

---

# Visão & Escopo

---

Versão <X.Y>

Projeto: **Macromaster**

## Histórico de Alterações

Data	Versão	Descrição	Autor
<14/06/25>	<1.0>	<i>criação das pastas</i>	<i>Samara</i>
17/06/25	1.0	Index.html - tdee e IMC	Samara
18/06/25	1.0	CSS Temporário	Adriel
20/06/25	1.0	JS Temporário - tdee e IMC	Samara
01/07/25	1.0	Gráfico com j.chart - macros	Samara
04/07/25	1.0	criação de mais uma pag HTML - macros e resultados	Samara
11/07/25	2.0	tentativa de Backend com Banco de dados - login	Adriel
14/07/25	2.0	implementação da funcionalidade exportar PDF	Adriel
15/07/25	2.0	lógica JS para gerar dieta personalizada	Samara
16/07/25	2.0	correção de erros no PDF (estava saindo branco)	Adriel

## **Conteúdo**

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>MOTIVAÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>VISÃO DA SOLUÇÃO</b>	<b>4</b>
<b>4</b>	<b>ESCOPO DA SOLUÇÃO</b>	<b>5</b>
4.1	PRINCIPAIS <i>DELIVERABLES</i>	5
<b>5</b>	<b>LIMITES DA SOLUÇÃO</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>PREMISSAS E RESTRIÇÕES [OPCIONAL]</b>	<b>6</b>
<b>7</b>	<b>PAPÉIS E RESPONSABILIDADES</b>	<b>6</b>
7.1	CONHECIMENTO E HABILIDADES NECESSÁRIOS [OPCIONAL]	6
7.2	USUÁRIOS	6
7.3	MODELO DE EQUIPE	6
7.4	DESCRIÇÃO DOS USUÁRIOS [OPCIONAL]	6
<b>8</b>	<b>CRONOGRAMA INICIAL</b>	<b>7</b>
8.1	PRÓXIMAS ATIVIDADES [OPCIONAL]	7
<b>9</b>	<b>REFERÊNCIAS</b>	<b>7</b>

## 1 Introdução

Esse documento tem por objetivo descrever uma visão inicial para o projeto intitulado *Macromaster*. O escopo será definido através da descrição dos requisitos dos artefatos esperados como resultado desse trabalho. Esse escopo servirá como base para acompanhamento e avaliação do projeto.

O projeto será conduzido pela *Tech* que atua na área de tecnologia da Informação com foco em desenvolvimento WEB.

Nas próximas seções serão apresentados os principais problemas que motivam a realização desse trabalho, os requisitos principais, a equipe inicial e cronograma macro para o projeto.

## 2 Motivação

Esta seção descreve a situação atual do negócio do cliente e o impacto que a nova solução irá prover.

*O Macro Master tem como objetivo facilitar o cálculo do TDEE, IMC, peso ideal e distribuição de macronutrientes para que os usuários possam planejar sua alimentação conforme seus objetivos (cutting, bulking ou manutenção).*

*Atualmente, muitas pessoas têm dificuldade em fazer esses cálculos manualmente ou entender como ajustar sua dieta. O Macro Master oferece uma solução simples e intuitiva, com resultados claros e gráficos que ajudam na visualização dos macronutrientes.*

*Com a implantação do sistema, espera-se que os usuários consigam tomar decisões alimentares mais informadas, promovendo saúde e bem-estar de forma prática e acessível.*

<b>O problema é:</b>	<i>Usuários têm dificuldade em calcular e ajustar corretamente suas necessidades calóricas diárias e distribuição de macronutrientes para atingir seus objetivos de saúde e fitness, devido à complexidade dos cálculos e falta de ferramentas acessíveis e claras.</i>
<b>Que afeta...</b>	<i>Pessoas interessadas em controlar peso, ganhar massa muscular ou perder gordura, além de profissionais da saúde e fitness que desejam oferecer um suporte mais eficiente aos seus clientes.</i>
<b>O impacto disto é...</b>	<i>Planejamento alimentar inadequado, resultados insatisfatórios nos objetivos físicos, frustração dos usuários e baixa adesão a dietas personalizadas.</i>
<b>A solução seria...</b>	<i>Desenvolver uma aplicação simples, intuitiva e interativa que permita calcular o TDEE, IMC, peso ideal e distribuir os macronutrientes conforme o objetivo do usuário, oferecer gráficos claros para facilitar o entendimento e acompanhamento, além de possibilitar a criação de <b>dietas personalizadas</b> baseadas nas necessidades e preferências individuais de cada usuário.</i>

### 3 Visão da solução

*Desenvolver uma ferramenta simples e acessível que auxilie os usuários a calcular suas necessidades nutricionais e montar dietas personalizadas para alcançar seus objetivos de saúde e bem-estar de forma prática e eficiente.*

### 4 Escopo da solução

Nessa seção serão descritas as principais necessidades para a aplicação a ser desenvolvida.

*<As necessidades dos usuários são ordenadas por prioridade do usuário. As necessidades referidas aqui são as descritas pelos stakeholders e não soluções computacionais e aplicações.>*

Necessidades	Categoria
1. Calcular com precisão o TDEE (Gasto Energético Diário Total).	<essencial>
2. Calcular o IMC e fornecer sua classificação de saúde.	<essencial>
3. Calcular o peso ideal baseado em parâmetros reconhecidos.	<essencial>
4. Permitir a personalização do objetivo (cutting, bulking etc).	<essencial>
5. Calcular a distribuição ideal de macronutrientes (% proteínas, carboidratos e gorduras).	<essencial>
6. Interface simples, responsiva e acessível para dispositivos móveis.	<essencial>
7. Exibir resultados claros e visuais, incluindo gráficos intuitivos.	<importante>
8. Permitir ajuste percentual das calorias para metas específicas.	<importante>
9. Oferecer funcionalidade para criação e acompanhamento de dietas personalizadas.	<desejável>
10. Fornecer dicas rápidas e orientações nutricionais básicas.	<desejável>

*<Essencial é o requisito sem o qual o sistema não entra em funcionamento. Requisitos essenciais são requisitos imprescindíveis, que têm que ser implementados impreterivelmente.*

*Importante é o requisito sem o qual o sistema entra em funcionamento, mas de forma não satisfatória. Requisitos importantes devem ser implementados, mas, se não forem, o sistema poderá ser implantado e usado mesmo assim.*

*Desejável é o requisito que não compromete as funcionalidades básicas do sistema, isto é, o sistema pode funcionar de forma satisfatória sem ele. Requisitos desejáveis podem ser deixados para versões posteriores da solução, caso não haja tempo hábil para implementá-los na versão que está sendo especificada.>*

#### 4.1 Principais deliverables

##### 1. Aplicação Web Responsiva

*Ferramenta online que permite calcular TDEE, IMC, peso ideal, distribuir macronutrientes e gerar*

gráficos interativos.

2. **Funcionalidade de Dieta Personalizada**

Permite ao usuário montar e acompanhar uma dieta personalizada com base nos cálculos e preferências nutricionais.

3. **Documentação do Sistema**

Manual técnico e guia de uso, incluindo instruções para manutenção e futuras atualizações.

## 5 Limites da solução

A aplicação **Macro Master** é independente e totalmente autocontida, ou seja, **não depende de sistemas externos** para executar suas funcionalidades principais.

Entretanto, algumas funcionalidades que poderiam ser incorporadas foram **deliberadamente excluídas desta versão** pelos seguintes motivos:

- **Integração com bancos de dados ou login de usuário:** não será implementada nesta fase para manter a aplicação leve, rápida e de fácil acesso, sem necessidade de autenticação.
- **Sugestão automática de cardápios ou alimentos reais:** essa funcionalidade exige integração com bases nutricionais externas (ex: TACO, USDA), o que será considerado apenas em versões futuras.
- **Acompanhamento de progresso ao longo do tempo:** não será implementado por ora, pois exigiria armazenamento persistente de dados do usuário, o que foge do escopo atual.

Essas funcionalidades podem ser consideradas para versões futuras, caso haja demanda e viabilidade técnica.

## 6 Premissas e restrições

### Premissas

- O sistema será acessado prioritariamente por meio de navegadores modernos (Chrome, Firefox, Edge) com suporte a JavaScript e HTML5.
- Os usuários terão conhecimentos básicos sobre seus objetivos nutricionais (ex: saber se desejam cutting, bulking ou manutenção).
- As fórmulas utilizadas (TDEE, IMC, cálculo de macros) são baseadas em diretrizes nutricionais gerais e não substituem acompanhamento profissional.
- O projeto será desenvolvido e entregue como uma aplicação web estática, sem back-end ou armazenamento persistente.

## Restrições

- **Sem banco de dados:** não haverá persistência de dados entre sessões; todos os cálculos são feitos localmente no navegador.
- **Sem login/autenticação:** o sistema não armazenará perfis de usuários ou histórico de uso.
- **Escopo limitado à nutrição básica:** a aplicação não considera condições médicas, alergias alimentares ou outras variáveis clínicas específicas.
- **Recursos limitados:** o projeto será desenvolvido com ferramentas gratuitas e de código aberto (HTML, CSS, JavaScript, Chart.js).

## 7 Papéis e responsabilidades

Esta seção apresenta os participantes iniciais do projeto e os usuários da solução.

### 7.1 Conhecimento e habilidades necessários

Para participar do desenvolvimento e implantação do sistema **Macro Master**, espera-se que os integrantes da equipe possuam conhecimentos nas seguintes áreas:

- **Desenvolvimento Web (HTML, CSS, JavaScript)** – para codificação da interface e funcionalidades.
- **Design de Interface (UX/UI)** – para garantir boa usabilidade, responsividade e acessibilidade.
- **Noções de Nutrição e Fisiologia** – para garantir que os cálculos de TDEE, IMC, peso ideal e distribuição de macronutrientes sigam diretrizes confiáveis.
- **Comunicação com usuários finais** – para levantamento de requisitos e validação da solução de forma clara e acessível.

### 7.2 Usuários

Nome	Cargo	Contato
Erica Siqueira	nutricionista	4002-8922


### 7.3 Modelo de Equipe

Nome	Papel	Contato
<i>Samara Araújo</i>	<i>Analista de Requisitos / Dev Frontend</i>	<i>samara@gmail.com</i>
<i>Adriel Gomes</i>	<i>QA/ Testes / Dev Backend</i>	<i>adriel@gmail.com</i>

### 7.4 Descrição dos usuários [OPCIONAL]

A aplicação **Macro Master** é destinada a pessoas interessadas em melhorar sua alimentação, saúde e composição corporal por meio do controle de calorias e macronutrientes. Os usuários são, em sua maioria, adultos entre 18 e 45 anos com conhecimento básico em tecnologia e sem formação técnica em nutrição. Eles buscam uma ferramenta simples que os ajude a calcular suas necessidades diárias de energia, distribuir corretamente os macronutrientes e montar uma dieta personalizada de forma prática. As principais dificuldades enfrentadas incluem a falta de orientação nutricional acessível, insegurança na escolha dos alimentos e necessidade de relatórios claros que possam ser consultados ou compartilhados facilmente.

## 8 Cronograma inicial

Esta seção apresenta um cronograma inicial para o projeto, destacando quais serão os principais marcos do projeto, o que conterão e quando eles ocorrerão.

<Devem-se incluir os marcos do final de cada fase da metodologia.>

Fases/Marcos do projeto	Deliverables	Data de início prevista	Data de término prevista
<i>Início e configuração do projeto</i>	<i>Estrutura HTML/CSS/JS inicial, definição do escopo</i>	<i>14/06/2025</i>	<i>17/06/2025</i>
<i>Implementação da Calculadora TDEE + IMC</i>	<i>Fórmulas de cálculo, campos de entrada, validações</i>	<i>18/06/2025</i>	<i>23/06/2025</i>
<i>Adição do cálculo de Macronutrientes</i>	<i>Lógica de proteínas, carboidratos, gorduras e objetivos (cutting, bulking...)</i>	<i>24/06/2025</i>	<i>27/06/2025</i>
<i>Desenvolvimento da sugestão de dieta</i>	<i>Função que gera cardápio com base nos macros</i>	<i>28/06/2025</i>	<i>05/07/2025</i>



<i>Implementação do gráfico (Chart.js)</i>	<i>Gráfico de pizza com macros calculados</i>	<i>06/07/2025</i>	<i>08/07/2025</i>
<i>Geração de PDF com jsPDF + ajustes visuais</i>	<i>Exportação de dados, correção de quebras de linha, layout</i>	<i>09/07/2025</i>	<i>14/07/2025</i>
<i>Correções e melhorias finais</i>	<i>Ajustes de layout, botão, alinhamento, consistência nos resultados</i>	<i>15/07/2025</i>	<i>17/07/2025</i>

### 8.1 Próximas atividades [OPCIONAL]

Esta subseção apresenta o cronograma das próximas atividades a serem realizadas, antes da elaboração do cronograma detalhado para todo o projeto.

*<Referenciar arquivo de cronograma.>*

## 9 Referências

Nesta seção serão apresentadas as referências utilizadas para elaboração deste documento.

*Título; Número (se aplicável); Data; Instituição, divisão ou equipe responsável pelo documento; Link para o documento (se aplicável);*