

## 1. Introdução

A Nutribem é uma plataforma digital desenvolvida com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis por meio da tecnologia. O site oferece um ambiente interativo em que os usuários podem acompanhar sua alimentação diária, receber recomendações personalizadas de nutrientes e exercícios, além de acessar um feed com receitas e dicas de bem-estar. A ideia surgiu a partir da necessidade crescente de integrar saúde e tecnologia, facilitando o controle nutricional e estimulando um estilo de vida equilibrado.

O sistema busca unir simplicidade, eficiência e design intuitivo, proporcionando uma experiência acessível a qualquer pessoa interessada em melhorar sua alimentação. Além disso, o projeto reflete uma tendência contemporânea de utilização de recursos digitais para o autocuidado, oferecendo dados personalizados e automáticos, conectados às preferências e metas do usuário.

## 2. Objetivos

### Objetivo Geral

Desenvolver um site funcional e interativo voltado ao acompanhamento nutricional personalizado, promovendo hábitos alimentares saudáveis e o bem-estar dos usuários.

### Objetivos Específicos

- Permitir o cadastro de usuários e a personalização de metas nutricionais.
- Exibir de forma clara as informações sobre calorias, proteínas, carboidratos e gorduras consumidas.
- Implementar um sistema de registro de refeições, calculando automaticamente os nutrientes com base na quantidade de alimentos selecionados.
- Integrar um feed de receitas e dicas para incentivar escolhas alimentares equilibradas.
- Oferecer uma interface moderna, responsiva e de fácil navegação.

## 3. Justificativa e Problemática

Nos dias atuais, a rotina acelerada e o consumo excessivo de alimentos industrializados têm contribuído para o aumento de doenças relacionadas à má alimentação, como obesidade, diabetes e hipertensão. Muitos indivíduos desejam mudar seus hábitos, mas enfrentam dificuldades em manter constância e controle sobre o que consomem diariamente.

A principal problemática identificada é a falta de ferramentas acessíveis e práticas que auxiliem as pessoas a monitorarem sua alimentação de forma simples e eficaz. Aplicativos e sites de nutrição já existem, porém muitos são complexos, pagos ou com informações pouco personalizáveis.

Dessa forma, a Nutribem surge como uma solução inovadora, oferecendo uma plataforma gratuita, intuitiva e com cálculos automáticos de nutrientes. O site busca tornar o acompanhamento nutricional algo prazeroso, educativo e digitalmente eficiente.

#### 4. Fundamentação Teórica

A Nutribem está baseada em princípios da educação alimentar e nutricional, que tem como objetivo capacitar indivíduos para realizarem escolhas conscientes sobre sua alimentação (BRASIL, 2012). Além disso, apoia-se em fundamentos de tecnologia da informação, aplicando conceitos de desenvolvimento web responsivo, banco de dados relacional e interação humano-computador (IHC).

Segundo Castells (2010), vivemos na era da informação, na qual a tecnologia digital redefine comportamentos e processos sociais. Nesse contexto, sistemas web aplicados à saúde — como a Nutribem — tornam-se essenciais para democratizar o acesso a informações confiáveis, aproximando ciência e cotidiano.

O projeto também dialoga com o conceito de gamificação, utilizando recompensas e metas como estímulo ao engajamento do usuário. Essa abordagem é defendida por Werbach e Hunter (2012), que afirmam que elementos de jogo aplicados em contextos sérios aumentam a motivação e a adesão a comportamentos positivos.

#### 5. Procedimentos Metodológicos

O desenvolvimento da Nutribem foi realizado seguindo uma metodologia ágil e iterativa, baseada no modelo Scrum. As etapas foram divididas em sprints curtos que incluíram planejamento, desenvolvimento, testes e revisão.

As principais fases foram:

1. Levantamento de Requisitos: Identificação das necessidades dos usuários e definição das funcionalidades principais do site.
2. Design e Prototipagem: Criação da identidade visual e da estrutura de interface com foco na usabilidade e acessibilidade.
3. Desenvolvimento: Implementação do sistema utilizando tecnologias web como HTML, CSS, JavaScript e frameworks modernos, com integração de banco de dados para armazenamento das informações nutricionais.
4. Testes e Ajustes: Testes funcionais e de usabilidade foram realizados para garantir o bom funcionamento e a experiência fluida do usuário.

5. Implantação e Feedback: Publicação do site em ambiente web e coleta de sugestões para futuras melhorias.

## 6. Resultados e Discussão

O projeto resultou em um site funcional, visualmente agradável e interativo, que permite o controle alimentar diário de forma personalizada. Durante os testes, observou-se que a interface clara e o cálculo automático de nutrientes facilitaram o uso até mesmo por pessoas com pouca familiaridade tecnológica.

Além disso, a integração com o feed de receitas e dicas de saúde ampliou o engajamento, tornando a Nutribem não apenas um sistema de controle, mas também uma comunidade de aprendizado e incentivo à vida saudável.

### 6.1 Projeto

O projeto Nutribem foi desenvolvido com base em princípios de design responsivo, garantindo acessibilidade em dispositivos móveis e desktops.

A interface principal contém:

- Tela de login e cadastro de usuário;
- Painel de acompanhamento nutricional com barras de progresso dinâmicas;
- Feed com dicas e receitas saudáveis;
- Sistema de recompensas gamificado, que motiva o usuário a atingir metas diárias.

### 6.2 Desenvolvimento

A implementação técnica utilizou classes para o cálculo automático de nutrientes, relacionando alimentos e quantidades inseridas pelo usuário. Cada alimento possui informações nutricionais pré-cadastradas, e ao ser selecionado, o sistema realiza o cálculo proporcional à quantidade informada.

Além disso, foi criada uma funcionalidade de formulário dinâmico, acessada ao clicar no ícone ao lado de cada refeição. O formulário permite adicionar alimentos consumidos, registrar a quantidade em gramas e salvar os dados de forma persistente.

Com base nesses recursos, a Nutribem se consolida como uma plataforma inovadora e funcional, unindo tecnologia, design e saúde em um mesmo ambiente digital.