**E. E. DR JORGE COURY**

**CURSO TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTESTEMAS**

**ANA CAROLINY ELESBÃO EUGENIO**

**FERNANDA VITÓRIA VALE**

**ISADORA SANTANA PEREIRA DE JESUS**

**MARIA CLARA COSTA**

**SAMYRA CABREIRA RODRIGUES DOS SANTOS**

**DESENVOLVIMENTO DE UM SITE WEB PARA AJUDAR PESSOAS A TEREM UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL**

**PIRACICABA**

**SÃO PAULO**

**2025**

**ANA CAROLINY ELESBÃO EUGENIO**

**FERNANDA VITÓRIA VALE**

**ISADORA SANTANA PEREIRA DE JESUS**

**MARIA CLARA COSTA**

**SAMYRA CABREIRA RODRIGUES DOS SANTOS**

**DESENVOLVIMENTO DE UM SITE WEB PARA AJUDAR PESSOAS A TEREM UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL**

Trabalho de conclusão de Curso

apresentado ao Curso Técnico em

Desenvolvimento de Sistemas da

Escola Estadual Doutor Jorge Coury,

como requisito parcial para a obtenção

do título de Técnico em Desenvolvimento

de Sistemas.

Orientador(a): Prof. Claudia Helena Da Silva

**PIRACICABA**

**SÃO PAULO**

**2025**

**AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, as nossas famílias pelo apoio constante, aos professores que compartilharam conhecimento durante o curso, e aos colegas que me incentivaram durante o desenvolvimento deste projeto.

**RESUMO**

Este trabalho apresenta o desenvolvimento de um site chamado AtivaMente, voltado para a promoção da saúde física e mental. O projeto foi construído utilizando as linguagens de marcação HTML5 e de estilo CSS3, com foco na criação de um ambiente digital leve, acessível e informativo. O site possui seções que abordam temas como alimentação saudável, exercícios físicos, saúde mental e dicas de bem-estar, proporcionando ao usuário uma experiência agradável e educativa. A proposta surgiu da observação do crescimento de problemas relacionados ao sedentarismo e à ansiedade, especialmente entre jovens. O objetivo foi criar uma plataforma simples, porém eficaz, que ajude na conscientização sobre hábitos saudáveis. O trabalho incluiu pesquisa teórica sobre os temas abordados, além de testes para garantir a responsividade e a clareza do conteúdo. Como resultado, o projeto entregou um site funcional, com conteúdo visualmente organizado e adaptado a diversos dispositivos.

Palavras-chave: Saúde e Bem-Estar; HTML; CSS; Site Responsivo; Promoção da Saúde.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO ............................................................. 5

2 OBJETIVOS ................................................................. 6

3 JUSTIFICATIVA ........................................................... 6

4 METODOLOGIA ......................................................... 7

5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA ................................. 8

6 DESENVOLVIMENTO DO PROJETO ................... 10

7 TESTES E RESULTADOS ......................................... 14

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS ..................................... 15

9 REFERÊNCIAS .................................................................. 16

10 ANEXOS ........................................................................... 17

**1 INTRODUÇÃO**

Com o aumento de problemas relacionados à saúde mental e física, principalmente entre jovens, cresce também a necessidade de plataformas acessíveis que incentivem hábitos saudáveis. Pensando nisso, foi desenvolvido o site AtivaMente, um portal voltado à promoção de bem-estar através de conteúdos informativos e motivadores. Este documento apresenta todo o processo de criação do projeto, desde a pesquisa teórica até a implementação do site. A proposta é oferecer um ambiente digital que incentive a adoção de práticas saudáveis, tanto no aspecto físico quanto mental, por meio de informações claras, acessíveis e baseadas em fontes confiáveis.

O AtivaMente busca preencher uma lacuna na oferta de recursos educativos online voltados para o público jovem, que frequentemente enfrenta desafios como sedentarismo, má alimentação, estresse e ansiedade. Além disso, o site pretende ser uma ferramenta prática para que os usuários possam incorporar pequenas mudanças no cotidiano que contribuam para a melhoria da qualidade de vida.

Este trabalho descreve as etapas envolvidas no desenvolvimento do site, incluindo a definição dos objetivos, a fundamentação teórica que sustentou o conteúdo, a escolha das tecnologias para a implementação e os testes realizados para garantir a usabilidade e a responsividade da plataforma.

**2 OBJETIVOS**

Este trabalho tem como objetivo principal desenvolver um site web que promova hábitos de vida mais saudáveis, focando na melhoria da saúde física e mental dos usuários. Para tanto, o projeto busca criar uma plataforma informativa, intuitiva e acessível, que incentive a adoção de práticas benéficas para o bem-estar geral.

Os objetivos específicos deste projeto são:

* Apresentar conteúdos relevantes sobre alimentação saudável, exercícios físicos e saúde mental, fundamentados em pesquisas e fontes confiáveis.
* Desenvolver um site responsivo, que funcione adequadamente em diferentes dispositivos, como computadores, tablets e smartphones.
* Implementar um design limpo e atrativo, que proporcione uma experiência agradável e facilite a navegação dos usuários.
* Promover a conscientização sobre os efeitos negativos do sedentarismo e do estresse, especialmente entre jovens.
* Realizar testes de usabilidade para identificar e corrigir possíveis falhas, garantindo a eficiência e a funcionalidade do site.

**3 JUSTIFICATIVA**

A escolha do tema para este trabalho se justifica pela crescente preocupação com os índices alarmantes de problemas relacionados à saúde física e mental na sociedade contemporânea, principalmente entre a população jovem. O sedentarismo, a má alimentação e os transtornos psicológicos, como a ansiedade e a depressão, têm se tornado desafios significativos para a saúde pública.

Nesse contexto, a utilização de plataformas digitais como meio de divulgação de informações e incentivo a mudanças de comportamento surge como uma estratégia eficaz, devido à grande inserção da tecnologia no cotidiano das pessoas. Sites informativos, aplicativos e redes sociais desempenham papel fundamental na disseminação de conteúdos que podem influenciar positivamente hábitos de vida.

No entanto, há uma carência de sites que reúnam, de maneira simples e acessível, informações confiáveis e orientações práticas para o público jovem, que é um dos grupos mais vulneráveis a esses problemas. Assim, o desenvolvimento do site AtivaMente visa preencher essa lacuna, oferecendo uma ferramenta educativa e motivadora, capaz de auxiliar os usuários a adotarem práticas que promovam a saúde e o bem-estar.

Além disso, o projeto contribui para o aprendizado técnico e acadêmico dos envolvidos, uma vez que contempla desde a pesquisa teórica até a aplicação prática dos conhecimentos em desenvolvimento web, alinhando-se às competências exigidas pelo curso técnico em Desenvolvimento de Sistemas.

**4 METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento do site AtivaMente, foram utilizadas metodologias de projeto que envolvem pesquisa, planejamento, prototipagem, codificação e testes. O processo foi dividido em etapas bem definidas, com o objetivo de garantir a organização e a qualidade do produto final.

Inicialmente, realizou-se uma **pesquisa bibliográfica** sobre os temas centrais do projeto: alimentação saudável, atividade física e saúde mental. Foram consultadas fontes confiáveis, como artigos científicos, sites de instituições de saúde (como o Ministério da Saúde e a Organização Mundial da Saúde) e publicações especializadas, a fim de fundamentar o conteúdo que seria apresentado no site.

Em seguida, passou-se para a **etapa de planejamento do site**, na qual foram definidos os objetivos, o público-alvo, a estrutura de navegação, os temas abordados e a identidade visual da plataforma. A arquitetura da informação foi organizada em seções claras e de fácil acesso, visando à usabilidade.

A terceira etapa consistiu na **criação de wireframes** e protótipos de tela, utilizando ferramentas simples de design para simular a aparência e disposição dos elementos do site. Esses protótipos serviram como base para a fase de desenvolvimento.

A **implementação do site** foi realizada utilizando as linguagens HTML5 e CSS3, com foco em responsividade e acessibilidade. O código foi escrito seguindo boas práticas de desenvolvimento web, como a separação entre estrutura e estilo, uso de classes semânticas e testes frequentes.

Por fim, foram realizados **testes de usabilidade e responsividade**, nos quais o site foi acessado em diferentes dispositivos (smartphones, tablets e computadores) e navegadores. Com base nos feedbacks recebidos, ajustes foram feitos para melhorar a experiência do usuário e corrigir eventuais problemas de exibição ou funcionamento.

**5 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

Para embasar a construção do site *AtivaMente*, foi necessário compreender conceitos relacionados à promoção da saúde, ao bem-estar físico e mental, e às tecnologias utilizadas no desenvolvimento web. Esta seção apresenta a base teórica que sustentou o projeto, dividida em três eixos principais: saúde e bem-estar, comportamento digital dos jovens, e tecnologias de desenvolvimento web.

**5.1 Saúde e Bem-Estar**

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Com base nessa definição, entende-se que promover a saúde vai além de tratar enfermidades; trata-se de incentivar hábitos saudáveis que impactem positivamente o cotidiano das pessoas.

A prática regular de atividades físicas, a alimentação equilibrada e o cuidado com a saúde mental são pilares fundamentais para uma vida saudável. Estudos mostram que o sedentarismo está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, como diabetes tipo 2, hipertensão e obesidade. Da mesma forma, a má alimentação contribui para deficiências nutricionais e baixa imunidade, enquanto os transtornos mentais, como ansiedade e depressão, afetam significativamente a qualidade de vida da população.

**5.2 Saúde Mental na Atualidade**

Nos últimos anos, houve um crescimento expressivo dos casos de transtornos mentais, especialmente entre jovens. Segundo dados da OMS, cerca de 10% dos adolescentes em todo o mundo sofrem com problemas de saúde mental, e muitos não recebem o tratamento adequado. Fatores como excesso de cobranças, uso excessivo de redes sociais, isolamento social e pressão acadêmica contribuem para esse cenário.

A divulgação de informações confiáveis sobre saúde mental é uma estratégia eficaz para reduzir o estigma e incentivar o autocuidado. Por isso, o site *AtivaMente* aborda esse tema de maneira acolhedora e educativa, oferecendo conteúdos simples e diretos sobre práticas como meditação, respiração consciente, rotina saudável e busca por ajuda profissional.

**5.3 O Comportamento Digital dos Jovens**

O público jovem está cada vez mais conectado, utilizando a internet como principal meio de informação, entretenimento e socialização. Essa característica torna a internet um canal eficaz para promover educação em saúde. Plataformas digitais bem estruturadas podem influenciar diretamente nas escolhas e nos hábitos dos usuários.

Por isso, o projeto do site *AtivaMente* considera a linguagem visual e textual adequada a esse público, com design intuitivo, conteúdo objetivo e navegação fluida. A escolha por uma abordagem prática e moderna visa captar o interesse dos jovens e proporcionar uma experiência de aprendizado mais envolvente.

**5.4 Tecnologias Utilizadas: HTML5 e CSS3**

O site foi desenvolvido com HTML5 (HyperText Markup Language) e CSS3 (Cascading Style Sheets), que são tecnologias essenciais para a criação de páginas web. O HTML5 permite a organização do conteúdo por meio de elementos semânticos, melhorando a acessibilidade e a indexação em mecanismos de busca. Já o CSS3 é responsável pela formatação visual, como cores, fontes, espaçamentos e responsividade.

A responsividade, por sua vez, é uma característica que garante a adaptação do site a diferentes tamanhos de tela, oferecendo boa usabilidade tanto em computadores quanto em dispositivos móveis. Para isso, foram aplicadas técnicas como *média queries*, *flexbox* e unidades de medida relativas.