

Calculadora de Índice de Massa Corporal

INTRODUÇÃO

A Calculadora de Índice de Massa Corporal (IMC) é uma ferramenta essencial para avaliar a condição de peso de uma pessoa. Este projeto visa desenvolver uma calculadora de IMC fácil de usar, acessível a todos e que possa ajudar a identificar possíveis riscos à saúde associados ao sobrepeso e à obesidade. O IMC é um indicador simples, calculado a partir da altura e do peso, que pode fornecer uma visão inicial sobre a adequação do peso corporal de um indivíduo.

PROBLEMA A SER SOLUCIONADO

A obesidade e o sobrepeso são problemas de saúde pública que afetam milhões de pessoas em todo o mundo. Eles estão associados a uma série de condições de saúde graves, incluindo doenças cardíacas, diabetes tipo 2, hipertensão, e certos tipos de câncer. Muitas pessoas não têm uma compreensão clara de seu peso ideal ou dos riscos associados ao seu peso atual. A falta de ferramentas acessíveis e fáceis de usar para calcular o IMC pode dificultar a conscientização e a prevenção dessas condições.

JUSTIFICATIVA

Desenvolver uma calculadora de IMC é justificado pela necessidade de promover a saúde e o bem-estar da população. A conscientização sobre o próprio peso e sua relação com a saúde pode incentivar mudanças positivas no estilo de vida, como a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a prática regular de exercícios físicos. Além disso, uma calculadora de IMC online pode ser um recurso valioso para profissionais de saúde e educadores que trabalham na prevenção e tratamento da obesidade.

SOLUÇÃO

A solução proposta é uma calculadora de IMC que pode ser acessada através de um site ou aplicativo móvel. Esta calculadora permitirá que os usuários insiram sua altura e peso e, com um clique, obtenham seu IMC junto com uma interpretação do resultado (baixo peso, peso normal, sobrepeso ou obesidade). Além disso, a ferramenta fornecerá informações sobre o que cada faixa de IMC significa e dicas para manter ou alcançar um peso saudável.

FUNCIONALIDADE

A calculadora de IMC terá as seguintes funcionalidades:

- Campo de entrada para altura (em centímetros ou metros).
- Campo de entrada para peso (em quilogramas).
- Botão para calcular o IMC.
- Exibição do resultado do IMC.
- Classificação do resultado (baixo peso, peso normal, sobrepeso, obesidade).
- Informações adicionais sobre cada faixa de IMC.
- Dicas de saúde e bem-estar baseadas no resultado.

INSTRUÇÃO DE USO

1. Acesse a calculadora de IMC através do site ou aplicativo.
2. Insira sua altura no campo correspondente.
 - Exemplo: 170 cm ou 1,70 m.
3. Insira seu peso no campo correspondente.
 - Exemplo: 70 kg.
4. Clique no botão "Calcular IMC".
5. Veja o resultado do seu IMC e a interpretação correspondente.
6. Leia as dicas de saúde e bem-estar fornecidas.

BENEFÍCIOS

- **Acessibilidade:** Disponível online e via aplicativo, acessível a qualquer momento e lugar.
- **Facilidade de uso:** Interface simples e intuitiva.
- **Conscientização:** Ajuda os usuários a entender melhor sua condição de peso e os riscos associados.
- **Prevenção:** Pode incentivar mudanças positivas no estilo de vida e prevenir doenças associadas ao sobrepeso e à obesidade.
- **Recursos educacionais:** Informações adicionais sobre saúde e dicas de bem-estar.

DICAS E SUGESTÃO

- **Consistência:** Utilize a calculadora periodicamente para monitorar mudanças no IMC.
- **Consultas regulares:** Use o IMC como uma ferramenta complementar e consulte profissionais de saúde regularmente para um acompanhamento mais detalhado.
- **Ajuste de hábitos:** Se o seu IMC estiver fora da faixa de "peso normal", considere ajustar sua dieta e rotina de exercícios conforme as dicas fornecidas.
- **Educação contínua:** Utilize as informações adicionais para aprender mais sobre como manter um estilo de vida saudável.
- **Feedback:** Encoraje os usuários a fornecerem feedback sobre a ferramenta para futuras melhorias.

Grupo :

Camilly Pantaleão

Édril Nicolas

Maria Hellen