

APP Sensações

Carine Bof Pereira de Souza

Poliane Daniele Evangelista do Rego

Silvio Cesar Viegas

RESUMO

Esse trabalho tem o desejo de introduzir uma nova opção de apoio para as pessoas que estão em busca de melhores hábitos alimentares. Na atualidade em que vivemos, é muito mais fácil pedir comida pronta, Ifood, ou similares, do que cozinhar ou já deixar preparada a comida. Muitas vezes, essas comidas rápidas, mais conhecidas, no inglês, como fast foods, saciam a fome, mas podem trazer malefícios para a saúde.

Palavras chaves: Mal-estar, app, doenças.

1. INTRODUÇÃO

Pensando em um problema pessoal e da falta no mercado, resolvemos fazer um App simples, onde se pode anotar os dias, o que se comer e as possíveis sensações geradas por esses alimentos. Isso tem o intuito de aos poucos observar o que causa os mal-estares como azia, refluxo, estufamento, e com isso ir adaptando a uma alimentação de forma a não ter mais esses problemas.

Outra observação que pode ser identificada com o resultado das anotações são os alimentos que dificultam a perda de peso, muitas vezes esse

estufamento ou retenção de líquidos geram um peso maior na balança, desmotivando, assim, o usuário a seguir com uma alimentação saudável.

1.1 Tema

Os aplicativos de emagrecimento encontrados no mercado, visam em sua grande maioria, a anotação de quais alimentos você ingeriu, a quantidade de calorias totais e quantas calorias ainda restam no dia. Analisando essa proposta chegamos na conclusão de que o mais importante seriam as quantidades de calorias inseridas, para fechar ou não um déficit calórico.

Observando uma necessidade mais específica, será desenvolvido um aplicativo onde o usuário além de escrever o que ingeriu nas refeições do dia, sempre que sentir algum mal-estar, como azia, refluxo etc., ele deve imediatamente anotar na refeição que isso começou a ocorrer.

1.2 Delimitação do tema

Anotar no aplicativo os alimentos ingeridos ao longo do dia e, caso tenha alguma reação de mal-estar, anotar imediatamente quando ela começou.

1.3 Problematização

A alimentação do dia a dia, nem sempre é a mais adequada para as pessoas. Muitas vezes pela falta de tempo, se come o mais rápido ou fácil, os chamados fast foods, e não se observam os sinais do corpo perante esses alimentos.

Muitas vezes as pessoas remediam certas sensações tomando remédios, como os prazóis, mais conhecidos como Omeprazol, Pantoprazol, Lansoprazol, Esomeprazol, Tenatoprazol e Rabeprazol, por ser mais fácil mascarar, seguir comendo o que se quer, sem observar os malefícios que esses podem causar na saúde delas.

Segundo Dr. Pedro Pinheiro: “Medicamentos como omeprazol, pantoprazol, lansoprazol e similares fazem parte do grupo dos inibidores da

bomba de próton (IBP), também chamados de anti-ulcerosos, muito utilizados no tratamento de distúrbios do estômago e do esôfago, tais como gastrites, úlcera péptica e refluxo gastroesofágico.”

Como observamos acima, todos esses remédios são usados para curar problemas gerados no trato digestivo, mas devem ser usados apenas com esse intuito ou conforme prescrição médica.

Segundo Dr. Pedro Pinheiro: “O tempo de tratamento dos IBP costuma ser de 2 a 8 semanas, dependendo da doença e da gravidade de caso. Todavia, em casos como doença do refluxo gastroesofágico e nos pacientes que já tiveram úlcera, após o término do tratamento inicial, doses baixas de um IBP podem ser prescritas por tempo indeterminado como forma de prevenção de novos episódios.”

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivos Gerais

Verificar, através dos alimentos que ingerimos, quais são os possíveis causadores de mal estares, como azia e refluxo, ao longo do dia ou logo após a sua ingestão.

1.4.2 Objetivos Específicos

Através de anotações diárias sobre os alimentos ingeridos, tentar observar uma relação entre o que se comeu e o que gerou o mal-estar. Dessa forma será possível identificar o real alimento que causa esse desconforto e tirá-lo da alimentação.

1.5 Justificativa

Trazer para a realidade das pessoas a importância do comer intuitivo, do comer para alimentar o corpo e não levar a alimentação como uma fonte de prazer ou de praticidade.

Ter tempo e dar a real importância de observar os sinais do nosso corpo, ele sempre avisa antes de enviar alguma doença. Logo, observar e agir da melhor forma para levar uma vida mais leve e sem os mal-estares ocasionados pela forma errada de ingerir os alimentos.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Nessa fração serão descritos os conceitos da alimentação moderna, aplicativos encontrados no mercado e o propósito do aplicativo para o dia a dia das pessoas.

2.1 Alimentação Moderna

Segundo a nutricionista Juliana Nabarrete: “Padrões alimentares baseados em alimentos processados e ultra processados tendem a apresentar uma ingestão acima do adequado de sal, gordura e açúcar, que pode contribuir para um ganho de peso fora do habitual. E estes são fatores de risco para diversos tipos de câncer como câncer de mama e de colorretal”.

Ainda, segundo a nutricionista Juliana Nabarrete: “Um padrão alimentar que prioriza a ingestão abundante de frutas e legumes, grãos integrais, em vez de refinados, e a baixa ingestão de carne vermelha e processada, bebidas açucaradas e sal, auxiliará no controle de peso e reduzirá o risco”.

Conforme os parágrafos acima, escritos pela nutricionista Juliana, podemos verificar e resumir que a ingestão de alimentos mais naturais e sem processamento seriam a mais indicadas para a não formação do câncer e eu acredito que essas também não seriam as causadoras de mal-estar.

Uma alimentação balanceada, tem fortes chances de ajudar as pessoas a serem mais saudáveis, não ter mal-estar e ainda por cima evitar a formação de um câncer. Já a alimentação moderna, que são os alimentos ultra processados ou os famosos fast foods, além de gerar uma instantânea mal-estar pode no futuro, gerar um câncer.

Nesse trabalho não vamos entrar no mérito sobre o câncer, mas é muito importante deixar aqui o alerta, que muitas vezes esse mal-estar também pode ser algo mais perigoso, como o câncer, ou de repente inúmeras repetições ao

longo da vida comendo errado, e gerando esse mal-estar, podemos gerar essa doença tão forte e que leva a óbito muitas pessoas ao longo dos anos.

2.2 Aplicativos encontrados no mercado

Hoje em dia vemos muitos aplicativos dispostos a ajudar no emagrecimento, controle de peso ou somente para uma vida mais saudável.

Antigamente tínhamos como referência somente consultas médicas com endocrinologistas ou nutricionistas, aonde voltávamos uma vez por mês, quando muito ou quando estávamos focados. Recebíamos uma receita retirada da gaveta, onde todos os pacientes usavam as mesmas, sem nenhum critério de particularidade com as necessidades das pessoas em questão.

Conseguimos, listar aqui inúmeros nomes de aplicativos encontrados para essa finalidade de apoio, como MyfitnessPall, Vigilantes do Peso, ambos já usados e testados, onde podemos dizer que são bons aliados para termos uma noção de quantas calorias estamos comendo ou se essas estão sendo eficazes na perda de peso, enfim, temos vários e em todos não se tem restrição do que deves ou não comer, você que escolhe e observa as consequências de suas escolhas.

2.3 Propósito do aplicativo para o dia a dia das pessoas

A função de um aplicativo é facilitar a vida das pessoas ou gerar entretenimento.

Segundo Pablo Mezzon Kintopp: “Cada App é responsável por trazer funcionalidades e experiências exclusivas ao usuário, seja para notificá-lo sobre algo importante, guiá-lo ao seu destino, tornar instantâneo alguma tarefa que antes era muito trabalhosa, comunicar com outras pessoas, entre muitas outras possibilidades.”

3. Metodologia

Segundo Naína Tumelero: “A metodologia nada mais é do que a descrição do processo de pesquisa do trabalho, isto é, a definição de quais serão os procedimentos para a coleta e para a análise da dados.”

Com o intuito de deixar tudo isso mais organizado, foi criada uma tabela, com todas as etapas utilizadas na confecção desse trabalho, segue abaixo:

O que	Quando	Como	Porque	Onde	Quem	Tempo
Tema	Unidade 1	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60min
Delimitação	Unidade 1	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60mim
Problema	Unidade 1	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60mim
Justificativa	Unidade 1	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60min
Objetivos	Unidade 1	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	120min
Fundamentação teórica	Unidade 2	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	240min
Metodologia	Unidade 4	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60min
Desenvolvimento	Unidade 4 e 6	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	360min
Resultados	Unidade 6	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	120min
Vídeo	Unidade 6	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	5min

Conclusão	Unidade 6	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	60min
Entrega Final	Unidade 6	Entrega via Moodle	Conclusão disciplina Projeto Aplicado	Casa	Carine	5min

4. Desenvolvimento

Para conseguir reunir todas as informações necessárias foi criado um aplicativo, pelo APP Inventor, onde nele é possível anotar todos os alimentos ingeridos e se ocorreu algum mal-estar ou desconforto.

Para começar foi criada uma tela de login, normal para aplicativos, onde nela temos o usuário, tendo como referência o e-mail, senha, pedindo nas dicas letras e números, botão de entrar, trocar a senha e olhar conforme figura abaixo. Foi escolhido esse padrão para ser bem enxuto e de fácil interpretação pelo usuário.



Figura 1: Tela de Login

Posteriormente, depois de criar usuário e senha, o aplicativo encaminha para a segunda tela que são as anotações sugeridas, como dia, café da manhã, almoço, lanche e janta.



Figura 2: Tela de Anotações

Com todas as anotações realizadas, fica possível o usuário identificar qual alimento está causando mal-estar, pois na mesma linha da anotação dos alimentos se anota as possíveis sensações, que podem ser desde uma azia, um refluxo ou algum desconforto.

Com a opção da pesquisa, podemos anotar o dia e buscar, quais alimentos já tinham sido ingeridos e que também causaram um desconforto. Dessa forma fica fácil começar a fazer uma associação alimento versus malestar.

Na tela de login, temos os seguintes blocos configurados:



Figura 3: Bloco Login 1

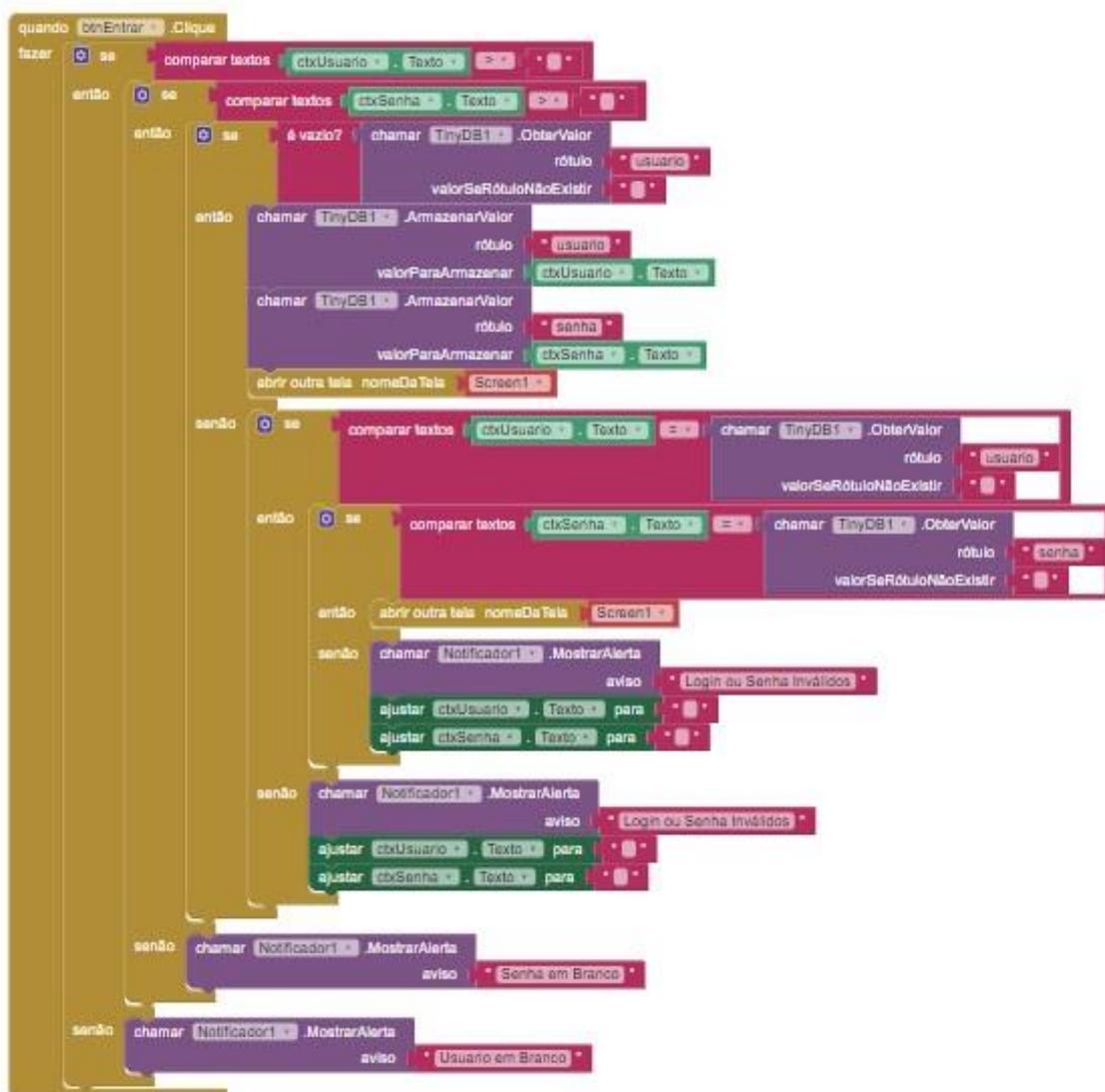


Figura 4: Bloco Login 2

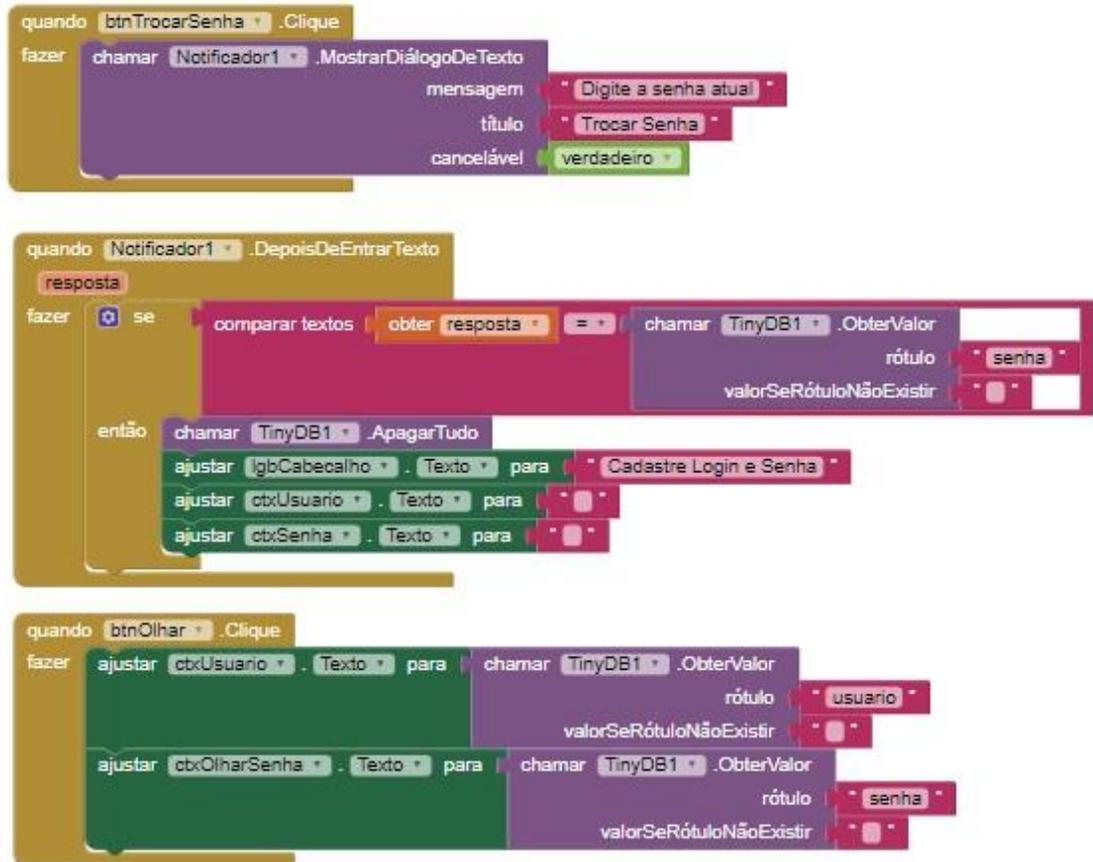


Figura 5: Bloco Login 3

E na tela App Sensações temos os seguintes blocos configurados:



Figura 6: Bloco App Sensações 1

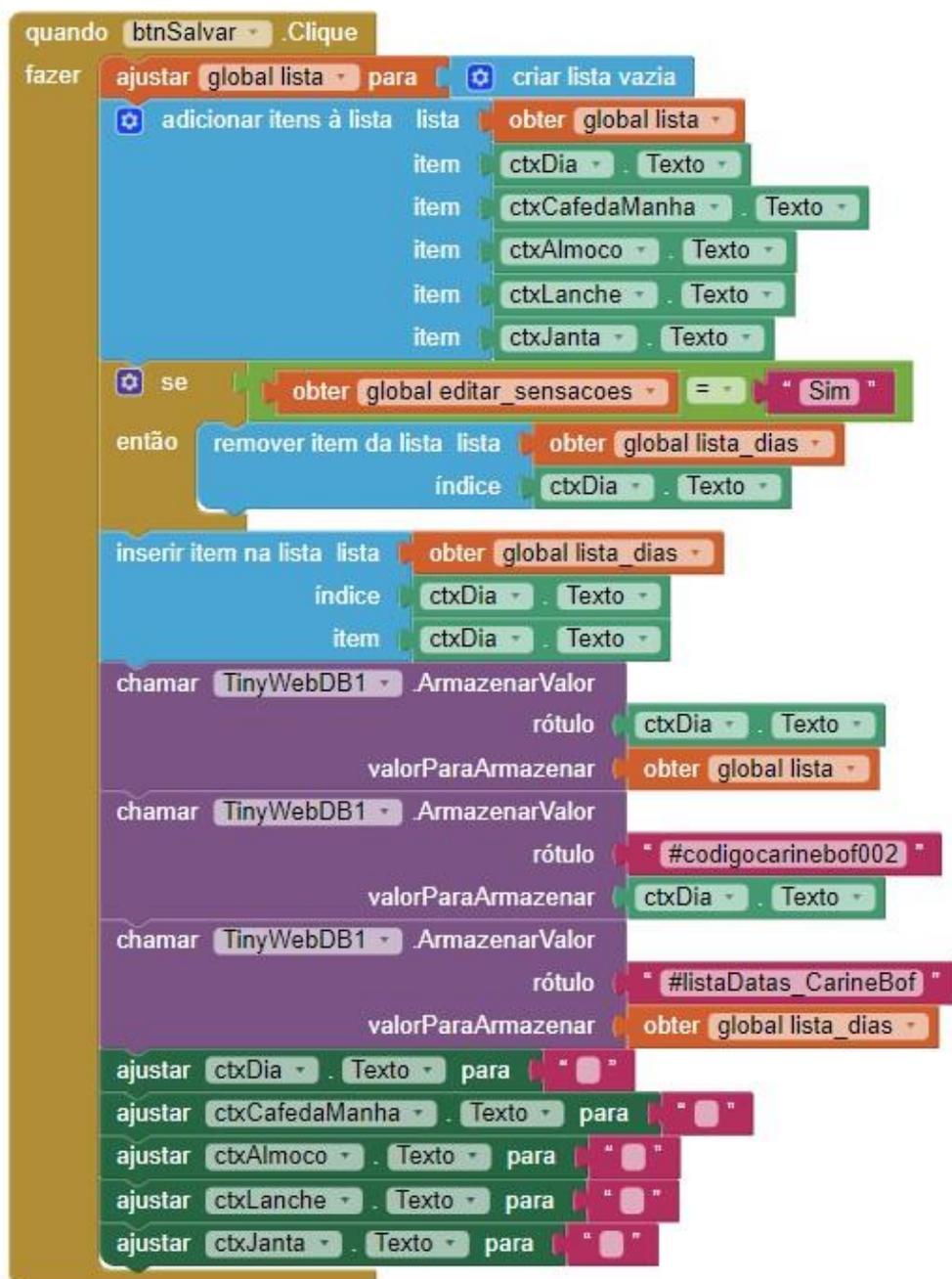


Figura 7: Bloco App Sensações 2



Figura 8: Bloco App Sensações 3

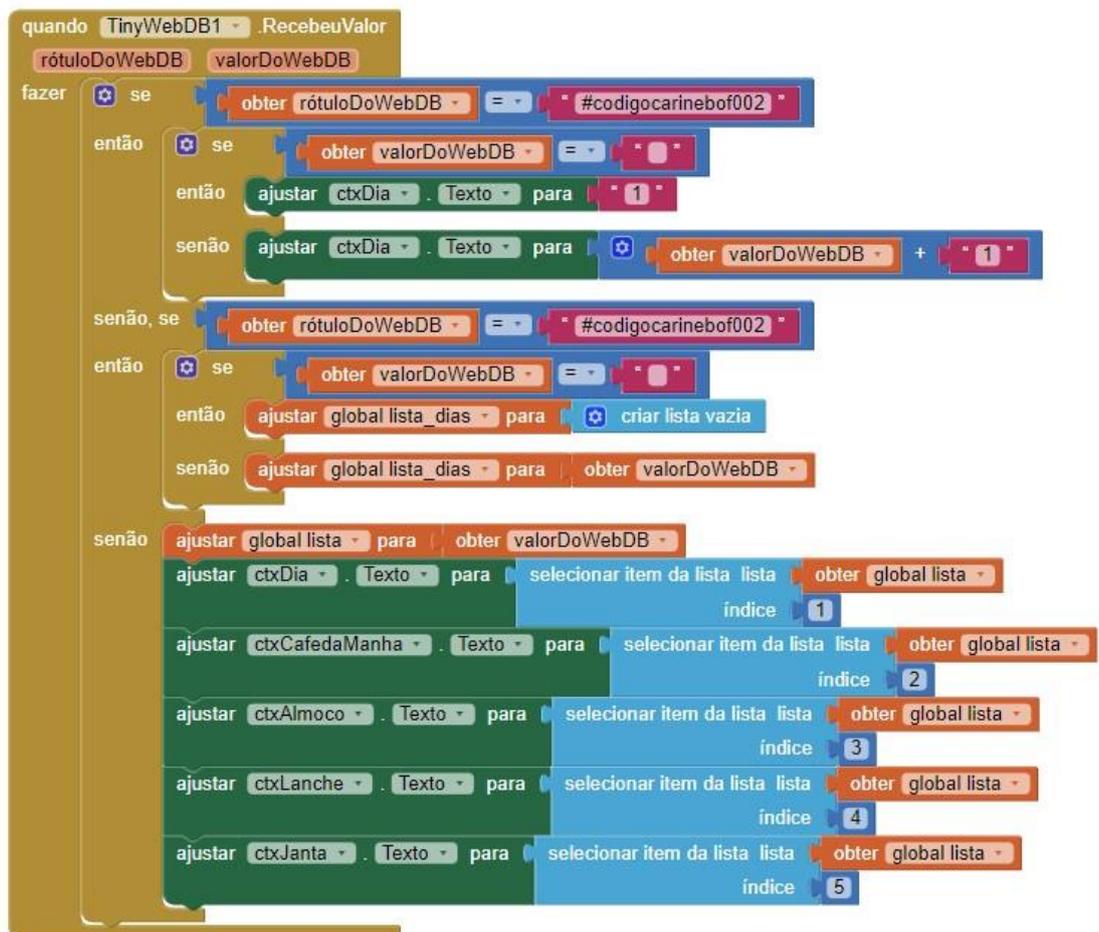


Figura 9: Bloco App Sensações 4



Figura 10: Bloco App Sensações 5

5. Análise dos Resultados

Como esse aplicativo tem a função pessoal de apoiar na identificação de possíveis alimentos que estão gerando mal-estar como azia, refluxo e enxaqueca, no formato que ele foi feito, está atendendo de forma parcial esses requisitos. Parcialmente pois a lista com a geração dos dias e os alimentos ingeridos não foi possível gerar, ficando essa parte para um futuro desenvolvimento e ajustes no aplicativo.

Na forma atual, é possível realizar todas as anotações e elas ficam salvas, podendo ser visualizadas no botão de pesquisa, por exemplo, anotasse no dia, o dia em que você quer saber o que ingeriu e apertar em pesquisar, ele irá mostrar na própria tela do APP quais foram todos alimentos e suas sensações. Dessa forma já é possível começar a fazer uma investigação dos alimentos e dos problemas e com isso começar a ter possíveis melhoras na alimentação cotidiana.

Olhando de uma forma prática ele está atendendo em um formato inicial, mas fica como melhoramento futuro a introdução de uma data completa com dia mês e ano e a criação da lista. Também pode ser inserida uma forma de identificar alimentos ingeridos versus problemas gerados, onde o próprio aplicativo pode mostrar essas coincidências de problemas, fazendo relações ao glúten ou a lactose por exemplo.

Enfim, existem inúmeros pontos e aproveitamento e melhoramento no aplicativo criado, mas da forma apresentada já pode se começar uma investigação para possível investigação futura de um médico.

6. Vídeo

Anexado no Moodle.

7. Conclusão

Foi de grande satisfação poder retirar do papel um projeto bem antigo e pessoal e poder ter colocado em prática, mesmo sem ser 100%, pois acredito que na vida nunca somos 100% e estamos sempre em busca do aperfeiçoamento. Acredito que muitas vezes o que importa é começar a fazer, mesmo que não esteja da perfeita forma, mas isso faz com que comecemos a tirar as ideias do papel e venhamos a colocá-las em prática.

O aplicativo, em sua primeira versão, já conseguiu atender a uma demanda inicial, conseguindo me levar a um médico já com o histórico e relação do que está me causando problemas de mal-estar com a comida e isso de certa forma já é uma vitória.

Espero, com o tempo, poder ir aperfeiçoando ele e quem sabe, poder lançá-lo para que demais pessoas possam se beneficiar dessa relação de bem estar versus alimentação.

Referências

PINHEIRO, Dr. Pedro. **Medicamentos Inibidores da Bomba de Próton**. Md. Saúde, 2022. Disponível em: <<https://www.mdsaude.com/gastroenterologia/inibidores-bomba-protons/>>. Acesso em: 05/03/2023.

NABARRETE, Juliana. **A alimentação moderna e sua relação com o câncer**. Sonhe Oncologia e Hematologia, 2020. Disponível em: <<https://www.sonhe.med.br/2020/03/31/a-alimentacao-moderna-e-sua-relacaocom-o-cancer/>>. Acesso em: 05/03/2023.

KINTOPP, Pablo Mezzon. **Qual a importância de um App? E quando é o momento certo para minha empresa ter seu próprio App?**

Blog Trend, 2018. Disponível em: <

TUMELERO, Naína. **Quer aprender a delimitar a metodologia TCC?** Blog Mettzer, 2018. Disponível em: <