
ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

Murilo Rafael Pereira dos Santos

Rian Izaias Barros

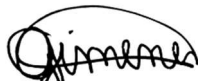
Silas Eduardo Teodoro

SUPLAVIDA: Saúde e bem-estar

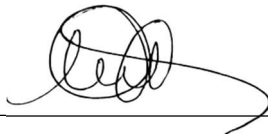
Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) apresentado à ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Informática para Internet**.

Aprovado em 25 de junho de 2025

Banca Examinadora:



Prof. Orientador: Gabriela dos Santos Gimenes



Prof. Avaliador: Carina Bevilaqua Nogueira Viana



Prof. Avaliador: Rodrigo Iani Freitas

RESUMO

Com o aumento das demandas diárias e a rotina cada vez mais acelerada, manter a saúde e o bem-estar tornou-se um desafio para grande parte da população. Considerando esse cenário, foi desenvolvido o site Suplávida – Saúde e Bem-Estar, com o objetivo de oferecer praticidade e acesso a informações confiáveis sobre qualidade de vida e dicas de saúde. A plataforma foi planejada para atender tanto iniciantes quanto atletas mais experientes, com conteúdos práticos sobre esportes, dietas e suplementação. A partir da análise do mercado digital, identificou-se a falta de um espaço online que reunisse, de forma organizada, esses diferentes tipos de informação. Por isso, buscou-se criar uma ferramenta eficiente para auxiliar na melhoria da performance e do bem-estar dos usuários. O site oferece informações gerais e personalizadas sobre cálculo de IMC, tipos de biotipo, sugestões de treinos para atividades de baixa, média e alta intensidade, além de receitas indicadas para diferentes práticas esportivas. Também estão disponíveis conteúdos sobre os principais suplementos nutricionais encontrados atualmente no mercado. A plataforma reforça, ainda, a importância de bons hábitos, como alimentação balanceada, prática regular de exercícios, hidratação adequada e sono de qualidade. Todos esses recursos foram organizados de forma prática e acessível, visando contribuir para a longevidade e a saúde dos usuários. A metodologia aplicada envolveu inicialmente uma fase de pesquisa e levantamento de dados, seguida pelo planejamento e estruturação do site, definição de funcionalidades, ferramentas interativas e criação de um design responsivo. As tecnologias utilizadas incluíram HTML, CSS, JavaScript, além de bancos de dados e plataformas de hospedagem. O processo seguiu com a implementação, programação, ajustes e testes finais. Os testes de usabilidade indicaram que os usuários consideraram a plataforma intuitiva e de fácil navegação. A pesquisa com o público-alvo apontou uma demanda significativa por conteúdos confiáveis e organizados sobre saúde e bem-estar. Entre as funcionalidades mais bem avaliadas destacaram-se as calculadoras de saúde, os planos de treino e as dicas nutricionais, especialmente úteis para iniciantes na prática esportiva. O desenvolvimento do Suplávida – Saúde e Bem-Estar evidenciou a importância de uma plataforma digital que centralize informações sobre qualidade de vida. A pesquisa mostrou que ainda há uma carência de sites com conteúdos integrados e acessíveis para diferentes perfis de usuários. Dessa forma, o projeto contribui para a democratização do acesso à informação em saúde, incentivando hábitos mais saudáveis e a prática de atividades físicas.

Palavras-chave: Saúde. Treinamento. Dieta. Suplementação. Bem-estar.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1. JUSTIFICATIVA	4
1.2. OBJETIVOS	4
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	5
2.1. DIAGRAMA DE USE CASE	20
2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO (DER)	21
2.3. CRONOGRAMA.....	22
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS).....	23
4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS	24
REFERÊNCIAS	25

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a tecnologia se tornou uma grande aliada na promoção da saúde e bem-estar, permitindo o acesso rápido a informações e ferramentas digitais que auxiliam na construção de hábitos mais saudáveis. Apesar disso, muitos conteúdos disponíveis online são fragmentados, dificultando a jornada de quem busca uma abordagem completa e confiável sobre nutrição e práticas esportivas. Com base nessa necessidade, este trabalho apresenta o desenvolvimento do site Suplavida – Saúde e Bem-Estar, uma plataforma intuitiva e acessível que busca reunir informações essenciais para iniciantes e atletas experientes, promovendo um estilo de vida mais equilibrado.

1.1. JUSTIFICATIVA

Este projeto se baseia em dois pilares: teórico e prático. No aspecto teórico, investiga-se a importância do acesso a informações confiáveis sobre saúde e bem-estar, essenciais para a adoção de hábitos saudáveis. No aspecto prático, o site Suplavida – Saúde e Bem-Estar busca suprir a carência de plataformas integradas, oferecendo um ambiente digital intuitivo e acessível.

Além disso, o projeto tem um impacto social, ao disseminar informações relevantes e combater a desinformação, promovendo qualidade de vida e incentivo à prática esportiva.

1.2. OBJETIVOS

O objetivo do site Suplavida – Saúde e Bem-Estar é promover a saúde e o bem-estar por meio de conteúdos informativos e educativos. Identificar as principais áreas que proporcionam saúde e qualidade de vida, como, esportes, alimentação saudável, receitas nutritivas e suplementação, proporcionando ao público informações acessíveis e confiáveis. Demonstrar como a plataforma busca incentivar hábitos saudáveis, conscientizando os usuários sobre a importância de um estilo de vida equilibrado.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A preocupação com a promoção da saúde e a adoção de hábitos saudáveis tem sido cada vez mais evidenciada na literatura científica. O aumento dos índices de obesidade e doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida reforça a necessidade de ações voltadas para a conscientização e a educação nutricional. De acordo com Sichieri et al. (2000, p. 229), "A importância que a obesidade vem assumindo no Brasil não pode ser ignorada e, a anunciada epidemia de obesidade para os Estados Unidos, é fato também no Brasil. Portanto, o estabelecimento de dietas saudáveis deve contemplar como prioridade a prevenção do ganho de peso. Incluir o consumo alimentar e a atividade física no âmbito de comportamentos para uma vida saudável é talvez a mais importante tarefa de promoção da saúde."

Diante desse cenário, a disseminação de informações sobre saúde e bem-estar por meio de plataformas digitais tem se tornado uma ferramenta fundamental na orientação da população.

O Website Suplaveda traz as seguintes páginas:

The screenshot shows the homepage of the SuplaVida website. At the top, there is a dark green header with the SuplaVida logo on the left, a search bar with the placeholder text "Pesquisar produtos..." in the center, and an "Entrar" button on the right. Below the header is a white navigation menu with links for "Início", "Produtos", "Calculadora IMC", "Sobre nós", and "Contato". The main content area has a large green background with the text "Bem-vindo à SuplaVida" in white. Below this, a smaller line of text reads: "SuplaVida: Suplementos, treinos e dietas personalizadas para transformar sua saúde e desempenho físico." At the bottom, there is a section titled "Categorias em Destaque" with three image thumbnails: the first shows various fruits and vegetables, the second shows a bowl of nuts and seeds, and the third is a solid red rectangle.

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

Categorias em Destaque



Treinos

• [Ver treinamentos](#)



Alimentação

• [Ver sugestões](#)



Suplementos

• [Ver produtos](#)

SuplaVida Entrar



ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz




SuplaVida Entrar

Produtos em Destaque

 <p>Creatina Monohidratada</p>	 <p>Vitamina C (60 cápsulas)</p>	 <p>Whey Protein Chocolate</p>	 <p>Cafeína 200mg 120 Cápsulas</p>
---	---	--	---

SuplaVida Entrar

Nossos Produtos

 <p>Creatina Monohidratada</p> <p>Informações</p>	 <p>Vitamina C (60 cápsulas)</p> <p>Informações</p>	 <p>Whey Protein Chocolate</p> <p>Informações</p>
--	--	---

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Pesquisar produtos... Entrar

Vitamina C (60 cápsulas)

O que é?
A Vitamina C é um antioxidante essencial que fortalece o sistema imunológico e participa de diversas funções vitais do organismo.

Benefícios

- Fortalece o sistema imunológico
- Poderoso antioxidante natural
- Auxilia na absorção de ferro
- Contribui para a saúde da pele
- Participa da síntese de colágeno

Como usar
Tome 1 cápsula por dia, preferencialmente com uma refeição.

Informações

SuplaVida Pesquisar produtos... Entrar

Informações

BARRA DE PROTEÍNA
MILK CHOCOLATE
NET WT. 1.86 OZ (52.7g)
CHOCOLATE CANDY BAR

Barra de Proteína ChocoMilk

Informações

SuplaVida
BEBIDA LÁCTEA PROTEICA
25 g PROTEÍNAS
CONT. LIQ. 250 ml

Bebida Láctea Proteica 25g

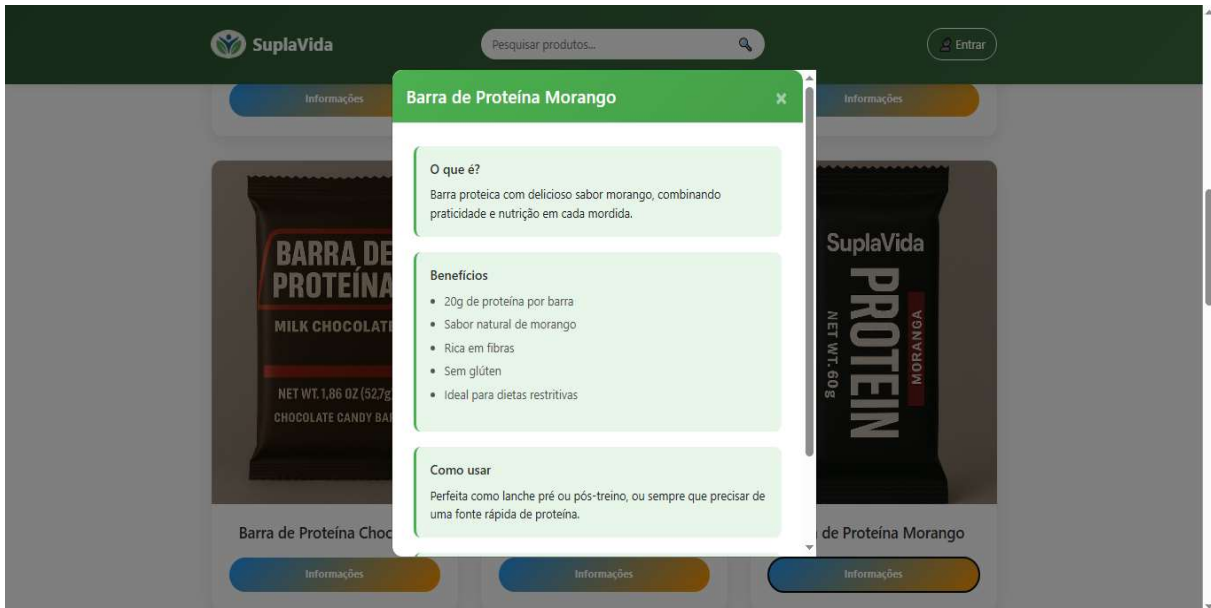
Informações

SuplaVida
PROTEIN
MORANGO
NET WT. 60g

Barra de Proteína Morango

Informações

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz



ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

Calcule seu IMC

Altura (cm)

Peso (kg)

Gênero

Masculino Feminino

Estrutura Óssea

Pequena Média Grande

Calcular

Conheça os Biotipos



Ectomorfo

- Estrutura magra e longilínea
- Ombros estreitos e baixo percentual de gordura
- Metabolismo acelerado
- Dificuldade para ganhar massa muscular




Mesomorfo

SuplaVida Entrar

Resultado

29.1 **Sobrepeso**
 Seu IMC



Seu Biotipo

Endomorfo

Você tem uma estrutura corporal naturalmente mais robusta, com tendência a acumular gordura com facilidade e metabolismo mais lento. Geralmente possui ombros largos e quadril mais largo.

Recomendações Personalizadas

Treino: Combine treinamento de força com maior volume de exercícios cardiovasculares. Séries de 10-15 repetições com descanso reduzido entre séries para maior gasto calórico.

Nutrição: Dieta com maior controle calórico, menor proporção de carboidratos (30-40%), maior de proteínas (30-35%) e moderada de gorduras saudáveis (25-35%).

Suplementos: Whey Protein Isolado, Termogênicos e L-Carnitina podem auxiliar no controle de peso e composição corporal.

Mesomorfo

- Estrutura atlética e proporcional
- Ombros largos e cintura estreita
- Metabolismo equilibrado
- Facilidade para ganhar e manter massa muscular



Endomorfo

- Estrutura mais robusta e arredondada
- Tendência a acumular gordura com facilidade
- Metabolismo mais lento
- Boa capacidade de ganho de força

Importante!

Biotipos são tendências naturais do corpo, mas não determinam seu destino físico. Com treino e nutrição adequados, qualquer

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

Termogênicos | Proteínas Low Carb | Fibras

Entendendo o IMC

O Índice de Massa Corporal (IMC) é uma medida que relaciona seu peso e altura para avaliar se você está em um peso saudável. É calculado dividindo seu peso (em quilogramas) pelo quadrado da sua altura (em metros).

<p>Abaixo do Peso</p> <p>IMC < 18,5</p> <p>Pode indicar desnutrição ou problemas de saúde que causam perda de peso.</p>	<p>Peso Normal</p> <p>IMC 18,5 - 24,9</p> <p>Faixa considerada saudável para a maioria das pessoas.</p>	<p>Sobrepeso</p> <p>IMC 25 - 29,9</p> <p>Indica excesso de peso que pode aumentar o risco de problemas de saúde.</p>	<p>Obesidade</p> <p>IMC ≥ 30</p> <p>Associada a riscos significativamente maiores para diversas condições de saúde.</p>
---	--	---	--

Nota: O IMC é apenas uma ferramenta de avaliação e possui limitações. Não considera a distribuição de gordura corporal, massa muscular ou estrutura óssea. Para uma avaliação completa, consulte um profissional de saúde.

SuplaVida Entrar

Nossa História

O SuplaVida nasceu da paixão pela saúde e bem-estar de três amigos: Murilo, Silas e Rian. Unidos por uma visão comum de tornar acessível o conhecimento e produtos necessários para uma vida equilibrada, criamos em 2023 uma plataforma completa para todos que desejam melhorar sua qualidade de vida.

Com formações em nutrição, educação física e tecnologia, identificamos a necessidade de um espaço digital que combinasse informações confiáveis, produtos de qualidade e ferramentas práticas para ajudar as pessoas em sua jornada por uma vida mais saudável.

Nossa Missão

Democratizar o acesso a informações e produtos que promovam saúde e bem-estar, inspirando e auxiliando as pessoas a adotarem um estilo de vida equilibrado e consciente.

Nossa Visão

Ser referência nacional em suporte à saúde integral, promovendo mudanças positivas em milhares de vidas através de conhecimento, produtos e tecnologia.

Nossos Fundadores

- Rian**
Nutricionista Esportiva
- Silas**
Educador Físico
- Murilo**
Desenvolvedor Web

“O SuplaVida transformou minha relação com exercícios e alimentação. As dicas são práticas e os produtos realmente funcionam!”

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Pesquisar produtos... Entrar

O Que Oferecemos

Planos de Treino
Programas de exercícios personalizados para diversos objetivos, desde iniciantes até avançados, desenvolvidos por profissionais qualificados.

Calculadora de IMC
Ferramenta prática para monitorar seu Índice de Massa Corporal e receber orientações personalizadas baseadas nos resultados.

Receitas Saudáveis
Ampla acervo de receitas vegetariananas, veganas e nutritivas para todos os gostos, com informações nutricionais detalhadas.

Suplementos de Qualidade
Seleção cuidadosa de suplementos alimentares com procedência garantida e adequados a diversos objetivos e necessidades.

Pronto para começar?
Junte-se a milhares de pessoas que já transformaram suas vidas com o SuplaVida

[Criar Conta](#)

SuplaVida Pesquisar produtos... Entrar

Nossos Valores

Integridade
Comprometimento com informações cientificamente embasadas e produtos de qualidade comprovada.

Acessibilidade
Democratização do conhecimento sobre saúde e bem-estar para todos os públicos.

Inovação
Constante busca por novas ferramentas e métodos para auxiliar na jornada por uma vida saudável.

Sustentabilidade
Compromisso com práticas ambientalmente responsáveis e promoção de escolhas conscientes.

SuplaVida
Sobre Nós

Contato
contato@suplavid.com

Redes Sociais
Facebook

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida

Informações de Contato

Email
contato@suplavid.com

Telefone
(11) 1234-5678

Endereço
Rua Exemplo, 123 - São Paulo, SP

Horário de Atendimento
Segunda a Sexta: 9h às 18h
Sábado: 9h às 13h

Redes Sociais
Facebook Instagram Twitter

Envie sua Mensagem

Nome Completo

Email

Telefone

Assunto
Selecione um assunto

Mensagem

Desejo receber ofertas e novidades por email

SuplaVida

Nossa Localização

SuplaVida

Sobre Nós
Nossos Serviços
Política de Privacidade
Programa de Afiliados

Contato

contato@suplavid.com
(11) 1234-5678
Rua Exemplo, 123

Redes Sociais

Facebook
Twitter
Instagram

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

Natação

Um dos exercícios mais completos que existem, a natação trabalha todos os grupos musculares de forma harmoniosa e com baixo impacto nas articulações. Ideal para pessoas de todas as idades.

Principais Benefícios:

- ✓ Exercício completo e de baixo impacto
- ✓ Melhora significativa do sistema cardiovascular
- ✓ Fortalecimento de todo o corpo
- ✓ Queima muitas calorias (400-700 cal/hora)
- ✓ Reduz o estresse e melhora o humor
- ✓ Melhora a capacidade pulmonar

Recomendações:

Iniciantes: 2-3x por semana, 30-45 minutos

Intermediário: 3-4x por semana, 45-60 minutos

Avançado: 4-5x por semana, 60-90 minutos

Musculação

O treinamento com pesos oferece controle total sobre intensidade, volume e progressão. É fundamental para o desenvolvimento muscular, fortalecimento e melhora da composição corporal.

Principais Benefícios:

- ✓ Desenvolvimento de força e massa muscular
- ✓ Melhora da composição corporal
- ✓ Fortalecimento dos ossos e articulações
- ✓ Aumento do metabolismo basal
- ✓ Progressão mensurável e controlada
- ✓ Melhora da postura corporal

Recomendações:

Iniciantes: 3x por semana, treino full body

Intermediário: 4x por semana, divisão upper/lower

Avançado: 5-6x por semana, divisão específica

SuplaVida Entrar

Ciclismo

Excelente para o sistema cardiovascular e fortalecimento das pernas. Pode ser praticado ao ar livre aproveitando a natureza ou em casa com bicicletas ergométricas.

Principais Benefícios:

- ✓ Fortalecimento das pernas e core
- ✓ Melhora do condicionamento cardiovascular
- ✓ Baixo impacto nas articulações
- ✓ Queima eficiente de calorias (300-600 cal/hora)
- ✓ Conexão com a natureza (outdoor)
- ✓ Meio de transporte sustentável

Recomendações:

Iniciantes: 2-3x por semana, 30-45 minutos

Intermediário: 3-4x por semana, 45-75 minutos

Avançado: 4-6x por semana, 60-120 minutos

Corrida

Uma das formas mais acessíveis de exercício. Excelente para o condicionamento cardiovascular, queima de calorias e liberação de endorfinas. Não requer equipamentos especiais.

Principais Benefícios:

- ✓ Melhora significativa do sistema cardiovascular
- ✓ Alta queima de calorias (400-800 cal/hora)
- ✓ Fortalece pernas, core e sistema respiratório
- ✓ Libera endorfinas (sensação de bem-estar)
- ✓ Acessível e prático
- ✓ Melhora a resistência mental

Recomendações:

Iniciantes: 3x por semana, 20-30 minutos

Intermediário: 4x por semana, 30-50 minutos

Avançado: 5-6x por semana, 45-90 minutos

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

Yoga

Prática milenar que combina movimentos, respiração e meditação. Melhora flexibilidade, força, equilíbrio e proporciona relaxamento mental e físico.

Principais Benefícios:

- ✓ Melhora da flexibilidade e mobilidade
- ✓ Fortalecimento do core e estabilização
- ✓ Redução do estresse e ansiedade
- ✓ Melhora da qualidade do sono
- ✓ Aumento do foco e concentração
- ✓ Baixo impacto e adaptável

Recomendações:

Iniciantes: 2-3x por semana, 30-45 minutos

Intermediário: 3-4x por semana, 45-60 minutos

Avançado: 4-6x por semana, 60-90 minutos

Treino Funcional

Exercícios que simulam movimentos do dia a dia, trabalhando múltiplos grupos musculares simultaneamente. Melhora força, coordenação e condicionamento.

Principais Benefícios:

- ✓ Melhora da coordenação e equilíbrio
- ✓ Fortalecimento funcional do corpo
- ✓ Alta queima calórica em pouco tempo
- ✓ Treinos variados e dinâmicos
- ✓ Melhora da performance nas atividades diárias
- ✓ Desenvolvimento da força explosiva

Recomendações:


Iniciantes: 2-3x por semana, 30-40 minutos

Intermediário: 3-4x por semana, 40-50 minutos

Avançado: 4-5x por semana, 45-60 minutos


SuplaVida Entrar

Dicas Importantes




Hidratação

Mantenha-se sempre hidratado antes, durante e após os exercícios. A água é fundamental para o bom desempenho.




Nutrição

Uma alimentação balanceada potencializa os resultados. Combine exercícios com uma dieta adequada aos seus objetivos.



Descanso

O descanso é quando o corpo se recupera e se fortalece. Respeite os dias de repouso e tenha um sono de qualidade.



Progressão

Aumente gradualmente a intensidade e volume dos treinos. A progressão constante é a chave para resultados duradouros.

SuplaVida

Sobre Nós

Contato

contato@suplava.com

Redes Sociais

Facebook

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

The screenshot shows the SuplaVida website interface. At the top, there is a green header with the SuplaVida logo, a search bar, and an 'Entrar' button. Below the header, three white cards are displayed, each representing a different activity:

- Natação:** Features an icon of a swimmer. Key points include 'Carboidratos Complexos' for sustained energy and 'Hidratação Intensa' for electrolyte replacement. Recommended foods are Aveia, Banana, Peixes, and Quinoa.
- Musculação:** Features an icon of a flexed arm. Key points include 'Proteínas de Alto Valor' for muscle construction and 'Timing Nutricional' for pre and post-workout. Recommended foods are Frango, Ovos, Whey Protein, and Batata Doce.
- Corrida:** Features an icon of a runner. Key points include 'Energia Rápida' for performance and 'Recuperação Ativa' for natural anti-inflammatories. Recommended foods are Pasta, Tamarac, Betenabio, and Cerejas.

The screenshot shows a detailed nutrition guide for hypertrophy, titled 'Alimentação para Hipertrofia'. It is organized into several sections:

- Pré-Treino:**
 - Batata doce com peito de frango
 - Aveia com whey protein
 - Banana com pasta de amendoim
- Pós-Treino:**
 - Whey protein com dextrose
 - Ovos mexidos com torrada
 - Vitamina de frutas com proteína
- Refeições Principais:**
 - 6-8 refeições por dia
 - 2g de proteína por kg corporal
 - Carboidratos complexos
 - Gorduras boas (azeite, nuts)
- Hidratação:**
 - 35-40ml por kg corporal
 - Água durante o treino
 - Monitore a cor da urina

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida Entrar

💡 Dicas Gerais de Nutrição Esportiva

- Timing**
Coma 2-3 horas antes do treino e dentro de 30 minutos após
- Hidratação**
Beba água regularmente, antes, durante e após os exercícios
- Variedade**
Mantenha uma dieta colorida e variada para todos os nutrientes
- Personalização**
Adapte sua alimentação ao seu tipo de treino e objetivos

SuplaVida | Contato | Redes Sociais

Sobre Nós | contato@suplvida.com | Facebook
Nossos Serviços | (11) 1234-5678 | Twitter
Política de Privacidade | Rua Exemplo, 123 | Instagram
Programa de Afiliados

SuplaVida

Sua jornada para uma vida mais saudável começa aqui!

Suplementos • Treinos • Dietas personalizadas

Bem-vindo de volta!

Faça login para continuar sua jornada

Seu e-mail

Sua senha

Entrar

Não tem uma conta? [Criar conta](#)

[Esqueci minha senha](#)

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

SuplaVida

Sua jornada para uma vida mais saudável começa aqui!

Suplementos • Treinos • Dietas personalizadas

Criar Conta

Junte-se à comunidade SuplaVida

Nome completo

Seu e-mail

Criar senha

Confirmar senha

Criar Conta

Já tem uma conta? Fazer login

SuplaVida

Bem-vindo de volta! Vamos continuar sua jornada.

Sair

Informações da Conta

Nome: Murilo Rafael

E-mail: murilorafa99@hotmail.com

Membro desde: 19/06/2025

Alterar Senha

Ir para Loja

Treinos Realizados

0

Produtos Comprados

0

ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

Alterar Senha ✕

Senha Atual

Nova Senha

Confirmar Nova Senha

Alterar Senha

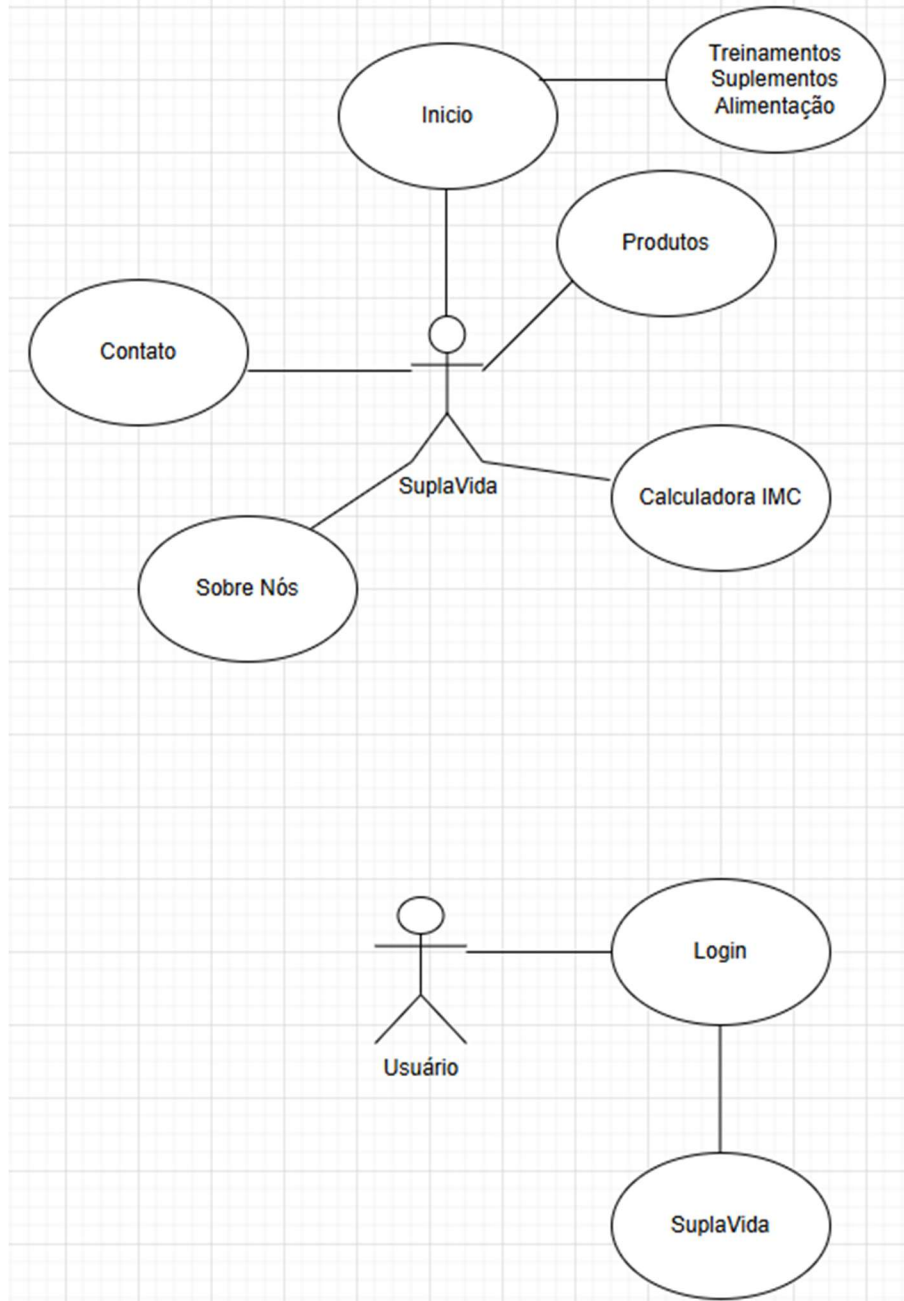
Sup
Bem-vindo
jornada. [Sair](#)

Info
Nome
E-mail
Mem

Treinos Realizados
0

Produtos Comprados
0

2.1. DIAGRAMA DE USE CASE



2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO (DER)



ETEC Profª. Anna de Oliveira Ferraz

2.3. CRONOGRAMA

Atividades		FEV 2023	MAR 2023	ABR 2023	MAI 2023	JUN 2023	JUL 2023	AGO 2023	SET 2023	OUT 2023	NOV 2023	DEZ 2023
Planejamento TCC	Identificação e definição de temas						X	X				
	Referencial teórico e fichamentos								X	X	X	
	Introdução									X	X	
	Justificativa									X	X	
	Objetivo									X	X	
	Metodologia									X	X	
	Cronograma									X	X	
	Referências								X	X	X	
	Revisão, correção e formatação										X	
	Apresentação do projeto										X	
Entrega do projeto										X	X	
Desenvolvimento TCC	Coleta de dados	X										
	Análise e discussão dos resultados	X										
	Desenvolvimento pré-textual		X									
	Elaboração do desenvolvimento		X	X	X	X						
	Considerações finais e conclusão					X						
	Desenvolvimento pós-textual					X						
	Correção ortográfica e gramatical					X						
	Entrega revisão final					X						
	Construção de slides					X						
	Treinamento da apresentação					X						
Apresentação/entrega final do TCC					X	X						

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS)

A metodologia adotada para o desenvolvimento do projeto SuplaVida enquadra-se como uma pesquisa aplicada, exploratória e qualitativa, com ênfase prática voltada à construção de uma solução digital que promova saúde, bem-estar, alimentação saudável e estilo de vida equilibrado.

Para o embasamento do projeto, realizou-se uma análise sistemática de plataformas digitais com propostas semelhantes, como MundoFitLife e Minha Vida, com o objetivo de identificar funcionalidades relevantes, boas práticas de usabilidade e recursos inovadores. Através dessa análise, foi possível extrair elementos a serem incorporados ao *SuplaVida*, tais como: receituário com filtros personalizáveis, sugestão de treinos por categoria e uma interface visual intuitiva e responsiva.

Algumas funcionalidades presentes em sites concorrentes foram aprimoradas no projeto, como a organização do conteúdo e a navegação, enquanto outras, como características mais complexas, como loja de suplementos e atualização constante de notícias, foram consideradas interessantes, porém não foram contempladas nesta versão por exigirem recursos externos e equipe editorial.

Durante todo o desenvolvimento, prezou-se pela clareza visual, acessibilidade e objetividade no conteúdo, garantindo que o site fosse funcional, informativo e atrativo ao público-alvo.

4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento do site SuplaVida teve como objetivo central criar uma plataforma digital interativa voltada à promoção da saúde, alimentação equilibrada, prática de atividades físicas e bem-estar geral. Através da utilização de tecnologias web como HTML, CSS e JavaScript, foi possível estruturar um ambiente funcional e acessível, com foco na experiência do usuário e no conteúdo informativo de qualidade.

A execução deste projeto proporcionou um significativo crescimento pessoal, acadêmico e profissional para o grupo, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação, além do aperfeiçoamento de habilidades em planejamento, programação, pesquisa e design de interface. A vivência de todo o processo, desde a concepção até a publicação do site, contribuiu para o amadurecimento técnico e o desenvolvimento de uma visão mais crítica e analítica sobre produtos digitais na área da saúde.

Os objetivos propostos no início do trabalho foram plenamente alcançados, visto que o site reúne conteúdos relevantes em linguagem acessível, apresenta layout responsivo, navegação intuitiva e abrange diferentes aspectos que envolvem a promoção de um estilo de vida saudável. Além disso, foi possível inovar com recursos que diferenciam o SuplaVida de outras plataformas semelhantes, como filtros personalizados para biótipo e IMC, além de um design limpo e atrativo.

Como sugestões para evolução futura do projeto, propõe-se a implementação de funcionalidades, integração com redes sociais para facilitar o compartilhamento e engajamento dos usuários, inclusão de vídeos educativos, além de uma versão mobile com aplicativo próprio. Também é possível considerar uma expansão do conteúdo com a participação de profissionais da saúde e especialistas em nutrição e educação física.

Conclui-se, portanto, que o projeto SuplaVida não apenas atingiu seus propósitos acadêmicos, como também demonstrou potencial para se tornar uma ferramenta relevante na disseminação de hábitos saudáveis, reforçando a importância da tecnologia como aliada na melhoria da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

G SUPLEMENTOS. Disponível em: <<https://www.gsuplementos.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

LOJA MUNDO FIT. Disponível em: <<https://lojamundofit.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

MAX TITANIUM. Disponível em: <<https://www.maxtitanium.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

MINHA VIDA. Disponível em: <<https://www.minhavidacom.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

PROBIÓTICA. Disponível em: <<https://www.probiotica.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

SICHERI, Rosely et al. Recomendações de alimentação e nutrição saudável para a população brasileira. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia**, v. 44, n. 3, p. 227-232, jun. 2000. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/s0004-27302000000300007>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

STAY WELL. Disponível em: <<https://vitaminasstaywell.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025.

VIDA SAUDÁVEL EMPÓRIO. Disponível em: <<https://vidasaudavelemporio.com.br/>>. Acesso em: 18 jun. 2025