

Aplicativo para melhorar a qualidade de vida

Lara Soares Pio Feijó^{1*}; Danielly Pereira Rocha ^{2*};

¹ Estudante do campus Itaperuna do Instituto Federal Fluminense; ² Estudante do campus Itaperuna do Instituto Federal Fluminense;

*larasoarespio@gmail.com

Resumo

A má alimentação e o estilo de vida sedentário têm ocasionado doenças como diabetes, hipertensão, doenças cardiorrespiratórias, dentre outras. Cada vez mais as pessoas tem a consciência da importância de cuidar da saúde por ser um tema muito falado atualmente. Mas com a rotina agitada do dia-a-dia, acabam deixando cuidados básicos de lado e não dando a atenção necessária para seu bem-estar. O trabalho desenvolvido consiste em um aplicativo que deverá conter dicas para auxiliar as pessoas a manterem sua saúde e bem-estar em dia, adotando hábitos mais saudáveis para sua vida, e conscientizando-as sobre a importância dos exercícios físicos, boa alimentação, e necessidade de procurar um médico com certa frequência, para assegurar-se de que tudo vai bem. Além disso, o aplicativo deverá também armazenar os dados do usuário, e, de forma divertida e interativa, trazer informações e curiosidades que podem ser úteis e essenciais para quem o usar, auxiliando a melhorar sua qualidade de vida. Espera-se que os resultados do app sejam positivos, fazendo a diferença na vida das pessoas.

Palavras-Chave: Saúde. Bem-estar. Ajuda.

Instituição de fomento: IFFluminense.