CONECTA SAÚDE: UM SITE PARA TORNAR SUA ROTINA MAIS SAUDÁVEL COM APOIO COLETIVO

Mariana Nunes de Sá

Matheus Antonio Domingues

Otávio Apolinário Eugênio

Vinicius Gabriel Santos Rosa

Orientadores: Dra. Luciana Michele Ventura

Prof. Esp. Marco Antônio Gusmão Carvalho

RESUMO

O presente trabalho apresenta o desenvolvimento do *Conecta Saúde*, um site que promove o bem-estar por meio de uma rede social acessível e inclusiva, com foco em saúde física e mental. O projeto surgiu da necessidade de transformar o tempo em redes sociais em algo produtivo e saudável, especialmente para pessoas com deficiência. A metodologia adotada combinou pesquisa bibliográfica, com ênfase em estudos recentes sobre o uso de plataformas digitais para promoção da saúde, e o desenvolvimento prático de um site interativo voltado ao bem-estar físico e mental. O site foi desenvolvido com HTML, CSS, JavaScript, Canva e WordPress, e conta com páginas voltadas à interação comunitária, informações em saúde e funcionalidades de cadastro simplificado. Os resultados demonstram um ambiente virtual funcional e visualmente acessível, que incentiva o autocuidado e a inclusão digital. A contribuição do trabalho está em unir tecnologia, design e saúde em uma plataforma interativa, informativa e acolhedora.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde Digital, Rede Social, Autocuidado, Inclusão Digital, Bem-estar.

INTRODUÇÃO

O Conecta Saúde é uma plataforma digital inovadora voltada para promover saúde e bem-estar, através de uma rede social inclusiva e acessível para pessoas de todas as idades e condições, com ênfase especial nas necessidades de pessoas com deficiências. Com o aumento do tempo gasto em redes sociais e a crescente preocupação com o impacto desse uso na saúde física e mental, surge a necessidade de criar alternativas que transformem esse tempo em algo produtivo. De acordo com Costa (2022, p. 8), “Ferramentas tecnológicas vêm surgindo para ajudar aquelas pessoas que estão buscando melhorar seus hábitos alimentares”, oferecendo soluções personalizadas para o controle de saúde e bem-estar.

O projeto visa oferecer um ambiente digital, por meio de um site, onde os usuários possam utilizar a plataforma para melhorar suas rotinas, tornando-as mais saudáveis, por meio de personalizações, de acordo com as necessidades individuais, podendo se engajar em um processo coletivo de apoio e motivação.

Objetivo Geral: Promover a saúde e o bem-estar de pessoas de diferentes idades e condições, com ênfase na inclusão de pessoas com deficiência, por meio de uma plataforma digital interativa que utiliza personalização de rotinas, incentivo coletivo e recursos informativos, contribuindo para hábitos de vida mais saudáveis e ambientes sociais e ocupacionais mais equilibrados.

Objetivos específicos:

a) Desenvolver um site interativo com funcionalidades personalizadas para o acompanhamento da saúde física e mental dos usuários, com ênfase em acessibilidade e inclusão.
b) Criar uma rede social digital voltada ao suporte mútuo e à adoção de hábitos saudáveis, promovendo a troca de experiências e a melhoria do bem-estar.

METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica foi realizada em novembro de 2024, por meio da base de dados do Google Acadêmico, com o objetivo de identificar estudos recentes sobre o tema "Bem-Estar" e o uso de aplicativos para o controle de saúde. Foram utilizados os termos "Bem-estar" AND "controle de saúde" AND "plataforma digital", com recorte

temporal entre 2020 e 2024 para garantir a atualidade dos trabalhos. Também foram aplicados filtros para priorizar artigos em português e sem citações.

De acordo com Macedo (1995, p. 13), a pesquisa bibliográfica “Trata-se do primeiro passo em qualquer tipo de pesquisa científica, com o fim de revisar a literatura existente e não redundar o tema de estudo ou experimentação.”

Com base na pesquisa realizada, foram coletados materiais e conteúdos que serviram de fundamento para o desenvolvimento do projeto prático intitulado “Conecta Saúde: um site para tornar sua rotina mais saudável com apoio coletivo”. Esse levantamento teórico possibilitou a definição de diretrizes, funcionalidades e estratégias que orientaram a criação da plataforma, alinhando-a com as demandas e tendências identificadas nos estudos sobre bem-estar e uso de tecnologias digitais para o controle da saúde.

DESENVOLVIMENTO

HTML

HTML (HyperText Markup Language), É a Linguagem de marcação usada para estruturar páginas web. Define elementos como textos, imagens, links e botões. Seu uso é essencial para criar a base de qualquer site. "HTML (**H**yper**T**ext **M**arkup **L**anguage – Linguagem de Marcação de Hipertexto) é a principal linguagem utilizada na web. Ela permite a criação de documentos estruturados em títulos, parágrafos, listas, links, tabelas, formulários e em muitos outros elementos nos quais podem ser incorporadas imagens e objetos como, por exemplo, uma animação ou um vídeo” (FLATSCHART, 2011, p. 9).

CSS

CSS (Cascading Style Sheets) é a linguagem responsável pela definição da aparência visual das páginas web. Ela permite separar o conteúdo estrutural (HTML) da camada estética, possibilitando a personalização de cores, fontes, tamanhos, espaçamentos e o posicionamento dos elementos. Com o uso do CSS, é possível criar layouts responsivos, aplicar animações e assegurar uma experiência visual coerente em diferentes dispositivos. Essa linguagem é fundamental no desenvolvimento front-end, atuando em conjunto com o HTML e o JavaScript para proporcionar interfaces mais atrativas e funcionais. Como afirma Quierelli (2012, p. 8), “o CSS serve para formatar o conteúdo das páginas, tais como cor de fundo da página, estilo de textos, disposição dos conteúdos e imagens”.

JAVASCRIPT

JavaScript é uma linguagem de programação usada para criar interatividade em páginas da web. Com ela, é possível manipular elementos da página, validar formulários, criar animações e atualizar conteúdos sem precisar recarregar o site. É executada no navegador e é essencial para o desenvolvimento front-end. “JavaScript é a linguagem de programação da Web. A ampla maioria dos sites modernos usa javaScript e todos os navegadores modernos – em computadores de mesa, console de jogos, tablets e smartphones – incluem interpretadores JavaScript, tornando-a a linguagem de programação mais onipresente da história” (FLANAGAN, 2012, p. 1).

CANVA

Ferramenta online de design gráfico usada para criar layouts, banners e outros elementos visuais. Facilita a personalização de gráficos sem necessidade de conhecimentos avançados em design, [...] permitindo que qualquer pessoa crie conteúdo visual de alta qualidade sem a necessidade de softwares complexos ou conhecimento técnico aprofundado" (BARROS, 2024, p. 9).

WORDPRESS

O WordPress é um sistema de gerenciamento de conteúdo (CMS – Content Management System) gratuito e de código aberto, utilizado principalmente para criação de sites, blogs e lojas virtuais. Lançado em 2003, ele é baseado em PHP e MySQL e se destaca pela facilidade de uso, flexibilidade e grande comunidade de desenvolvedores.

“O WordPress executa sobre um banco de dados MySQL e cria suas próprias tabelas para armazenar dados e conteúdos. A seguir, encontra-se o esquema do banco de dados criado por uma instalação default do WordPress” (MESSENLEHNER, 2014, p. 48).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

Durante a pesquisa, foram identificados cinco trabalhos relacionados ao uso de plataformas digitais para promover saúde, bem-estar e inclusão social. Desses, três estavam diretamente alinhados aos objetivos do Conecta Saúde, com foco na

promoção do autocuidado e no uso saudável das redes sociais. A maioria dos trabalhos relevantes foi publicada entre 2020 e 2024, com destaque para artigos e estudos de caso. Esses materiais abordam temas como a eficácia de aplicativos de saúde e o papel das redes sociais no suporte psicológico e na motivação para tratamentos de saúde.

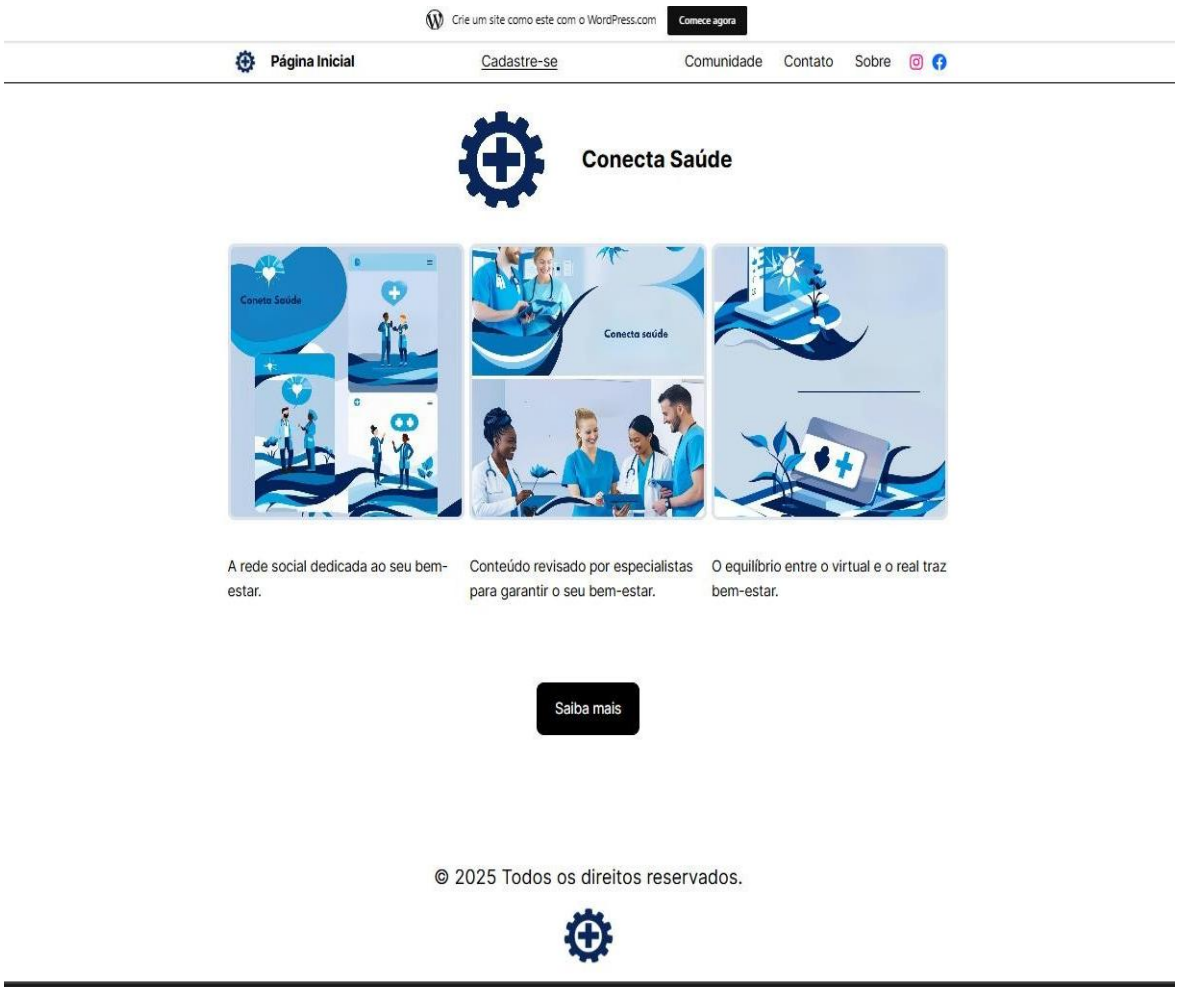
PROJETO PRÁTICO

As páginas do site *Conecta Saúde* foram desenvolvidas em alinhamento com o objetivo geral do projeto, que é promover a saúde e o bem-estar de pessoas de diferentes idades e condições, com ênfase na inclusão de pessoas com deficiência. A página inicial apresenta de forma clara a proposta da plataforma, com destaque para seus valores e funcionalidades. A seção “Comunidade” incentiva a troca de experiências e apoio mútuo, fortalecendo o engajamento coletivo. A página “Contato” facilita o acesso ao suporte e à escuta ativa, enquanto a área de Cadastro/Login propõe uma navegação simples e acessível, respeitando a diversidade dos usuários. Assim, o conjunto das páginas contribui para uma experiência digital interativa e inclusiva, incentivando hábitos saudáveis e ambientes mais equilibrados.

PÁGINA INICIAL

A página inicial do site Conecta Saúde apresenta um layout limpo e intuitivo, com elementos visuais que reforçam a identidade da plataforma. O cabeçalho exibe o nome do site, um ícone representativo da área da saúde e um menu de navegação com seções como “Cadastre-se”, “Comunidade”, “Contato” e “Sobre”, além de ícones para redes sociais.

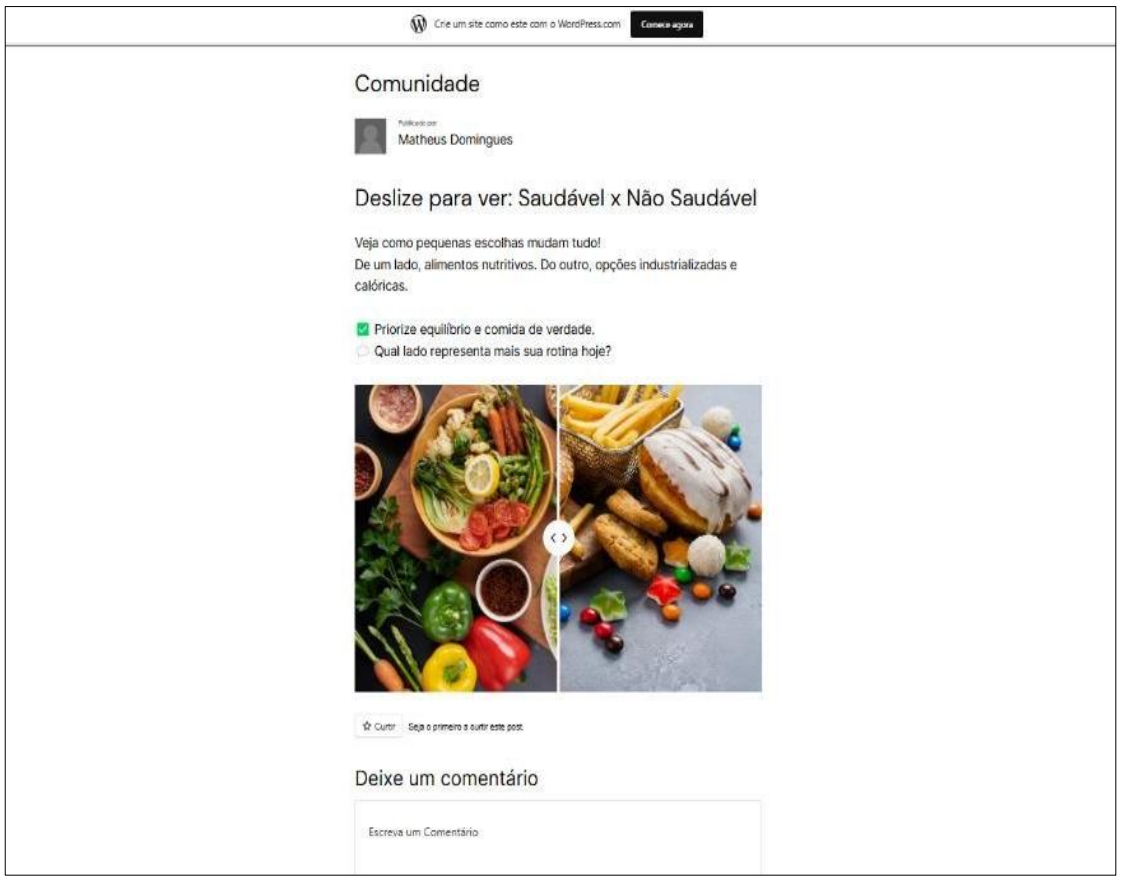
Figura 1 - Página Principal



Fonte: Autores (2025).

Na parte central, há uma galeria de imagens e textos que destacam os principais objetivos da plataforma: promover o bem-estar por meio de uma rede social, oferecer conteúdo validado por especialistas e equilibrar o uso do digital com a saúde real. Um botão “Saiba mais” estimula o usuário a explorar o site. A estética adota tons de azul, associados à confiança e à saúde, e utiliza uma tipografia simples e moderna. O rodapé apresenta os direitos autorais e o ícone da marca, encerrando a página com sobriedade. De forma geral, a página inicial comunica com clareza a proposta do projeto e proporciona uma experiência acessível e acolhedora ao usuário.

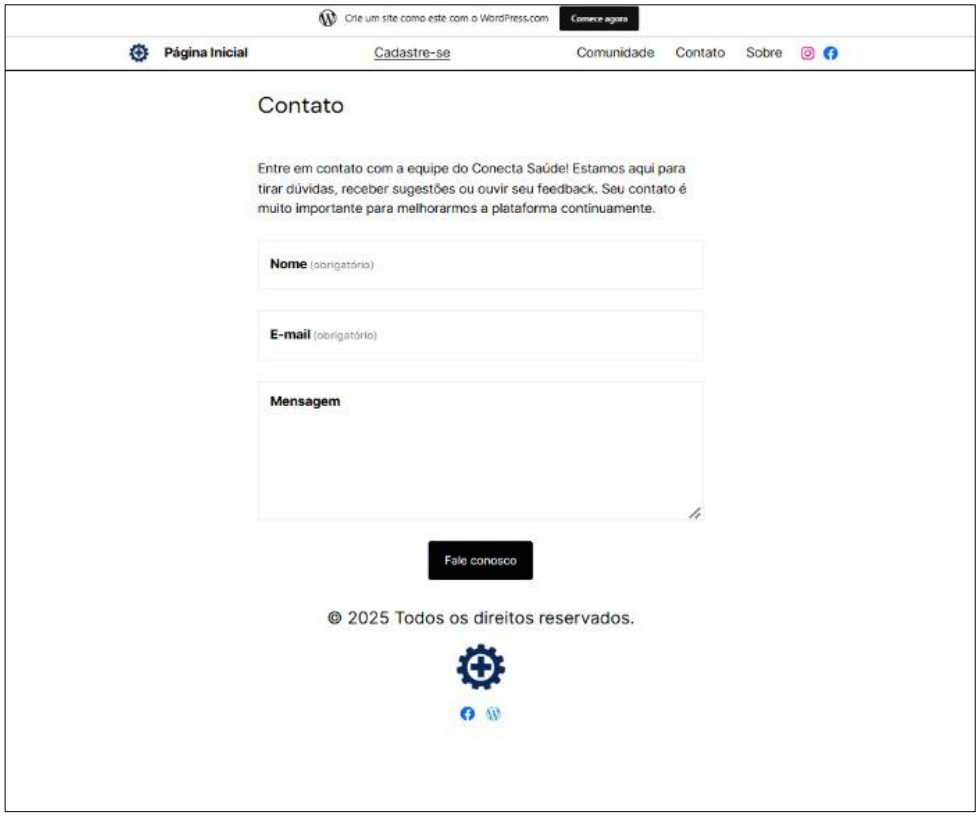
Figura 2 - Página Comunidade



Fonte: Autores (2025).

A página “Comunidade” do site Conecta Saúde é dedicada à interação dos usuários por meio de conteúdos informativos e participativos. O layout limpo e organizado mantém fundo branco e elementos centralizados. A postagem destacada, intitulada “Deslize para ver: Saudável x Não Saudável”, apresenta o autor e imagem de perfil, promovendo o sentimento de rede social. O conteúdo conscientiza sobre hábitos alimentares, incentivando o consumo de alimentos naturais em oposição aos ultraprocessados, com recurso visual interativo em carrossel para reflexão do usuário. Elementos típicos de redes sociais, como botão de “curtir” e seção de comentários, estimulam a troca de informações e o apoio mútuo. A página cumpre seu papel educativo com design claro e ferramentas sociais que ampliam o engajamento do público.

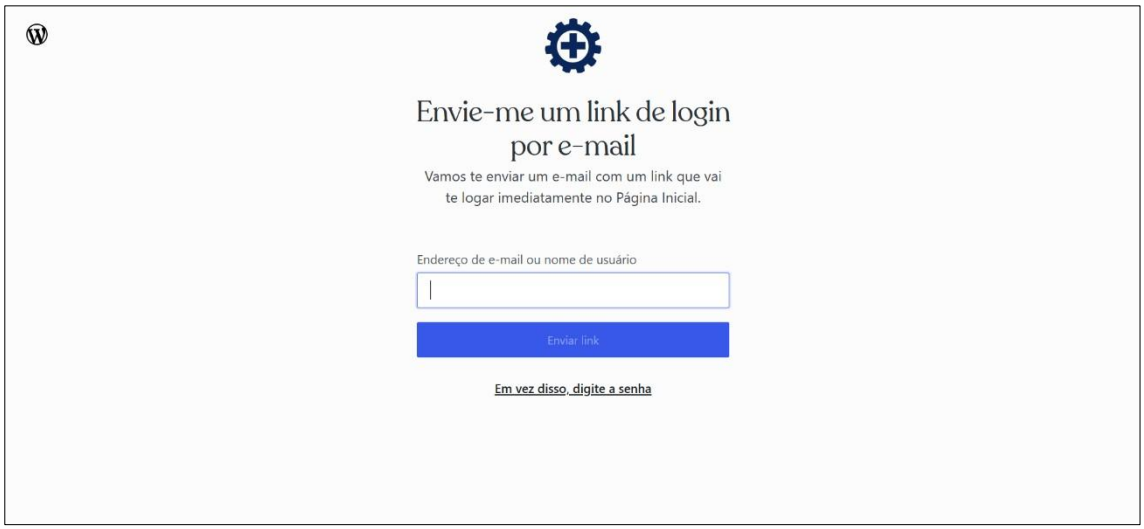
Figura 3 - Página Contato



Fonte: Autores (2025).

A página “Contato” do site Conecta Saúde oferece um canal direto entre usuários e a equipe da plataforma. Com layout minimalista e centralizado, prioriza clareza e usabilidade. Apresenta um texto introdutório que destaca o compromisso com suporte, dúvidas, sugestões e feedbacks. O formulário simples contém campos obrigatórios para nome, e-mail e mensagem, com botão “Fale conosco” para envio. O rodapé mantém o logotipo e ícones de redes sociais, reforçando a identidade visual e oferecendo alternativas de contato.

Figura 4 - Página de Cadastro



Fonte: Autores (2025).

A página de Cadastro/Login do Conecta Saúde adota uma abordagem moderna e simplificada para o acesso à plataforma, permitindo que o usuário receba um link de acesso direto por e-mail, substituindo o método tradicional de senha. O layout minimalista, com elementos centralizados, facilita a navegação. O usuário insere seu e-mail ou nome de usuário e, ao clicar em “Enviar link”, recebe o acesso imediato à página inicial. A página também oferece a opção de autenticação por senha para aqueles que preferem o método convencional. A interface mantém a identidade visual da plataforma, com tipografia clara e logotipo centralizado, garantindo uma experiência fluida tanto para novos quanto para usuários cadastrados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do projeto Conecta Saúde permitiu atingir os objetivos propostos, com a criação de um site interativo voltado ao acompanhamento da saúde física e mental, priorizando a acessibilidade e a inclusão. As funcionalidades foram pensadas para oferecer uma experiência personalizada, facilitando o uso por diferentes perfis de usuários.

Além disso, a plataforma incorporou uma rede social digital que estimula o suporte coletivo e a adoção de hábitos saudáveis por meio da troca de experiências. Dessa forma, o projeto integra tecnologia e bem-estar em uma proposta acessível, colaborativa e alinhada às necessidades contemporâneas de cuidado com a saúde.

CONECTA SAÚDE: A WEBSITE TO MAKE YOUR ROUTINE HEALTHIER WITH COLLECTIVE SUPPORT

ABSTRACT

This paper presents the development of Conecta Saúde, a website that promotes well-being through an accessible and inclusive social network, focusing on physical and mental health. The project arose from the need to transform time spent on social networks into something productive and healthy, especially for people with disabilities. The methodology adopted was bibliographic research, with an emphasis on recent studies on the use of digital platforms for health promotion. The website was developed with HTML, CSS, JavaScript, Canva and WordPress, and has pages focused on community interaction, health information, and simplified registration features. The results demonstrate a functional and visually accessible virtual environment that encourages self-care and digital inclusion. The contribution of the work is to combine technology, design and health in an interactive, informative and welcoming platform.

KEYWORDS: Digital Health, Social Network, Self-Care, Digital Inclusion, Well-Being.

REFERÊNCIAS

BARROS, M. C. Z. **Domine o Canva totalmente.** [S.l.]: [s.n.], 2024.

COSTA, R. T. da. **Fitscore-uma solução de software web para monitoramento alimentar baseada em metodologias ágeis**. 2022.

FLANAGAN, D. **JavaScript**: o guia definitivo. Bookman Editora, 2012.

FLATSCHART, F. **HTML 5:** Embarque Imediato. Brasport, 2011.

MACEDO, N. D. de. **Iniciação à pesquisa bibliográfica**. Unimarco, 1995.

MESSENLEHNER, B.; COLEMAN, J. **Criando Aplicações Web com WordPress**: WordPress como um Framework de Aplicações. Novatec Editora, 2014.

QUIERELLI, D. A. **Criando Sites Com HTML CSS PHP**. Clube de Autores, 2012.