

Beatriz Salles Portfólio

Beatriz Salles

2025-03-05

Table of contents

Quem sou eu	3
Formação	3
Experiências	3
1 Introdução	4
1.0.1 Olá!	4
1.0.2 Sobre Mim	4
1.0.3 O Que Você Pode Encontrar Aqui	4
1.0.4 Vamos Conectar!	4
2 Trabalhos Faculdade	6
2.1 Objetivo do Repositório	6
I Trabalhos acadêmicos	7
3 Apresentação sobre o código de taxa metabólica basal (TMB)	8
4 Calculadora de TMB: Explicação do Código	9
4.1 Função calcular_tmb	9
4.2 Função calcular_macronutrientes	9
4.3 Função calcular_gasto_calorico	10
4.4 Função main	10

Quem sou eu

Sou a Beatriz, tenho 24 anos e estudo para entrar na area da tecnologia.

Formação

Centro Universitário Adventista de São Paulo - Sistemas de informação | 2024 - 2028 | Hortolândia , SP

Cotuca - Desenvolvimento de sistemas | 2021 - 2023 | Campinas, SP

Universidade Positivo - Jogos Digitais | 2019 - 2021 | Curitiba, PR

Experiências

Unicamp | Estagiário em desenvolvimento de sistemas | Junho 2024 - Junho 2025

Confibra | Jovem aprendiz - RH | Fev 2022 - Abril 2023

1 Introdução

1.0.1 Olá!

Bem-vindo(a) ao meu perfil no GitHub!

Sou Beatriz Salles Pereira, tenho 24 anos e estou cursando Sistemas de Informação. Minha paixão pela tecnologia e pela programação me motiva a sempre buscar novos desafios e aprimorar minhas habilidades.

1.0.2 Sobre Mim

- **Estudante de Sistemas de Informação:** Estou adquirindo conhecimentos sólidos em desenvolvimento de software, banco de dados, redes de computadores e muito mais.
- **Desenvolvedor em Formação:** Tenho experiência em diversas linguagens de programação como Python, Java, JavaScript, e estou sempre explorando novas tecnologias.
- **Projetos e Colaborações:** Gosto de trabalhar em projetos práticos que me permitem aplicar o que aprendo em sala de aula. Confira meus repositórios para ver meus projetos mais recentes!

1.0.3 O Que Você Pode Encontrar Aqui

- **Projetos Acadêmicos:** Repositórios com códigos e relatórios de projetos realizados durante meu curso postados no meu github: <https://github.com/sutsca>
- **Slides e Apresentações:** Materiais de apresentações e projetos, como este meu portfólio.
- **Projetos Pessoais:** Iniciativas próprias onde exploro áreas de interesse pessoal, como desenvolvimento web e ciência de dados.

1.0.4 Vamos Conectar!

Estou sempre aberto a novas oportunidades de aprendizado e colaboração. Se você tem interesse em discutir ideias, colaborar em projetos ou simplesmente trocar conhecimentos, sintase à vontade para entrar em contato.

- **Email:** beatrizsalles123@gmail.com
- **LinkedIn:** [Beatriz Salles](#)

2 Trabalhos Faculdade

Este repositório foi criado para organizar e compartilhar os trabalhos desenvolvidos ao longo do meu curso de Sistemas de Informação. Aqui, você encontrará uma coleção de projetos acadêmicos que refletem meu aprendizado e progresso nas diversas disciplinas do curso.

2.1 Objetivo do Repositório

O objetivo principal deste repositório é fornecer um espaço centralizado para armazenar e divulgar os trabalhos acadêmicos realizados durante minha formação. Ele serve tanto como um portfólio para futuras oportunidades profissionais quanto como um recurso educacional para outros estudantes.

Part I

Trabalhos acadêmicos

3 Apresentação sobre o código de taxa metabólica basal (TMB)

4 Calculadora de TMB: Explicação do Código

4.1 Função `calcular_tmb`

```
def calcular_tmb(peso, altura, idade, sexo):  
    if sexo == "masculino":  
        tmb = 66 + (13.7 * peso) + (5 * altura) - (6.8 * idade)  
    elif sexo == "feminino":  
        tmb = 665 + (9.6 * peso) + (1.8 * altura) - (4.7 * idade)  
    else:  
        tmb = None  
    print("Sexo não reconhecido.")  
    return tmb
```

A função `calcular_tmb` calcula a Taxa de Metabolismo Basal (TMB) usando a equação de Harris-Benedict.

4.2 Função `calcular_macronutrientes`

```
def calcular_macronutrientes(peso):  
    prot = 2 * peso  
    carb = 3 * peso  
    gord = 0.5 * peso  
    return prot, carb, gord
```

A função `calcular_macronutrientes` calcula a quantidade de proteína, carboidratos e gorduras em gramas com base no peso do usuário.

4.3 Função `calcular_gasto_calorico`

```
def calcular_gasto_calorico(exercicio, peso, tempo):
    if exercicio == 1:
        return 3.5 * peso * tempo
    elif exercicio == 2:
        return 6 * peso * tempo
    elif exercicio == 3:
        print("Saindo do programa!")
        sys.exit()
    else:
        print("Exercício não reconhecido.")
    return None
```

A função `calcular_gasto_calorico` calcula o gasto calórico com base no tipo de exercício, peso do usuário e tempo de prática.

4.4 Função `main`

```
#Main Vai fazer as perguntas ao usuario
def main():
    # Captura de dados do usuário
    peso = float(input("Digite seu peso (em kg): "))
    altura = float(input("Digite sua altura (em centímetros): "))
    idade = float(input("Digite sua idade: "))
    sexo = input("Digite seu sexo (masculino/feminino): ").lower()

    # Cálculo da TMB
```

```

tmb = calcular_tmb(peso, altura, idade, sexo)

if tmb is not None:
    # Exibição da TMB
    print(f"Sua taxa de metabolismo basal é {tmb:.2f} calorias.")

    # Cálculo de macronutrientes
    prot, carb, gord = calcular_macronutrientes(peso)
    print(f"Para atender suas necessidades diárias, consuma {prot:.2f}g de proteína, {carb:.2f}g de carboidrato e {gord:.2f}g de gordura.")

    # Captura de dados de exercício
    print("Digite o número do exercício que você pratica:")
    print("1 - Musculação média")
    print("2 - Musculação alta")
    print("3 - Não pratico nenhum desses exercícios / Sair")
    exercicio = int(input("Digite o numero do exercício desejado: "))
    tempo = float(input("Por quanto tempo você pratica essa atividade em horas: "))
    gasto_calorico = calcular_gasto_calorico(exercicio, peso, tempo)

    # Exibição do gasto calórico
    if gasto_calorico is not None:
        if exercicio == 1:
            print(f"Durante {tempo} horas de Musculação média, você queimou {gasto_calorico:.2f} calorias.")
        elif exercicio == 2:
            print(f"Durante {tempo} horas de Musculação alta, você queimou {gasto_calorico:.2f} calorias.")
        else:
            print("Exercício não reconhecido.")
    else:
        print("Não foi possível calcular a TMB. Verifique os dados fornecidos.")

    if __name__ == "__main__":
        main()

```

Nosso código irá fazer perguntas ao usuário relacionado ao seu peso, altura, idade e sexo.

Com base nisso irá calcular sua taxa metabólica basal

Retornando com a quantidade de macronutrientes que você precisa ingerir no dia.