**“APLICATIVO PARA FINS AUTOAVALIAÇÃO NUTRICIONAL – 1.0”**

Eu, **OLAIR RAFAEL DA SILVA JÚNIOR**, brasileiro, casado, médico, portador da cédula de identidade RG nº 50.660.271-0 na SSP/SP e do CPF nº 539.788.547-91, residente e domiciliado à Rua José Bonifácio, 149 – centro – Jacareí/SP, declaro, para fins de comprovação de autoria e de direitos civis e pecuniários sobre **PROPRIEDADE INTELECTUAL**, o desenvolvimento do aplicativo denominado ***“Jornada da Nutrição Integral, O Seu Progresso!”*** para o qual solicito o **REGISTRO EM CARTÓRIO DESTA MINUTA DESCRITIVA.**

**.**

1. **DESCRIÇÃO DO APLICATIVO:**

O aplicativo ***“Jornada da Nutrição Integral, O Seu Progresso!”*** consiste em um aplicativo estruturado para funcionar em celulares (“smartphones”, telemóveis) para a pessoa faça a sua autoavaliação usando um sistema de pontuação de 0 a 99, guarda o seu histórico de forma segura e mostra o seu progresso ao longo do tempo, emitindo gráficos em linhas fáceis de entender embasado no conhecimento técnico e científico que acumulei ao longo de mais de quatro décadas que estruturei de maneira que a pessoa obtenha informações valiosas para comparar o desenvolvimento da sua jornada em busca de longevidade saudável com vigor juvenil.

1. **SISTEMAS E PLATAFORMAS:**

O aplicativo foi desenvolvido, inicialmente, para as plataformas Android, iOS e outros sistemas operacionais (OS) que emulem o app.

1. **CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:**

Destacam-se como características inovadoras:

- Fundamentos da Nutrição Consciente;

- Estratégias Proativas para Hábitos Alimentares Saudáveis;

- Estilo de Vida e Bem-Estar Integral; e

- A Importância do Movimento.

1. **AUTORIA E TITULARIDADE:**

A autoria e todos os direitos relativos ao presente aplicativo são da minha exclusiva titularidade, não havendo, até o momento, cessão ou transferência destes direitos, salvo disposição em contrário devidamente formalizada.

1. **DOCUMENTAÇÃO:**

Acompanham este termo as descrição e explanação suficientemente necessárias para a comprovação e identificação das características únicas e peculiares do aplicativo:

1. **CÓDIGO FONTE:**

OBS.: O “texto” do código-fonte é contínuo, desde esta página 03 até a página 19.

<!DOCTYPE html>

<html lang="pt-BR">

<head>

<meta charset="UTF-8">

<meta name="viewport" content="width=device-width, initial-scale=1.0">

<title>Jornada da Nutrição: Autoavaliação com IA</title>

<script src="https://cdn.tailwindcss.com"></script>

<script src="https://cdnjs.cloudflare.com/ajax/libs/Chart.js/3.7.0/chart.min.js"></script>

<link rel="preconnect" href="https://fonts.googleapis.com">

<link rel="preconnect" href="https://fonts.gstatic.com" crossorigin>

<link href="https://fonts.googleapis.com/css2?family=Inter:wght@400;500;600;700&display=swap" rel="stylesheet">

<style>

body {

font-family: 'Inter', sans-serif;

}

/\* Style for number input arrows \*/

input[type=number]::-webkit-inner-spin-button,

input[type=number]::-webkit-outer-spin-button {

-webkit-appearance: none;

margin: 0;

}

input[type=number] {

-moz-appearance: textfield;

}

</style>

</head>

<body class="bg-gray-50 text-gray-800">

<div id="app" class="max-w-4xl mx-auto p-4 md:p-6">

<!-- Loading Indicator -->

<div id="loading" class="fixed inset-0 bg-white bg-opacity-75 flex flex-col items-center justify-center z-50">

<svg class="animate-spin h-10 w-10 text-blue-600" xmlns="http://www.w3.org/2000/svg" fill="none" viewBox="0 0 24 24">

<circle class="opacity-25" cx="12" cy="12" r="10" stroke="currentColor" stroke-width="4"></circle>

<path class="opacity-75" fill="currentColor" d="M4 12a8 8 0 018-8V0C5.373 0 0 5.373 0 12h4zm2 5.291A7.962 7.962 0 014 12H0c0 3.042 1.135 5.824 3 7.938l3-2.647z"></path>

</svg>

<p class="mt-4 text-lg font-medium text-gray-700">A carregar a sua jornada...</p>

</div>

<!-- Header -->

<header class="mb-6 flex justify-between items-center">

<h1 class="text-3xl font-bold text-blue-700">Jornada da Nutrição</h1>

<div id="user-info" class="text-right text-xs text-gray-500 hidden">

<p>ID do Utilizador:</p>

<p id="userIdDisplay" class="font-mono"></p>

</div>

</header>

<!-- Welcome Screen -->

<div id="welcomeScreen">

<div class="bg-white p-6 rounded-lg shadow-md">

<h2 class="text-2xl font-semibold mb-4 text-gray-900">Bem-vindo(a) à sua Evolução Consciente!</h2>

<p class="mb-6 text-gray-600">Este é o seu espaço para refletir sobre os seus hábitos e celebrar cada passo em direção a uma vida mais saudável. A cada avaliação, ganha mais clareza sobre a sua jornada.</p>

<div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-2 gap-4">

<button onclick="startAssessment()" class="w-full bg-blue-600 text-white font-semibold py-3 px-4 rounded-lg shadow hover:bg-blue-700 transition duration-300">

Iniciar Nova Avaliação

</button>

<button onclick="showScreen('progressScreen')" class="w-full bg-green-600 text-white font-semibold py-3 px-4 rounded-lg shadow hover:bg-green-700 transition duration-300">

Ver O Meu Progresso

</button>

<button onclick="showAiPlanner()" class="w-full bg-purple-600 text-white font-semibold py-3 px-4 rounded-lg shadow hover:bg-purple-700 transition duration-300 flex items-center justify-center gap-2">

✨ Plano de Ação com IA

</button>

<button onclick="showScreen('knowledgeScreen')" class="w-full bg-gray-600 text-white font-semibold py-3 px-4 rounded-lg shadow hover:bg-gray-700 transition duration-300">

Base de Conhecimento

</button>

</div>

</div>

</div>

<!-- AI Plan Screen -->

<div id="aiPlanScreen" class="hidden">

<div class="bg-white p-6 rounded-lg shadow-md">

<div class="flex justify-between items-start mb-4">

<h2 class="text-2xl font-semibold text-gray-900 flex items-center gap-2">✨ Plano de Ação Personalizado</h2>

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="text-gray-500 hover:text-gray-800">&times; Voltar</button>

</div>

<div id="aiPlanContent">

<!-- AI plan will be rendered here -->

</div>

</div>

</div>

<!-- Assessment Screen -->

<div id="assessmentScreen" class="hidden">

<div class="bg-white p-6 rounded-lg shadow-md">

<div class="flex justify-between items-start mb-4">

<div>

<h2 class="text-2xl font-semibold text-gray-900">Autoavaliação de Hábitos</h2>

<p class="text-gray-600">Seja honesto(a). Atribua uma nota de 0 (hábito a iniciar) a 99 (hábito plenamente integrado).</p>

</div>

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="text-gray-500 hover:text-gray-800">&times; Fechar</button>

</div>

<div id="questionsContainer" class="space-y-8"></div>

<div class="mt-8 flex justify-end gap-4">

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="bg-gray-200 text-gray-800 font-semibold py-2 px-6 rounded-lg hover:bg-gray-300 transition">Cancelar</button>

<button onclick="submitAssessment()" class="bg-blue-600 text-white font-semibold py-2 px-6 rounded-lg shadow hover:bg-blue-700 transition">Finalizar Avaliação</button>

</div>

</div>

</div>

<!-- Progress Screen -->

<div id="progressScreen" class="hidden">

<div class="bg-white p-6 rounded-lg shadow-md">

<div class="flex justify-between items-start mb-4">

<h2 class="text-2xl font-semibold text-gray-900">O Seu Progresso</h2>

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="text-gray-500 hover:text-gray-800">&times; Voltar</button>

</div>

<div id="progressContent">

<!-- Progress charts and stats will be rendered here -->

</div>

</div>

</div>

<!-- Knowledge Base Screen -->

<div id="knowledgeScreen" class="hidden">

<div class="bg-white p-6 rounded-lg shadow-md prose max-w-none">

<div class="flex justify-between items-start mb-4 not-prose">

<h2 class="text-2xl font-semibold text-gray-900">Base de Conhecimento: Nutrir & Viver</h2>

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="text-gray-500 hover:text-gray-800">&times; Voltar</button>

</div>

<!-- Content will be injected here by JS -->

</div>

</div>

<!-- Modal for confirmation -->

<div id="confirmModal" class="fixed inset-0 bg-gray-900 bg-opacity-50 flex items-center justify-center hidden z-50">

<div class="bg-white rounded-lg shadow-xl p-6 w-full max-w-sm">

<h3 class="text-lg font-medium text-gray-900" id="modalTitle">Confirmar Ação</h3>

<p class="mt-2 text-sm text-gray-600" id="modalMessage">Tem a certeza de que deseja finalizar? As suas respostas serão guardadas.</p>

<div class="mt-4 flex justify-end space-x-3">

<button id="modalCancel" class="px-4 py-2 bg-gray-200 text-gray-800 rounded-md hover:bg-gray-300">Cancelar</button>

<button id="modalConfirm" class="px-4 py-2 bg-blue-600 text-white rounded-md hover:bg-blue-700">Confirmar</button>

</div>

</div>

</div>

</div>

<script type="module">

// Firebase Imports

import { initializeApp } from "https://www.gstatic.com/firebasejs/11.6.1/firebase-app.js";

import { getAuth, signInAnonymously, signInWithCustomToken, onAuthStateChanged } from "https://www.gstatic.com/firebasejs/11.6.1/firebase-auth.js";

import { getFirestore, collection, addDoc, query, getDocs, Timestamp, setLogLevel } from "https://www.gstatic.com/firebasejs/11.6.1/firebase-firestore.js";

// --- App Configuration & State ---

let db, auth, userId, assessments = [];

let isAuthReady = false;

const appId = typeof \_\_app\_id !== 'undefined' ? \_\_app\_id : 'default-app-id';

const firebaseConfig = typeof \_\_firebase\_config !== 'undefined' ? JSON.parse(\_\_firebase\_config) : { apiKey: "YOUR\_API\_KEY", authDomain: "...", projectId: "..." };

// --- Questions based on the user's spreadsheet ---

const questions = [

{

category: "Nutrição e Consciência Alimentar",

statements: [

"A alimentação é praticada com calma e atenção plena.",

"Reserva-se tempo suficiente para fazer as refeições adequadamente.",

"A mastigação dos alimentos é completa, facilitando a digestão.",

"Evitam-se interferências (TV, telemóvel) durante as refeições.",

"A diferença entre comer por prazer e nutrir as células é compreendida.",

"O dia é programado com intervalos para se alimentar bem.",

"Reconhece-se que a sede pode ser confundida com fome."

]

},

{

category: "Qualidade e Escolha dos Alimentos",

statements: [

"Consomem-se 3 a 5 frutas de cores variadas diariamente.",

"A alimentação ocorre antes de ir às compras, para melhores escolhas.",

"A escolha favorece alimentos mais nutritivos em vez de apenas saborosos.",

"Evitam-se alimentos ultraprocessados (enlatados, embutidos).",

"Em restaurantes self-service, observam-se todas as opções antes de servir.",

"Mais de metade da refeição é composta por vegetais, frescos e crus.",

"Prefere-se cereais integrais e germinados.",

"A refeição começa pelas frutas e saladas cruas.",

"Reduz-se o consumo de alimentos gratinados e ricos em gordura saturada."

]

},

{

category: "Hidratação e Digestão",

statements: [

"Bebe-se água filtrada e sem gelo ao longo do dia.",

"Evita-se o consumo de líquidos durante as refeições (respeitando as janelas de tempo).",

"A refeição termina com uma leve sensação de que se poderia comer mais.",

"Evita-se o uso excessivo de sal e temperos industrializados."

]

},

{

category: "Estilo de Vida e Social",

statements: [

"Controlam-se os petiscos e bebidas alcoólicas em eventos sociais.",

"Aumentou-se a prática de atividade física de forma gradual.",

"As crianças são inspiradas por meio do exemplo de hábitos saudáveis.",

"As escolhas alimentares são vistas como um contributo para um mundo melhor."

]

}

];

// --- UI & Navigation ---

const screens = ['welcomeScreen', 'assessmentScreen', 'progressScreen', 'knowledgeScreen', 'aiPlanScreen'];

const loadingEl = document.getElementById('loading');

window.showScreen = (screenId) => {

screens.forEach(id => document.getElementById(id).classList.add('hidden'));

document.getElementById(screenId).classList.remove('hidden');

if (screenId === 'progressScreen') {

renderProgress();

}

};

const showModal = (title, message, onConfirm) => {

document.getElementById('modalTitle').textContent = title;

document.getElementById('modalMessage').textContent = message;

const confirmModal = document.getElementById('confirmModal');

confirmModal.classList.remove('hidden');

const confirmBtn = document.getElementById('modalConfirm');

const cancelBtn = document.getElementById('modalCancel');

const confirmHandler = () => {

onConfirm();

hideModal();

};

const cancelHandler = () => {

hideModal();

};

const hideModal = () => {

confirmModal.classList.add('hidden');

confirmBtn.removeEventListener('click', confirmHandler);

cancelBtn.removeEventListener('click', cancelHandler);

};

confirmBtn.addEventListener('click', confirmHandler);

cancelBtn.addEventListener('click', cancelHandler);

};

// --- Assessment Logic ---

window.startAssessment = () => {

renderAssessment();

showScreen('assessmentScreen');

};

const renderAssessment = () => {

const container = document.getElementById('questionsContainer');

container.innerHTML = '';

let questionIndex = 0;

questions.forEach(category => {

const categoryDiv = document.createElement('div');

categoryDiv.innerHTML = `<h3 class="text-xl font-semibold text-blue-800 border-b-2 border-blue-200 pb-2 mb-4">${category.category}</h3>`;

const statementsList = document.createElement('div');

statementsList.className = 'space-y-6';

category.statements.forEach(statement => {

const id = `q${questionIndex}`;

statementsList.innerHTML += `

<div class="question-item">

<label for="${id}" class="block text-md font-medium text-gray-700 mb-2">${statement}</label>

<div class="flex items-center gap-4">

<input type="range" id="${id}" min="0" max="99" value="50" class="w-full h-2 bg-gray-200 rounded-lg appearance-none cursor-pointer">

<input type="number" id="${id}-value" min="0" max="99" value="50" class="font-bold text-blue-700 text-lg w-20 p-1 text-center bg-gray-100 rounded-md border-gray-300 focus:ring-blue-500 focus:border-blue-500">

</div>

</div>

`;

questionIndex++;

});

categoryDiv.appendChild(statementsList);

container.appendChild(categoryDiv);

});

// Add event listeners to sync slider and number input

container.querySelectorAll('.question-item').forEach(item => {

const slider = item.querySelector('input[type="range"]');

const numberInput = item.querySelector('input[type="number"]');

slider.addEventListener('input', (e) => {

numberInput.value = e.target.value;

});

numberInput.addEventListener('input', (e) => {

let value = parseInt(e.target.value, 10);

if (isNaN(value)) {

return;

}

if (value > 99) {

value = 99;

e.target.value = 99;

}

if (value < 0) {

value = 0;

e.target.value = 0;

}

slider.value = value;

});

numberInput.addEventListener('blur', (e) => {

if(e.target.value === '') {

e.target.value = 0;

slider.value = 0;

}

});

});

};

window.submitAssessment = () => {

showModal('Finalizar Avaliação', 'Tem a certeza de que deseja finalizar? As suas respostas serão guardadas.', async () => {

loadingEl.classList.remove('hidden');

const scores = [];

let questionIndex = 0;

questions.forEach(cat => {

cat.statements.forEach(() => {

// We can still read from the slider, as it's synced

const value = document.getElementById(`q${questionIndex}`).value;

scores.push(parseInt(value, 10));

questionIndex++;

});

});

const newAssessment = {

createdAt: Timestamp.now(),

scores: {},

overallScore: scores.reduce((a, b) => a + b, 0) / scores.length,

categoryScores: {}

};

let scoreIndex = 0;

questions.forEach(cat => {

const categoryScores = cat.statements.map(() => scores[scoreIndex++]);

newAssessment.categoryScores[cat.category] = categoryScores.reduce((a, b) => a + b, 0) / categoryScores.length;

});

scoreIndex = 0;

questions.forEach(cat => {

cat.statements.forEach(statement => {

newAssessment.scores[statement] = scores[scoreIndex++];

});

});

try {

const docRef = await addDoc(collection(db, `artifacts/${appId}/users/${userId}/assessments`), newAssessment);

console.log("Document written with ID: ", docRef.id);

assessments.push({ id: docRef.id, ...newAssessment });

assessments.sort((a, b) => a.createdAt.toMillis() - b.createdAt.toMillis());

showScreen('progressScreen');

} catch (e) {

console.error("Error adding document: ", e);

alert("Ocorreu um erro ao guardar a sua avaliação. Por favor, tente novamente.");

} finally {

loadingEl.classList.add('hidden');

}

});

};

// --- Progress Visualization ---

const renderProgress = async () => {

const container = document.getElementById('progressContent');

if (!isAuthReady) {

container.innerHTML = `<p class="text-center text-gray-500">A autenticar...</p>`;

return;

}

if (assessments.length === 0) {

container.innerHTML = `<p class="text-center text-gray-500">Ainda não completou nenhuma avaliação. <a href="#" onclick="startAssessment()" class="text-blue-600 hover:underline">Comece a sua primeira agora!</a></p>`;

return;

}

const latest = assessments[assessments.length - 1];

const previous = assessments.length > 1 ? assessments[assessments.length - 2] : null;

const getChange = (current, prev) => {

if (prev === null || prev === 0) return `<span class="text-green-600 font-semibold">Novo!</span>`;

const change = ((current - prev) / prev) \* 100;

const color = change >= 0 ? 'text-green-600' : 'text-red-600';

const sign = change > 0 ? '+' : '';

return `<span class="${color} font-semibold">${sign}${change.toFixed(1)}%</span>`;

};

let html = `

<div class="mb-8 p-4 bg-blue-50 rounded-lg">

<h3 class="text-lg font-semibold text-blue-900">Resultado da Última Avaliação (${latest.createdAt.toDate().toLocaleDateString()})</h3>

<p class="text-4xl font-bold text-blue-700">${latest.overallScore.toFixed(1)} <span class="text-2xl font-medium text-gray-600">/ 99</span></p>

<p class="text-gray-600 mt-1">Evolução Geral: ${getChange(latest.overallScore, previous ? previous.overallScore : null)}</p>

</div>

<div class="grid grid-cols-1 md:grid-cols-2 gap-8">

<div>

<h3 class="text-lg font-semibold mb-2 text-gray-800">Evolução por Categoria</h3>

<div class="space-y-4">

${Object.keys(latest.categoryScores).map(cat => `

<div class="p-3 bg-gray-100 rounded-md">

<div class="flex justify-between items-center">

<span class="font-medium">${cat}</span>

<div class="text-right">

<span class="font-bold text-lg">${latest.categoryScores[cat].toFixed(1)}</span>

<span class="text-sm ml-2">${getChange(latest.categoryScores[cat], previous ? previous.categoryScores[cat] : null)}</span>

</div>

</div>

<div class="w-full bg-gray-200 rounded-full h-2.5 mt-2">

<div class="bg-blue-600 h-2.5 rounded-full" style="width: ${latest.categoryScores[cat] / 99 \* 100}%"></div>

</div>

</div>

`).join('')}

</div>

</div>

<div>

<h3 class="text-lg font-semibold mb-2 text-gray-800">Histórico de Pontuação Geral</h3>

<canvas id="progressChart"></canvas>

</div>

</div>

`;

container.innerHTML = html;

const ctx = document.getElementById('progressChart').getContext('2d');

new Chart(ctx, {

type: 'line',

data: {

labels: assessments.map(a => a.createdAt.toDate().toLocaleDateString()),

datasets: [{

label: 'Pontuação Geral',

data: assessments.map(a => a.overallScore),

backgroundColor: 'rgba(37, 99, 235, 0.2)',

borderColor: 'rgba(37, 99, 235, 1)',

borderWidth: 2,

tension: 0.1,

fill: true

}]

},

options: { scales: { y: { beginAtZero: true, max: 100 } } }

});

};

// --- AI PLANNER (GEMINI API) ---

window.showAiPlanner = () => {

showScreen('aiPlanScreen');

const container = document.getElementById('aiPlanContent');

if (assessments.length === 0) {

container.innerHTML = `

<p class="text-center text-gray-600">Para gerar um plano de ação, precisa de completar pelo menos uma autoavaliação.</p>

<button onclick="startAssessment()" class="mt-4 mx-auto block bg-blue-600 text-white font-semibold py-2 px-6 rounded-lg shadow hover:bg-blue-700 transition">Começar Agora</button>

`;

return;

}

container.innerHTML = `

<p class="mb-4 text-gray-600">Clique no botão abaixo para que a nossa IA analise a sua última avaliação e crie um plano de ação personalizado para si.</p>

<button onclick="generateAiPlan()" class="w-full bg-purple-600 text-white font-semibold py-3 px-4 rounded-lg shadow hover:bg-purple-700 transition flex items-center justify-center gap-2">

✨ Gerar o Meu Plano

</button>

<div id="aiPlanResult" class="mt-6"></div>

`;

};

function simpleMarkdownToHtml(markdown) {

return markdown

.replace(/\\*\\*(.\*?)\\*\\*/g, '<strong>$1</strong>') // Bold

.replace(/^### (.\*$)/gim, '<h3 class="text-lg font-semibold mt-4 mb-2">$1</h3>') // H3

.replace(/^## (.\*$)/gim, '<h2 class="text-xl font-bold mt-6 mb-3">$1</h2>') // H2

.replace(/^\\* (.\*$)/gim, '<li class="ml-4">$1</li>') // List items

.replace(/(<li>.\*<\/li>)/gms, '<ul>$1</ul>') // Wrap lists

.replace(/\n/g, '<br>')

.replace(/<br><ul>/g, '<ul>')

.replace(/<\/li><br>/g, '</li>');

}

window.generateAiPlan = async () => {

const resultContainer = document.getElementById('aiPlanResult');

resultContainer.innerHTML = `

<div class="flex flex-col items-center justify-center p-4 bg-gray-100 rounded-lg">

<svg class="animate-spin h-8 w-8 text-purple-600" xmlns="http://www.w3.org/2000/svg" fill="none" viewBox="0 0 24 24">

<circle class="opacity-25" cx="12" cy="12" r="10" stroke="currentColor" stroke-width="4"></circle>

<path class="opacity-75" fill="currentColor" d="M4 12a8 8 0 018-8V0C5.373 0 0 5.373 0 12h4zm2 5.291A7.962 7.962 0 014 12H0c0 3.042 1.135 5.824 3 7.938l3-2.647z"></path>

</svg>

<p class="mt-3 text-purple-800 font-medium">A IA está a preparar o seu plano... Isto pode levar alguns segundos.</p>

</div>`;

const latestAssessment = assessments[assessments.length - 1];

const allScores = Object.entries(latestAssessment.scores);

allScores.sort(([, scoreA], [, scoreB]) => scoreA - scoreB);

const lowestScores = allScores.slice(0, 4);

const lowestScoresText = lowestScores.map(([statement, score]) => `- "${statement}" (Pontuação: ${score})`).join('\n');

const prompt = `Você é um coach de bem-estar virtual, amigável e encorajador. Com base nos seguintes resultados de uma autoavaliação de hábitos (onde 0 = 'hábito a iniciar' e 99 = 'hábito totalmente integrado'), gere um plano de ação personalizado. A sua resposta deve conter:

1. Um parágrafo curto de feedback positivo e motivador, reconhecendo o esforço do utilizador.

2. Uma seção chamada "## Seu Plano de Ação para Esta Semana ✨" com 3 passos práticos e simples para ajudar o utilizador a melhorar nas áreas com pontuação mais baixa.

Use uma linguagem otimista e proativa. Evite termos negativos. A resposta deve ser em Português do Brasil e formatada em Markdown simples (use \*\* para negrito, ## para títulos e \* para listas).

Aqui estão os itens com as pontuações mais baixas do utilizador:

${lowestScoresText}`;

try {

let chatHistory = [{ role: "user", parts: [{ text: prompt }] }];

const payload = { contents: chatHistory };

const apiKey = "";

const apiUrl = `https://generativelanguage.googleapis.com/v1beta/models/gemini-2.0-flash:generateContent?key=${apiKey}`;

const response = await fetch(apiUrl, {

method: 'POST',

headers: { 'Content-Type': 'application/json' },

body: JSON.stringify(payload)

});

if (!response.ok) {

throw new Error(`API Error: ${response.statusText}`);

}

const result = await response.json();

if (result.candidates && result.candidates.length > 0 &&

result.candidates[0].content && result.candidates[0].content.parts &&

result.candidates[0].content.parts.length > 0) {

const text = result.candidates[0].content.parts[0].text;

resultContainer.innerHTML = `<div class="p-4 border border-purple-200 bg-purple-50 rounded-lg prose">${simpleMarkdownToHtml(text)}</div>`;

} else {

throw new Error("Resposta da IA inválida ou vazia.");

}

} catch (error) {

console.error("Gemini API error:", error);

resultContainer.innerHTML = `<p class="text-red-600 text-center">Ocorreu um erro ao gerar o plano. Por favor, tente novamente mais tarde.</p>`;

}

};

// --- Knowledge Base ---

const renderKnowledgeBase = () => {

const container = document.getElementById('knowledgeScreen').querySelector('.prose');

container.innerHTML += `

<button onclick="showScreen('welcomeScreen')" class="absolute top-6 right-6 text-gray-500 hover:text-gray-800 not-prose">&times; Voltar</button>

<h3>Introdução: A Conexão entre Nutrição, Saúde e Longevidade</h3>

<p>A ciência moderna reforça saberes milenares: a qualidade da nutrição é um pilar fundamental para uma vida longa, vibrante e saudável. As escolhas alimentares diárias influenciam diretamente a saúde celular, o bem-estar mental e a prevenção de condições crónicas. Esta jornada de conhecimento é um convite para explorar o poder transformador dos alimentos.</p>

<blockquote>"Que o seu remédio seja seu alimento, e que o seu alimento seja seu remédio." – Hipócrates</blockquote>

<h4>1. Fundamentos da Nutrição Consciente</h4>

<p>A nutrição consciente vai além da contagem de calorias. É a prática de honrar o corpo com alimentos que promovem vitalidade e de estar presente no ato de se alimentar.</p>

<h4>2. Estratégias Proativas para Hábitos Alimentares Saudáveis</h4>

<p>Adotar novos hábitos é um processo gradual e positivo. As estratégias a seguir são desenhadas para facilitar essa transição, tornando-a uma experiência gratificante e sustentável.</p>

<h4>3. Estilo de Vida e Bem-Estar Integral</h4>

<p>A saúde é multifatorial. A alimentação é um pilar que se fortalece quando combinado com atividade física e relações sociais saudáveis.</p>

<h4>4. Guia de Interações Sociais Positivas e Respeitosas</h4>

<p>O bem-estar também é construído através de relações interpessoais saudáveis, baseadas no respeito, na empatia e na comunicação eficaz.</p>

<hr>

<p class="text-sm"><strong>Isenção de Responsabilidade:</strong> As informações aqui contidas têm finalidade estritamente educacional. Para quaisquer questões de saúde específicas, é indispensável a consulta com um profissional de saúde qualificado.</p>

`;

};

// --- Firebase Initialization & Data Loading ---

async function initialize() {

try {

// setLogLevel('debug');

const app = initializeApp(firebaseConfig);

auth = getAuth(app);

db = getFirestore(app);

onAuthStateChanged(auth, async (user) => {

if (user) {

userId = user.uid;

document.getElementById('userIdDisplay').textContent = userId;

document.getElementById('user-info').classList.remove('hidden');

// Fetch existing data

const q = query(collection(db, `artifacts/${appId}/users/${userId}/assessments`));

const querySnapshot = await getDocs(q);

assessments = [];

querySnapshot.forEach((doc) => {

assessments.push({ id: doc.id, ...doc.data() });

});

assessments.sort((a, b) => a.createdAt.toMillis() - b.createdAt.toMillis());

isAuthReady = true;

showScreen('welcomeScreen');

}

loadingEl.classList.add('hidden');

});

if (typeof \_\_initial\_auth\_token !== 'undefined' && \_\_initial\_auth\_token) {

await signInWithCustomToken(auth, \_\_initial\_auth\_token);

} else {

await signInAnonymously(auth);

}

} catch (error) {

console.error("Firebase Initialization Error:", error);

loadingEl.innerHTML = `<p class="text-red-600">Erro ao inicializar. Verifique a consola.</p>`;

}

}

window.onload = () => {

initialize();

renderKnowledgeBase();

};

</script>

</body>

</html>

1. **LAYOUT E FUNCIONAMENTO:**

Interface gráfica do usuário, Aplicativo, Teams

O conteúdo gerado por IA pode estar incorreto.

1. **ESCLARECIMENTOS GERAIS:**

Após efetuar o login/senha no aplicativo a pessoa vai se deparar com frases para as quais vai pontuar de 00 a 99 o quanto é o seu grau de compromisso com a ideia proposta em cada frase. A “pontuação” poderá ser inserida ao digitar os 02 (dois) algarismos para a nota de cada frase ou pelo deslizamento do seletor para “escolher” uma nota de 00 até 99, respectivamente: ***um hábito que ainda não pratica*** e ***um hábito que já está totalmente integrado na sua vida.*** O aplicativo é bastante intuitivo para a atualização; e com o comprometimento de se entregar atualizações periódicas,

Ao terminar e clicar em "Finalizar Avaliação" as respostas serão armazenadas de forma segura pela plataforma fornecedora do aplicativo.

Haverá uma avaliação do progresso geral que se dará pela comparação percentual obtida entre a soma das pontuações mais recentes com as avaliações imediatamente anteriores.

A pessoa será apresenta à uma análise detalhada por áreas da vida (categorias) demonstrada em gráficos de linha para ver a sua evolução geral ao longo de todas as avaliações feitas; essa simples visualização será ainda mais motivadora para novas transformações por meio de um plano de ação simples e prático com apenas 03 (três) passos para focar até a próxima autoavaliação nutricional.

O objetivo é transformar as respostas mais honestas possíveis idealmente feitas a cada semana, em orientações para se alcançar, paulatinamente, o progresso acumulado de modo duradouro, suave e mais eficaz.

Com auxílio da **Inteligência Artificial (Google/Gemini Pro)** aoclicar em ***"Gerar o Meu Plano"***, o aplicativo:

- Identifica os 4 hábitos com a pontuação mais baixa na sua última avaliação.

- Envia essa informação para a API do **Google/Gemini Pro**.

- A pessoa receberá na forma de retorno motivador um plano de 3 (três) passos criados para especificamente para aquela última autoavaliação e, cada vez mais individualizada, poderá acompanhar o seu próprio compromisso com a ***“Arte de Viver Mais e Melhorrr...”***

Aover o seu progresso pelo histórico evolutivo expresso nos gráficos em linha permitirá comparar os seus resultados ao longo do tempo.

1. **APRESENTAÇÃO DO PLANO:**

O plano será apresentado da forma mais clara e organizadamente possível para inspirar a pessoa a tomar para si as rédeas da sua SUPERSAÚDE e permanecer fazendo suas próximas autoavaliações na sua ***jornada de bem-estar***.

A autoavaliação tem como cerne dar para si o valor de 00 até 99 para cada frase de acordo com o grau de verdadeiro e honesto compromisso que a pessoa tem com o seu próprio estilo de vida e hábitos cada vez mais saudáveis, atuais e futuros!

Ao ler e reler periodicamente as frases do aplicativo e seguir com dedicação mental e esforço físico todo o conteúdo informativo preparado pela “interpretação’ de cada autoavaliação, a pessoa incorpora e explora uma imensa base de Conhecimentos e Práticas sobre os nutracêuticos oferecidos por meio de alimentação integral e amabilidade às diferentes dimensões da sua vida, isto é, tanto quanto aos aspectos pessoal, familiar, social e profissional, dentre outros... ***por acréscimo***!

Por ora as frases estão agrupadas por categorias, em diferentes áreas da vida, ou seja, poderão ser atualizadas na forma e no conteúdo assim que novas atualizações do aplicativo forem disponibilizadas.

**10. EVOLUÇÃO POR CATEGORIA:**

A versão “1.0” se baseia nas seguintes áreas da vida pessoal:

- Nutrição e Consciência Alimentar;

- Qualidade e Escolha dos Alimentos; e

- Hidratação e Digestão.

1. **OUTROS DOCUMENTOS PERTINENTES:**

Este aplicativo bem como toda a compilação, edição e revisão das frases foram acumuladas ao longo de décadas pelo proprietário Olair Rafael da Silva Jr, supraidentificado com auxílio dos primeiros motores de buscas eletrônicas até as atuais formas complementares de IA-Inteligência Artificial e que, em parte, possui a seguinte formação acadêmica:

– Médico Perito Judicial Juramentado;

– Títulos de Especialista em Pediatria e em Medicina do Trabalho (RQE CRM/SP nº 12.786 e nº 12.761); e

– Pós-graduado em Homeopatia, Nutrologia, Medicina Canábica, Medicina do Estilo de Vida e Longevidade Saudável (em curso), Outras.

– Link: <@drolairrafael> (<https://www.youtube.com/@DROLAIRRAFAEL>)

– E-mail: [olairjr@gmail.com](mailto:olairjr@gmail.com)

**12. DECLARAÇÃO DE INEDITISMO:**

Declaro, sob as penas da lei, que este aplicativo é original, resultante do meu esforço intelectual, e não constitui reprodução integral (plágio) de qualquer outra obra existente.

1. **ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE (*DISCLAIMER)*:**

As informações contidas no aplicativo têm finalidade estritamente educacional e informativa. Elas servem para promover o conhecimento geral sobre um estilo de vida e alimentação mais saudável. Ou seja: para quaisquer questões de saúde específicas ou antes de iniciar, modificar ou efetuar quaisquer mudanças significativas em quaisquer tratamentos, acompanhamentos especializados, dietas ou nas rotinas de exercícios prescritos e em curso, é indispensável a consulta com um profissional de saúde qualificado.

Firmo a presente declaração e, para que se produzam os efeitos legais de DIREITOS CIVIS DE PROPRIEDADE INTELECTUAL, rogo que se façam os registros e microfilmagens pertinentes deste documento neste Cartório de Títulos e Documentos.

Jacareí (SP), 26 de junho de 2.025.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

OLAIR RAFAEL DA SILVA JÚNIOR

RG nº 50.660.271-0 (SSP/SP)

CPF nº 539.788.547-91 (MF)

ID do Utilizador:14720032451442255821