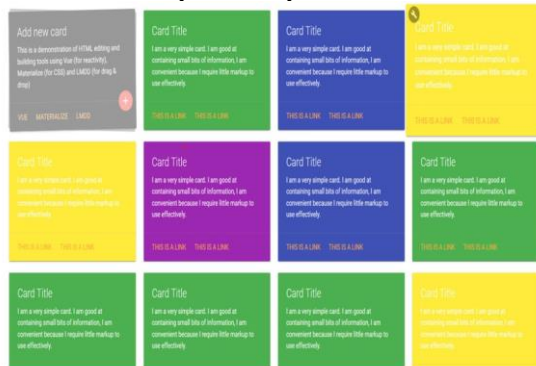


Aplicativo fictício chamado, "FitTrack", um aplicativo de monitoramento de atividades físicas e saúde. A seguir, a descrição dos três componentes utilizados na criação do aplicativo, com informações sobre quando, como e quando não usar eles.

## 1. Card (Cartão):



-> Os cartões são utilizados para exibir informações relacionadas de maneira agrupada e visualmente clara. No FitTrack, eles apresentam resumos diários de atividades, como passos dados, calorias queimadas e tempo de exercícios. Um layout consistente, com títulos, ícones e espaçamento adequado, garante a clareza e facilita a leitura dos dados.

## Quando o componente deve ser utilizado?

-> Os cartões são usados para exibir informações relacionadas, como dados sobre atividades diárias, estatísticas de saúde ou dicas de treino. No FitTrack, os cartões são usados para apresentar resumos diários de atividades, como passos dados, calorias queimadas e tempo de exercícios.

## Maneira correta de utilizar o componente:

-> Layout consistente: Utilize um layout claro e consistente com títulos e ícones que representem a informação de forma intuitiva.

-> Espaçamento adequado: Garanta que os cartões tenham margens e espaçamentos adequados para evitar uma aparência sobrecarregada.

-> Interatividade: Se os cartões contiverem ações (como "Ver mais" ou "Editar"), deixe isso claro com botões ou links.

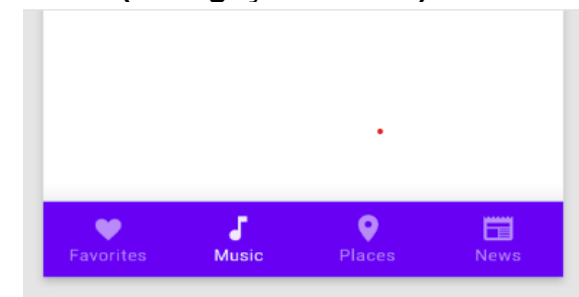
## Usos incorretos do componente:

-> Usar cartões para informações não relacionadas, o que pode confundir o usuário.

-> Sobrecarga de informações em um único cartão, dificultando a leitura.

-> Usar cores ou estilos que não respeitem a paleta do Material Design, prejudicando a coesão visual.

## 2. Bottom Navigation (Navegação Inferior):



-> A navegação inferior facilita o acesso às principais seções do aplicativo, como «Início», «Atividades», «Estatísticas» e «Perfil». Essa barra é composta por ícones acompanhados de rótulos de texto, garantindo que cada seção seja identificada facilmente.

### Quando o componente deve ser utilizado?

-> A navegação inferior deve ser utilizada para fornecer acesso rápido a seções principais do aplicativo, como "Início", "Atividades", "Estatísticas" e "Perfil". No FitTrack, isso facilita a navegação entre diferentes funcionalidades do aplicativo.

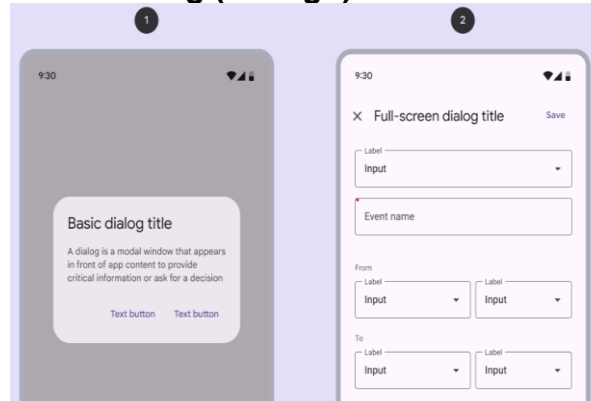
### Maneira correta de utilizar o componente:

-> Número de itens: Limite a navegação inferior a 3-5 itens para evitar confusão.  
-> Ícones e rótulos: Use ícones claros e rótulos de texto abaixo deles para ajudar na identificação das seções.  
-> Feedback visual: Certifique-se de que o item selecionado esteja claramente destacado.

### Usos incorretos do componente:

-> Exceder o limite de 5 itens na barra de navegação inferior, causando confusão.  
-> Usar ícones que não são intuitivos ou que não representam claramente a função.  
-> Esquecer de fornecer feedback visual adequado ao selecionar um item.

### 3. Dialog (Diálogo):



-> Os diálogos são utilizados para exibir informações adicionais ou solicitar a confirmação de ações importantes, como excluir uma atividade ou exibir dicas de saúde. Eles devem ser curtos, com títulos e mensagens claras, além de botões de ação destacados, como «Cancelar» e «Excluir».

### Quando o componente deve ser utilizado?

-> Os diálogos são utilizados para exibir informações adicionais ou solicitar confirmação para ações importantes, como exclusão de dados. No FitTrack, os diálogos podem ser utilizados para confirmar a exclusão de uma atividade ou para exibir dicas de saúde.

### Maneira correta de utilizar o componente:

-> Conteúdo claro: Forneça um título claro e uma mensagem que explique a situação. Exemplo: "Excluir Atividade" com a mensagem "Você tem certeza de que deseja excluir esta atividade?".  
-> Botões de ação: Inclua opções como "Cancelar" e "Excluir", com o botão de ação principal destacado.  
-> Limite de uso: Use diálogos com moderação, apenas para situações que exigem atenção do usuário.

### Usos incorretos do componente:

-> Usar diálogos para informações triviais que não exigem confirmação.  
- Criar diálogos excessivamente longos que dificultam a leitura.  
-> Ignorar a consistência no estilo do diálogo, resultando em uma experiência de usuário fragmentada.