



Curso: Informática **Turma:** 302

Disciplina: Desenvolvimento de Projeto II Versão 1

Professor(a): Edwin Behnke

Integrantes:

Beatriz Cristina Deschamps

Joel Reis Till

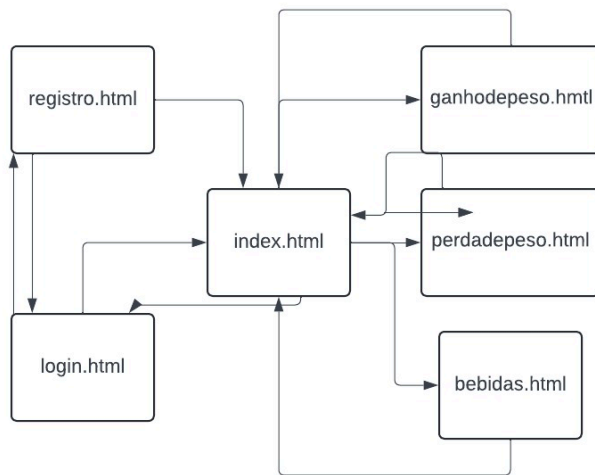
Kemilly Domingos de Souza

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	Lançado ▾	Estudo de integração do banco de dados com python.	

mês	Status	atividades	
agosto	Lançado ▾	início ao código responsável por calcular a taxa basal.	
setembro	Lançado ▾	Termino do código responsável por calcular a taxa basal e início do Banco de Dados	
outubro	Em andame... ▾	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

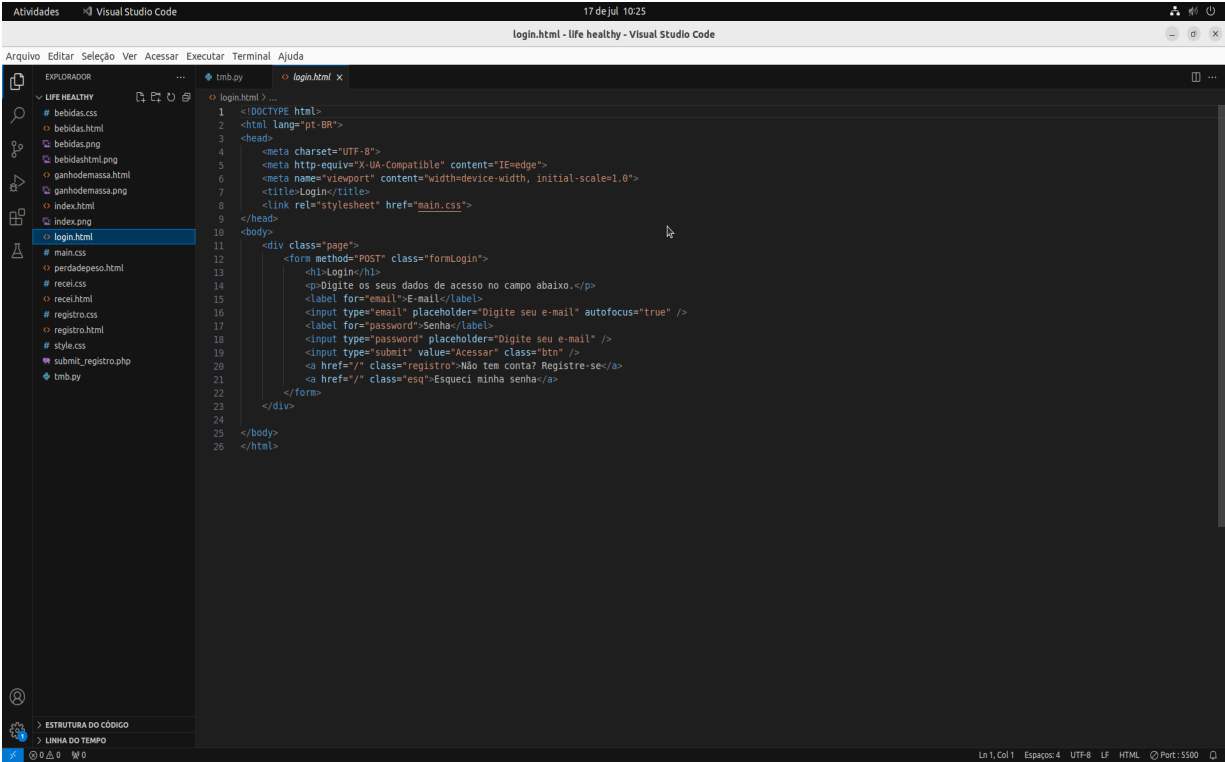
8 - REFERÊNCIAS

- 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- Histórico de Versões

Versão (XX.YY)	Data (DD/MM/YYYY)	Autor	Descrição
1.0	20/03/2024	Beatriz Deschamps	Inicialização projeto
1.1	24/07/2024	Pedro Knaul	Atualização do projeto
1.2	02/09/2024	Pedro knaul	Atualização TMB
1.3	07/10/2024	Joel Reis	Aplicação do Banco de Dados

10- Código do trabalho



```
163 padding: 0.5rem 0;
164 }
165
166 .design-content{
167   display: grid;
168   grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
169   gap: 2rem;
170 }
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
200 .blog-img{
201   position: center;
202   max-width: 500px;
203   max-height: 500px;
204 }
205
206 .meio{
207   width: 300px;
208   margin: 20px auto;
209   padding: 20px;
210 }
```

```
354 <div>
355   <p>Ter uma vida saudável é essencial para promover a longevidade, prevenir doenças, melhorar o bem-estar emocional, aumentar a energia e a vitalidade, além de proporcionar
356   Lembre-se de se consultar ao um nutricionista.
357 </p>
358 </div>
359
360 </div>
361
362 </div>
363 </div>
364
365 </section>
366
367 <!-- end of about -->
368
369 <!-- footer -->
370
371 <footer>
372
373   <div class = "social-links">
374
375     <a href = "#"><i class="fab fa-facebook-f"></i></a>
376
377     <a href = "#"><i class = "fab fa-twitter"></i></a>
378
379     <a href = "#"><i class = "fab fa-instagram"></i></a>
380
381   </div>
382
383   <span>Para uma alimentação saudável</span>
384
385 </footer>
386
387 <!-- end of footer -->
388
389
390
391
392
393
394 </body>
395
396 </html>
```

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", "ganhodemassa.html", "index.html", "login.html", "main.css", "perdapeso.html", "recei.css", "regist.html", "regist.css", "style.css", "submit_registro.php", and "tmb.py". The main editor displays the code for "bebidas.html", which includes HTML structure for a recipe page. The code features a title "Vitamina de Morango sem Lactose", a list of ingredients, and a preparation method. A tooltip for the
 tag is visible, stating "The br element represents a line break." The status bar at the bottom indicates "Ln 1, Col 1", "Espaços: 2", "UTF-8", "CRLF", "HTML", and "Port: 5500".

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with the same project. The file explorer now includes "bebidas.png" and "ganhodemassa.png" in addition to the previous files. The main editor displays the code for "ganhodemassa.html", which contains HTML structure for a recipe page titled "Brownie fit". The code includes a list of ingredients and a preparation method. The status bar at the bottom indicates "Ln 1, Col 1", "Espaços: 2", "UTF-8", "CRLF", "HTML", and "Port: 5500".

Visual Studio Code interface showing the `main.css` file. The Explorer sidebar on the left lists the project files, including `main.css`. The main editor displays the CSS code for `main.css`, which includes styles for a login form and a button.

```
main.css
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: #555;
75 transition: all linear 160ms;
76 }
77
78 .formLogin a:hover {
79 color: #db5d37;
80 }
81
82 .btn {
83 background-color: #555555;
84 color: #fff;
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 `perdapeso.html` file. The Explorer sidebar on the left lists the project files, including `perdapeso.html`. The main editor displays the HTML code for `perdapeso.html`, which includes a header, a main content area with a blog post, and a footer.

```
perdapeso.html
99 <!--aguardando...-->
100 <h4>Modo de Preparo</h4>
101
102 <p>Primeiramente, misture tudo e leve a frigideira. Por fim, lembre-se de grelhar dos 2 lados, recheie como preferir!</p>
103 </ul>
104 </ul>
105 </div>
106
107 <div>
108 <section class = "blog" id = "blog">
109 <div class = "container">
110 <div class = "title">
111 <h2 id="Brigadeiro">Brigadeiro fit</h2>
112 <br>
113 <div class = "blog-img">
114 <img src = "bri.webp" alt = "">
115 </div>
116 <br>
117 </div>
118 </div>
119 </div>
120
121 <ul class="Ingredientes">
122 <li>
123 Ingredientes</li>
124 <ul>
125 <li> 2 unidades de banana nanica</li>
126 <li> 2 colheres de sopa de cacal em pó </li>
127 <li> 5 colheres de sopa de leite em pó desnatado </li>
128 </ul>
129 </li>
130 <li>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</li>
131 </li>
132 </ul>
133 </div>
134 </div>
135
136
137 </div>
138
139
140
141 </body>
142 </html>
143
```

Visual Studio Code interface showing the `recei.css` file. The code defines a search input, a design content grid, and a blog content grid. It includes media queries for screen and print styles.

```
164 .search-input{
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 .blog-content{
176   display: grid;
177   grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
178   gap: 2rem;
179 }
180 }
181
182 @media screen and (min-width: 1200px){
183   .blo
184     (Edge 16, Firefox 52, Safari 10, Chrome 57, IE 10, Opera 44)
185     Syntax: none | <track-list> | <auto-track-list> | subgrid <line-name-list>?
186     MDN Reference
187     grid-template-columns: repeat(2, 1fr);
188     column-gap: 3rem;
189     align-items: center;
190 }
191
192 }
193
194 @media screen and (min-width: 1200px){
195   .design-content{
196     grid-template-columns: repeat(3, 1fr);
197   }
198 }
199 .blog-img{
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 }
210
```

Visual Studio Code interface showing the `recei.html` file. The code defines the HTML structure for the recipe page, including a search input, a design content grid, and a blog content grid. It includes a list of ingredients and a list of steps.

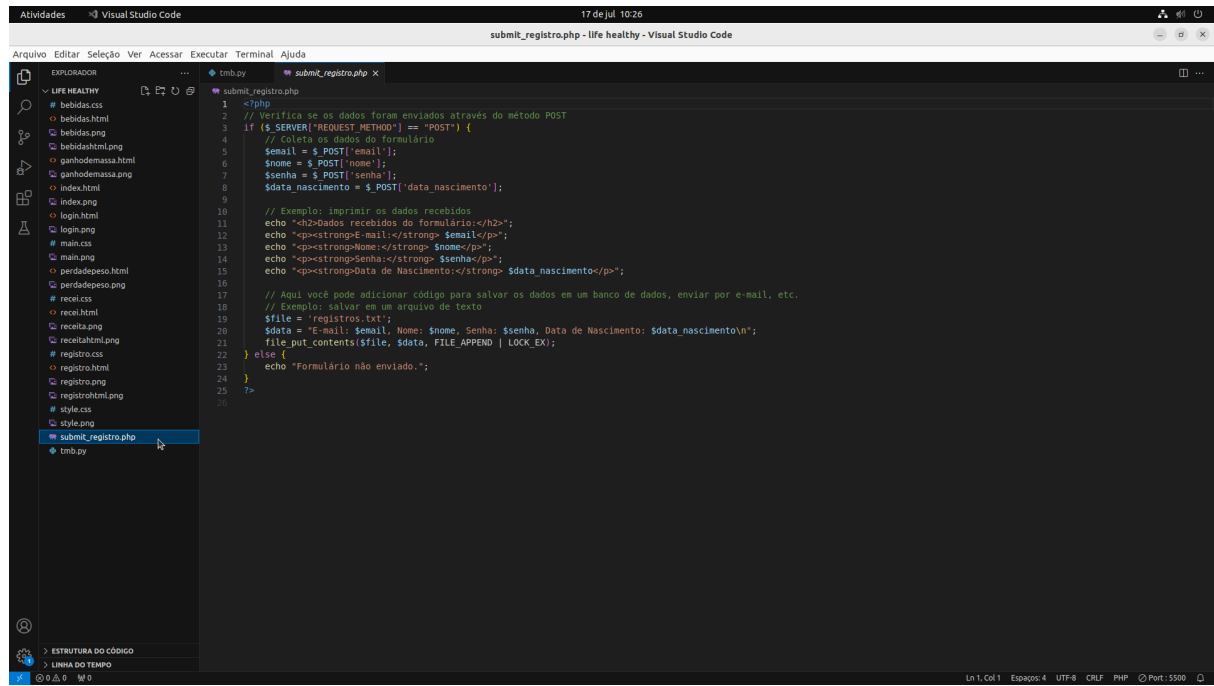
```
112 <!-- Pronta esta receita com peito de frango-->
113 </ul>
114 </ul>
115 </div>
116
117 <div id = "blog">
118   <div class = "container">
119     <div class = "title">
120       <h2 id="panqueca">Frango Grelhado</h2>
121     </div>
122     <div class = "blog-img">
123       <img src = "salada.jpg" alt = "">
124     </div>
125     <div>
126       <div>
127         <div>
128           <div>
129             <ul class="ingredientes">
130               <li>Batata média, com casca, cortada em gomos e cozida</li>
131               <li>Cenoura pequena, com casca, em palitos e cozida</li>
132               <li>Chuchu pequeno, sem casca, em gomos e cozido</li>
133               <li>Flores de meio maço de brócolis ninja, ferventados</li>
134               <li>Beterraba média, em palitos, cozida</li>
135               <li>6 ovos cozidos, em gomos</li>
136             </ul>
137             <h4>Modo de Preparo</h4>
138             <p>Em uma saladeira grande, disponha a batata, a cenoura, o chuchu, os brócolis, a beterraba e o ovo. e coloque um pouquinho de limão</p>
139           </div>
140         </div>
141       </div>
142     </div>
143   </div>
144 </div>
145
146 </div>
147
148 </div>
149
150
151 </div>
152
153
154 </body>
155
156 </html>
157
```


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 "registro.css", which contains CSS rules for form elements like inputs, labels, and buttons, including focus states and transitions.

```
registro.css
49 .formLogin input[type="date"] {
50     width: 100%;
51     padding: 15px;
52     font-size: 14px;
53     border: 1px solid #ccc;
54     margin-bottom: 20px;
55     border-radius: 4px;
56     transition: all linear 160ms;
57     outline: none;
58 }
59 .formLogin input[type="email"]:focus,
60 .formLogin input[type="text"]:focus,
61 .formLogin input[type="password"]:focus,
62 .formLogin input[type="date"]:focus {
63     border: 1px solid #db5d37;
64 }
65 .formLogin label {
66     font-size: 14px;
67     font-weight: 600;
68 }
69
70 .formLogin .btn {
71     background-color: #555555;
72     color: #fff;
73     font-size: 14px;
74     font-weight: 600;
75     border: none;
76     transition: all linear 160ms;
77     cursor: pointer;
78 }
79
80 .formLogin .btn:hover {
81     transform: scale(1.05);
82     background-color: #db5d37;
83 }
84
85 .registro {
86     text-align: center;
87 }
88
89 .esq {
90     text-align: center;
91 }
92
93
```

Visual Studio Code interface showing the file explorer on the left with the same project. The main editor displays the content of "registro.html", which is an HTML document containing a registration form. The form includes input fields for email, name, password, date of birth, and a submit button, all styled to match the "registro.css" file.

```
registro.html
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>Registro</title>
8     <link rel="stylesheet" href="registro.css">
9 </head>
10 <body>
11     <div class="page">
12         <form action="submit_registro.php" method="POST" class="formLogin">
13             <h1>Registro</h1>
14             <p>Digite os seus dados de acesso no campo abaixo.</p>
15             <label for="email">E-mail</label>
16             <input type="email" id="email" name="email" placeholder="Digite seu e-mail" autofocus="true" required>
17             <label for="name">Nome</label>
18             <input type="text" id="name" name="nome" placeholder="Digite seu nome completo" required>
19             <label for="password">Senha</label>
20             <input type="password" id="password" name="senha" placeholder="Digite sua senha" required>
21             <label for="date">Data de nascimento</label>
22             <input type="date" id="date" name="data_nascimento" required>
23             <input type="submit" value="Registrar-se" class="btn">
24         </form>
25     </div>
26 </body>
27 </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 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;
}

.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: #005380;
}
```

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)
```