate, em seguida, adicione a farinha, o Bodybalance, o fermento e misture. Cubra uma forma retangular com papel manteiga e despeje a massa. Asse
140 </p>
141 </div>
142 </div>
143 </div>
144 </div>
145 </div>
146 </div>
147 </div>
148 </div>
149 </div>
150 </div>
151 </div>
152 </div>
153 </div>
154 </div>
155 </div>
156 </div>
157 </div>
```

Visual Studio Code interface showing the editing of `main.css`. The Explorer sidebar on the left lists files for the "LIFE HEALTHY" project, including `bebidas.css`, `bebidas.html`, `bebidas.png`, `bebidashtml.png`, `ganhodemassa.html`, `ganhodemassa.png`, `index.html`, `index.png`, `login.html`, `login.png`, `main.css` (selected), `perdadepeso.html`, `recei.css`, `recei.html`, `registro.css`, `registro.html`, `style.css`, `submit_registro.php`, and `tmb.py`.

The main editor displays the CSS code for `main.css`, with line numbers 62 to 107 visible. The code defines styles for a login form, a button, and a registration form.

```
62 border: 1px solid #db5d37;
63 }
64
65 .formLogin label {
66 font-size: 14px;
67 font-weight: 600;
68 }
69
70 .formLogin a {
71 display: inline-block;
72 margin-bottom: 20px;
73 font-size: 13px;
74 color: #555555;
75 transition: all linear 160ms;
76 }
77
78 .formLogin a:hover {
79 color: #db5d37;
80 }
81
82 .btn {
83 background-color: #555555;
84 color: #ffff;
85 font-size: 14px;
86 font-weight: 600;
87 border: none !important;
88 transition: all linear 160ms;
89 cursor: pointer;
90 margin: 0 !important;
91 }
92
93
94 .btn:hover {
95 transform: scale(1.05);
96 background-color: #db5d37;
97 }
98
99
100 .registro {
101 text-align: center;
102 }
103
104 .esq {
105 text-align: center;
106 }
107 }
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PHP files. The main editor displays the code for "perdapeso.html", which contains HTML code for a recipe page. The code includes a header, a main content area with a recipe title, ingredients, and a description, and a footer. The code is as follows:

```
<!--logica-->
<!--Modo de Preparo-->
<h4>Modo de Preparo</h4>
<p>Primeiramente, misture tudo e leve a frigideira. Por fim, lembre-se de grelhar dos 2 lados, recheie como preferir!</p>
</ul>
</ul>
</div>
<div>
<section class = "blog" id = "blog">
<div class = "container">
<div class = "title">
<h2 id="Brigadeiro">Brigadeiro fit</h2>
<br>
<div class = "blog-img">
<img src = "bri.webp" alt = "">
</div>
<br>
<div>
<div>
<ul class="ingredientes">
<h4>
Ingredientes</h4>
<ul>
<li> 2 unidades de banana nanica</li>
<li> 2 colheres de sopa de cacal em pó</li>
<li> 5 colheres de sopa de leite em pó desnatado</li>
</ul>
<h4>Modo de Preparo</h4>
<p>Em primeiro lugar, coloque as bananas bem maduras em uma tigela e esquite no micro-ondas por 2 minutos. Em seguida, retire e adicione o leite em pó desnatado e o cacal.
</p>
</ul>
</ul>
</div>
</div>
</div>
</body>
</html>
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PHP files. The main editor displays the code for "recei.css", which contains CSS code for a recipe page. The code includes a header, a main content area with a recipe title, ingredients, and a description, and a footer. The code is as follows:

```
.search-input{
padding: 0.8rem 0;
}
.design-content{
display: grid;
grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
gap: 2rem;
}
.design-item{
margin: 0;
}
.blog-content{
display: grid;
grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
gap: 2rem;
}
@media screen and (min-width: 1200px){
.design-content{
grid-template-columns: repeat(3, 1fr);
}
.blog-img{
position: center;
max-width: 500px;
max-height: 500px;
}
.meio{
width: 300px;
margin: 20px auto;
padding: 20px;
}
}
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PHP files. The main editor displays the content of "recei.html", which contains HTML code for a recipe page. The code includes a title "Pronta esta receita com peito de frango", a heading "Frango Grelhado", an image placeholder for "salada.jpg", and a list of ingredients: batata média, cenoura pequena, chuchu pequeno, flores de brócolis, beterraba média, and ovos cozidos. The code also includes a paragraph about the recipe and a list of ingredients.

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PHP files. The main editor displays the content of "registrocss", which contains CSS code for a registration form. The code includes styles for the form elements, such as the login input, password input, and the registration button. The code also includes styles for the registration form, the login button, and the registration button.

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PNG files. The main editor displays the code for "registro.html", which is an HTML form for user registration. The form includes fields for email, name, password, and date of birth, all with required attributes. The form is styled with a class "formLogin" and has an action "submit_registro.php".

```
<!DOCTYPE html>
<html lang="pt-BR">
<head>
<meta charset="UTF-8">
<meta http-equiv="X-UA-Compatible" content="IE=edge">
<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">
<title>Registro</title>
<link rel="stylesheet" href="registro.css">
</head>
<body>
<div class="page">
<form action="submit_registro.php" method="POST" class="formLogin">
<h1>Registro</h1>
<p>Digite os seus dados de acesso no campo abaixo.</p>
<input type="email" id="email" name="email" placeholder="Digite seu e-mail" autofocus="true" required>
<input type="text" id="nome" name="nome" placeholder="Digite seu nome completo" required>
<input type="password" id="senha" name="senha" placeholder="Digite sua senha" required>
<input type="date" id="data" name="data_nascimento" required>
<input type="submit" value="Registre-se" class="btn">
</form>
</div>
</body>
</html>
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with the same project. The main editor displays the code for "submit_registro.php", which is a PHP script that handles the registration form data. The script checks if the request method is POST, collects the data, and then prints it out. It also includes comments about saving the data to a file or a database.

```
<?php
// Verifica se os dados foram enviados através do método POST
if ($_SERVER["REQUEST_METHOD"] == "POST") {
    // Coleta os dados do formulário
    $email = $_POST['email'];
    $nome = $_POST['nome'];
    $senha = $_POST['senha'];
    $data_nascimento = $_POST['data_nascimento'];

    // Exemplo: imprimir os dados recebidos
    echo "<h2>Dados recebidos do formulário:</h2>";
    echo "<p><strong>E-mail:</strong> $email</p>";
    echo "<p><strong>Nome:</strong> $nome</p>";
    echo "<p><strong>Senha:</strong> $senha</p>";
    echo "<p><strong>Data de Nascimento:</strong> $data_nascimento</p>";

    // Aqui você pode adicionar código para salvar os dados em um banco de dados, enviar por e-mail, etc.
    // Exemplo: salvar em um arquivo de texto
    $file = "registros.txt";
    $data = "E-mail: $email, Nome: $nome, Senha: $senha, Data de Nascimento: $data_nascimento\n";
    file_put_contents($file, $data, FILE_APPEND | LOCK_EX);
} else {
    echo "Formulário não enviado.";
}
?>
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PNG files. The main editor displays the "style.css" file with the following content:

```
// style.css
@import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Roboto:wght@400;700&display=block');
@import url('https://fonts.googleapis.com/css2?family=Roboto:wght@400;700&display=block');

body {
    font-family: 'Roboto', sans-serif;
    background-color: #f9f9f9;
    padding: 10px;
}

.container .card {
    align-items: center;
    position: relative;
    width: 180px;
    height: 180px;
    margin: 40px;
    box-shadow: 20px 20px 50px;
    border-radius: 15px;
    background: linear-gradient(to top right, #f9f9f9 49%, #f9f9f9 49%, #f9f9f9 51%, #f9f9f9 51%);
    overflow: hidden;
    display: inline-block;
    border-top: 1px solid #f9f9f9;
    border-left: 1px solid #f9f9f9;
}

.container .card .content {
    padding: 30px;
    transform: translate(100px);
    transition: 0.5s;
}

.container .card .content {
    transform: translate(0px);
    opacity: 1;
}

.content h2 {
    font-size: 130%;
}

.content h3 {
    font-size: 105%;
}

.logo {
}

.card .content a {
    text-decoration: none;
    color: #00539f;
}
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with a project named "LIFE HEALTHY". The file explorer lists various files including CSS, HTML, and PNG files. The main editor displays the "tmb.py" file with the following content:

```
def calcular_tmb(sexo, idade, peso, altura):
    if sexo.lower() == 'masculino':
        tmb = 88.362 + (13.397 * peso) + (4.799 * altura) - (5.677 * idade)
    elif sexo.lower() == 'feminino':
        tmb = 447.593 + (9.247 * peso) + (3.098 * altura) - (4.338 * idade)
    else:
        return "Sexo inválido. Use 'masculino' ou 'feminino'."
    return tmb

sexo = input("Digite seu sexo (masculino/feminino): ").strip()
idade = int(input("Digite sua idade: ").strip())
peso = float(input("Digite seu peso em kg: ").strip())
altura = float(input("Digite sua altura em cm: ").strip())

tmb = calcular_tmb(sexo, idade, peso, altura)

if isinstance(tmb, float):
    print(f"Sua Taxa de Metabolismo Basal (TMB) é: {tmb:.2f} calorias por dia.")
else:
    print(tmb)
```