**E. E. DR JORGE COURY**

**CURSO TÉCNICO EM DESENVOLVIMENTO DE SISTESTEMAS**

**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**

**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