Faculdade BandTec

Análise e Desenvolvimento de Sistemas

3 ADSA

Documento de Contextualização do Projeto

Projeto Gestão Alpha–Aplicação para planejamento de uma vida saudável

São Paulo   
2021

1. **Segmento**

Aplicação vida saudável.

1. **Público alvo**

Pessoas que possuem pouco tempo para se organizar em sua vida saudável.

1. **Contextualização**

A população nos dias atuais vem sofrendo por não conseguirem se organizar de uma maneira correta e acabam dedicando mais tempo para outro pilar da vida do que simplesmente tentar reorganizar a rota para equilibrar todas as tarefas.

A pandemia foi um momento atípico para todo o Mundo, cada um lidou de uma forma diferente, muitos não conseguiram organizar suas alimentações e também tarefas pois se queixavam que havia muito trabalho no home office, mas será que foi muito trabalho ou falta de organização que já vinha acontecendo antes da pandemia?

Outro cenário também, foram as pessoas se dedicando mais as suas alimentações e prestando atenção em si mesmas, pois agora em 2021 o assunto auto cuidado ganhou muita popularidade, e mesmo com essa onda fitness muitos alegam não saber de fato o que é o mais correto consumir, por isso um aplicativo que facilite no dia a dia para manter a rotina saudável e instruções para chegar ao objetivo final faria grande diferença, não é mesmo?

Por esses motivos, nossa empresa Gestão Alpha idealizou muito mais que um produto, um conceito “My Health”! Nossa aplicação tem como objetivo contar as calorias por dia ingeridas conforme o traço de cada perfil, também poderá montar seu cardápio ideal assim seu objetivo é alcançado com êxito, além de poder organizar de fato sua rotina da semana para assim conseguir um bom desempenho físico e mental!

1. **Problema**

Na pesquisa inédita da Revista SAÚDE É VITAL, em parceria com a Centrum, 1190 brasileiros responderam questões sobre o que consideram ser saudável - e como a vida moderna pode impactar na conquista desse objetivo.

Quando se fala em uma vida mais saudável, parece que todo mundo já sabe o que deve ser feito, não é? Mas, de acordo com a pesquisa, apenas 9% dos entrevistados considera ter um estilo de vida saudável.

Curiosamente, o fator mais importante para ser essa pessoa com uma boa saúde é dormir bem.

Isso porque para 53% dos entrevistados, a saúde mental é ainda mais importante do que o restante - como a alimentação e ser magro -, o que deixa claro que a rotina estressante é um ponto crucial para que eles possam ser verdadeiramente saudáveis.

E essa realidade da vida moderna é o principal motivo para que essas mudanças não ocorram: 33% pretende cuidar da saúde em outro momento, 29% acreditam não ter tempo para ser mais saudável e 25% têm dificuldade em encontrar motivação para tal.

Talvez a crença de que é preciso ter mais que 24 horas no dia para dar conta de trabalho, estudos e ainda encontrar forças para fazer exercício, beber dois litros de água, evitar fast food e dormir oito horas à noite seja mais um motivo para a difícil missão de seguir o lifestyle.

A bem da verdade, 93% das pessoas que responderam a pesquisa entendem que deveriam ingerir mais algum alimento, mas não conseguem. E pode acreditar que 59% dizem que as sementes são o maior problema!

O que 83% não sabem é que a questão da alimentação vai muito além de consumir mais frutas com casca ou alimentos integrais.

A fome oculta é a carência de micronutrientes (como vitaminas e minerais) que não se manifesta tão claramente como deficiências graves.

Ela é fruto de uma alimentação que não contempla bem todos os grupos, deixando a desejar nas quantidades ingerida de nutrientes como vitamina D, ferro e cálcio.

Um ponto interessante debatido no Fórum é que, apesar de 60% dos entrevistados afirmarem frequentarem consultórios médicos para cuidarem da saúde, 31% não compreendem totalmente as orientações passadas.

É aí que mora o "X" da questão alimentar (e até mesmo de outros pontos da vida saudável): muitos ficam em dúvida sobre o que precisam evitar, o que é essencial consumir e até mesmo quais outras atitudes podem influenciar no quadro geral de uma vida balanceada.

Nesse momento, problemas como falta de motivação, tempo para se programar, pesquisar e realizar tudo que é preciso e até mesmo a compreensão do quanto é importante mudar atitudes com resultado à longo prazo fazem todo sentido.

Fato é que as pessoas dispõem de toda informação necessária - que, aliás, 66% encontram em buscas na internet -, mas não o conhecimento completo de como elas podem atingir seus objetivos de vida. Sejam eles quais forem.

1. **Soluções e benefícios**

A melhor forma de administrar esse desafio, é através de uma aplicação de uso fácil e intuitivo aonde o usuário poderá administrar seu novo habito alimentar.

Assim recebendo dicas para melhor performance, contando suas calorias diárias e visualizando seu cardápio com opções saudáveis e coerentes ao seu perfil e objetivo final.

Além disso, organizando seu tempo para atividades, sono e tudo mais além para assim equilibrar seus pilares de vida.

1. **Referencias**

<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52626216>

<https://www.bbc.com/portuguese/internacional-52626216>