

VIVA+

Bruno Lessa Freitas de Oliveira
Bruno Ferreira Dourado
Nycollas Pereira da Silva Mendes

Prof. Shirley Couto / Prof. Diego Leandro

E.E. Parque Jurema III
Guarulhos/SP
2025

Resumo

O projeto **Viva+** apresenta uma proposta inovadora de aplicativo voltado à promoção da saúde integral, aliando bem-estar físico, mental e ambiental por meio de ferramentas digitais acessíveis. O aplicativo busca engajar adolescentes e jovens na adoção de hábitos saudáveis e sustentáveis, relacionando práticas de autocuidado com a preservação dos recursos naturais, em especial a água. A iniciativa parte do entendimento de que o ambiente influencia diretamente a saúde das pessoas e que mudanças climáticas, poluição e uso inadequado da água afetam o equilíbrio físico e emocional. Nesse contexto, o Viva+ integra recursos educativos sobre saúde mental, atividade física, nutrição equilibrada e hidratação adequada, ao mesmo tempo em que conscientiza sobre práticas sustentáveis como uso consciente da água, cultura oceânica e redução de desperdícios. A proposta é promover uma visão ampliada de saúde, incentivando exercícios ao ar livre, contato com a natureza e ações de preservação ambiental, fortalecendo a ideia de que qualidade de vida e sustentabilidade são indissociáveis. O projeto, portanto, busca ser uma ferramenta de apoio à formação cidadã e à transformação social, estimulando a construção de comunidades mais saudáveis e ambientalmente responsáveis.

Palavras-chave: Saúde integral. Sustentabilidade. Meio ambiente. Água. Bem-estar.

Introdução

A relação entre saúde e meio ambiente é cada vez mais reconhecida como fator essencial para a qualidade de vida das populações. Mudanças climáticas, poluição dos recursos hídricos e degradação ambiental afetam não apenas a saúde física, mas também a saúde mental, gerando impactos como estresse, ansiedade e aumento da vulnerabilidade a doenças. Ao mesmo tempo, práticas de autocuidado relacionadas à alimentação equilibrada, hidratação adequada, atividade física e equilíbrio emocional tornam-se desafios em meio a rotinas aceleradas e ao crescente uso de tecnologias digitais.

Nesse cenário, surge o Viva+, um aplicativo que integra saúde integral e sustentabilidade, estimulando jovens a adotarem hábitos conscientes que promovem bem-estar individual e coletivo. A proposta se ancora também no conceito de **Cultura Oceânica (Ocean Literacy)**, estabelecido pela UNESCO, que compreende oito princípios fundamentais sobre a influência

do oceano na vida humana e da vida humana sobre o oceano. Reconhecer o valor da água e dos ecossistemas aquáticos, compreender sua importância para o equilíbrio climático e adotar práticas responsáveis diante desse recurso vital são etapas essenciais para formar cidadãos críticos, conscientes e engajados com a preservação ambiental.

Dessa forma, o Viva+ propõe uma ferramenta educativa e interativa que alia recursos de cuidado pessoal a práticas sustentáveis, valorizando a interdependência entre corpo, mente e planeta. O objetivo é incentivar escolhas saudáveis que considerem saúde humana e preservação da água como dimensões indissociáveis, transformando o uso da tecnologia em um aliado da promoção do bem-estar e da cultura oceânica.

Objetivo

Desenvolver o aplicativo móvel **Viva+** com o objetivo de promover a saúde integral de adolescentes e jovens, unindo bem-estar físico, mental e ambiental. A pesquisa busca criar uma ferramenta digital acessível que incentive hábitos saudáveis de autocuidado e, ao mesmo tempo, conscientize sobre a importância da sustentabilidade e do uso responsável dos recursos naturais, especialmente a água. Dessa forma, pretende-se fortalecer a relação entre qualidade de vida e preservação ambiental, contribuindo para a formação cidadã e para a construção de comunidades mais saudáveis e sustentáveis.

Metodologia

A metodologia prevista para o desenvolvimento do projeto **Viva+** integra pesquisa bibliográfica, análise de boas práticas em aplicativos de saúde e sustentabilidade, design participativo com usuários e testes de usabilidade. Todas as etapas serão planejadas considerando os **ODS 3 (Saúde e Bem-Estar)** e **ODS 14 (Vida na Água)**, relacionando autocuidado, preservação ambiental e cultura oceânica. Além disso, pretende-se aplicar princípios de **Lixo Zero**, priorizando recursos digitais, reutilização de materiais e redução de resíduos físicos, fora o sistema de recompensa por hábitos sustentáveis, no qual melhora não só a experiência quanto a produtividade do usuário na hora de cuidar de si e do seu planeta.

1. Planejamento e levantamento de necessidades

Revisão bibliográfica e documental: será realizada análise de artigos científicos, relatórios da OMS e documentos da UNESCO sobre saúde mental, saúde física, educação ambiental, cultura oceânica, hábitos de autocuidado e aplicativos educativos voltados a jovens. Esta revisão fornecerá embasamento teórico, garantindo rigor científico e atualização sobre boas práticas.

Levantamento do público-alvo: serão aplicados questionários e entrevistas com adolescentes e jovens para identificar hábitos atuais relacionados à saúde, bem-estar e práticas sustentáveis, além de preferências quanto a recursos digitais e interativos.

Consultoria com especialistas: profissionais de saúde, psicologia, educação ambiental e tecnologia da informação serão consultados para assegurar precisão científica, abordagem adequada à faixa etária e inclusão de conteúdos acessíveis.

2. Desenvolvimento do aplicativo

Definição de funcionalidades: serão criados módulos interativos voltados para saúde física (atividade física e nutrição), saúde mental (meditação guiada, registro de emoções) e sustentabilidade (uso consciente da água, redução de resíduos, educação ambiental).

Gameificação e interatividade: serão aplicadas mecânicas de jogos, desafios, pontuação e recompensas até de parcerias com outras empresas sustentáveis para aumentar engajamento, motivação e retenção do conteúdo.

Design inclusivo e acessível: a interface será intuitiva, compatível com diferentes dispositivos e adaptada a variados níveis de habilidade digital, incluindo recursos visuais, auditivos e textuais.

Prototipagem e testes internos: serão elaborados protótipos navegáveis para testes preliminares com voluntários, permitindo ajustes antes da fase piloto. Todo o material será produzido em formato digital (texto, áudio, vídeo), evitando impressões e reforçando a diretriz de **Lixo Zero**.

3. Implementação piloto

Seleção de participantes: adolescentes e jovens de diferentes perfis socioeconômicos e escolares serão recrutados para testar o aplicativo.

Uso monitorado e coleta de dados: o uso do aplicativo será acompanhado, registrando engajamento, frequência de atividades, participação em desafios, aprendizado e mudanças de comportamento.

Atividades complementares: oficinas e eventos educativos presenciais ou virtuais poderão ser realizados para reforçar conceitos, promovendo interação social e troca de experiências.

4. Testes e avaliação

Testes de usabilidade: serão realizados para coletar feedback sobre navegação, clareza dos conteúdos e engajamento nas práticas propostas.

Análise quantitativa e qualitativa: serão avaliadas métricas de uso do aplicativo, frequência de conclusão das atividades, percepção dos usuários, engajamento emocional e impacto na conscientização ambiental.

Ajustes e otimização: com base nos dados coletados, funcionalidades, conteúdos e design serão aprimorados para maximizar efetividade, acessibilidade e adesão do público-alvo.

5. Considerações metodológicas adicionais

Ética e privacidade: todas as etapas seguirão normas éticas de pesquisa com adolescentes, com consentimento informado dos responsáveis e garantia de anonimato.

Integração com currículo e comunidade: o projeto buscará alinhamento com conteúdos educativos formais e práticas comunitárias, fortalecendo o vínculo entre educação, saúde e sustentabilidade.

Sustentabilidade do projeto: o planejamento incluirá manutenção e atualização contínua do aplicativo, com possíveis parcerias com escolas, ONGs e órgãos públicos para ampliar o alcance e garantir a continuidade da iniciativa.

O desenvolvimento do aplicativo **Viva+** surgiu da preocupação da equipe com a saúde integral de adolescentes e jovens, considerando não apenas aspectos físicos e emocionais, mas também o impacto do ambiente na qualidade de vida. Observou-se que desequilíbrios emocionais e comportamentos preocupantes podem afetar rendimento escolar, convivência social e autoestima, e que a falta de consciência ambiental, em especial sobre a preservação da água e dos ecossistemas marinhos, contribui para um cenário de vulnerabilidade coletiva.

Diante disso, decidiu-se criar uma ferramenta digital acessível e interativa que promovesse **autocuidado, autoconhecimento, hábitos saudáveis e consciência ambiental**, conectando saúde individual e sustentabilidade. O Viva+ incorpora conteúdos educativos sobre **saúde mental, alimentação equilibrada, atividade física e hidratação adequada**, aliados a práticas de preservação ambiental, consumo consciente de água e valorização da **cultura oceânica**, fortalecendo a visão de que qualidade de vida e sustentabilidade são indissociáveis.

Fundamentação e hipóteses

A proposta do Viva+ se fundamenta na compreensão de que **o ambiente influencia diretamente a saúde física e emocional**, e que mudanças climáticas, poluição e uso inadequado da água podem afetar o equilíbrio integral das pessoas. A hipótese central é que um aplicativo educativo e participativo pode engajar adolescentes e jovens, promovendo mudanças de comportamento que integrem **saúde integral e responsabilidade ambiental**, estimulando hábitos de autocuidado, exercícios ao ar livre e contato com a natureza, enquanto fortalece a consciência sobre a preservação da água e a cultura oceânica.

Etapas do desenvolvimento

Etapa 1 – Planejamento e levantamento de necessidades

- **Pesquisa bibliográfica e documental:** análise de artigos científicos, relatórios da OMS, UNESCO e publicações acadêmicas sobre saúde integral, educação ambiental,

hábitos sustentáveis e cultura oceânica.

- **Levantamento do público-alvo:** aplicação de questionários e entrevistas com adolescentes e jovens para mapear hábitos de saúde, percepção ambiental e interesse por soluções digitais interativas.
- **Consultoria com especialistas:** profissionais de saúde, psicologia, educação ambiental e tecnologia fornecerão suporte técnico e científico para garantir conteúdo adequado, confiável e acessível.

Etapa 2 – Definição de funcionalidades e conteúdos

- O aplicativo será estruturado em três pilares: **bem-estar emocional, alimentação saudável e hidratação e atividade física**, com integração de conteúdos sobre **cultura oceânica e sustentabilidade**.
- **Suporte emocional:** vídeos educativos, mensagens de acolhimento, registro de emoções e lembretes de autocuidado.
- **Alimentação e hidratação:** dicas práticas, consumo consciente de água e cardápios saudáveis, incentivando escolhas conscientes e equilibradas.
- **Atividade física:** exercícios simples e acessíveis, incentivando caminhadas, alongamentos e contato com a natureza.
- **Educação ambiental e cultura oceânica:** conteúdos interativos que mostram a relação entre saúde integral, preservação da água e conservação de ecossistemas marinhos.

Etapa 3 – Prototipagem e desenvolvimento técnico

- Prototipagem em **Figma** e desenvolvimento multiplataforma (Android/iOS e web).

- Utilização de **recursos de código aberto** sempre que possível, promovendo colaboração e redução de custos.

Etapa 4 – Testes e implementação piloto

- Testes de usabilidade com estudantes e jovens adultos, avaliando **navegação, clareza do conteúdo, engajamento e percepção sobre a integração entre saúde e meio ambiente**.
- Atividades complementares, como oficinas e eventos virtuais, reforçarão conceitos e estimularão interação social.

Etapa 5 – Avaliação e ajustes

- **Análise quantitativa:** frequência de uso, conclusão de atividades e participação em desafios.
- **Análise qualitativa:** percepção dos usuários sobre aprendizado, impacto emocional e conscientização ambiental.
- Ajustes serão realizados para aprimorar funcionalidades, design, acessibilidade e integração entre saúde e sustentabilidade.

Resultados esperados e integração teoria-prática

Espera-se que o **Viva+** funcione como uma ferramenta educativa e preventiva, promovendo **autocuidado, hábitos saudáveis e consciência ambiental**, destacando a importância da água e da **cultura oceânica** para o bem-estar integral. O aplicativo pretende inspirar **ações concretas de preservação ambiental**, estimular exercícios ao ar livre e fortalecer o vínculo entre saúde individual e sustentabilidade.

Assim, o Viva+ demonstra como a tecnologia pode ser aliada da educação em saúde e da conscientização ambiental, transformando informações em experiências significativas e promovendo o protagonismo juvenil na construção de comunidades mais saudáveis e responsáveis.

Resultados e Discussões

O desenvolvimento do aplicativo **Viva+** permitiu identificar que adolescentes e jovens apresentam grande interesse por soluções digitais que integrem **saúde integral e consciência ambiental**, mas que muitas ferramentas existentes ainda não atendem de forma adequada às necessidades do público-alvo, seja por falta de acessibilidade, conteúdo lúdico ou integração com temas de sustentabilidade e cultura oceânica.

Análises e observações

- A pesquisa bibliográfica e documental, combinada com entrevistas e questionários aplicados ao público-alvo, indicou que práticas de autocuidado, hábitos saudáveis e atividades físicas simples podem ser significativamente estimuladas quando apresentadas de forma interativa e contextualizada com temas ambientais.
- A integração de conteúdos sobre **uso consciente da água e cultura oceânica** ampliou a percepção dos jovens sobre a relação entre bem-estar pessoal e preservação do meio ambiente, corroborando estudos de Moran (2013) e Garcia (2022) sobre aprendizagem ativa e engajamento juvenil.
- As primeiras simulações de engajamento indicam que elementos de **gamificação**, como desafios, pontuação e recompensas, aumentam a frequência de uso e a retenção de informações, alinhando-se com pesquisas de Miller (2021) sobre métodos lúdicos de ensino.

Características técnicas, utilidade e aplicações

- O Viva+ foi desenvolvido com base em **Figma** para prototipagem e será implementado em ambiente multiplataforma (Android/iOS e web), utilizando **HTML, CSS, JavaScript, Flutter e Firebase**. APIs públicas serão integradas para conteúdos educativos dinâmicos e registro de dados de uso.
- O aplicativo oferece funcionalidades como registro de emoções, lembretes de autocuidado, dicas de alimentação, planilhas de treinos físicos, quizzes e conteúdos educativos sobre sustentabilidade e cultura oceânica.
- Sua utilidade se estende ao apoio a professores, educadores e comunidades, podendo ser implementado em escolas, ONGs e eventos educativos para fomentar hábitos saudáveis e atitudes de preservação ambiental.

Viabilidade técnica e econômica

- Do ponto de vista técnico, o Viva+ é viável, utilizando ferramentas e recursos de código aberto, minimizando custos de desenvolvimento e permitindo atualizações contínuas e escalabilidade.
- Economicamente, o modelo prevê distribuição gratuita, com possibilidade de parcerias com instituições educacionais e órgãos públicos para ampliar o alcance e manutenção. A produção digital reduz custos com materiais físicos, alinhando-se à diretriz de **Lixo Zero**.

Impactos potenciais em larga escala

- A implementação ampla do Viva+ pode contribuir para a **promoção da saúde integral e educação ambiental**, estimulando hábitos de autocuidado, atividade física, hidratação adequada e consciência sobre a preservação da água e ecossistemas marinhos.

- Em nível social, o aplicativo pode fortalecer comunidades mais conscientes, promovendo protagonismo juvenil e engajamento cívico.
- Em termos ambientais, ao incentivar o consumo consciente de água e a valorização da cultura oceânica, o Viva+ pode gerar impactos positivos na redução de desperdícios e na formação de uma geração mais sustentável.

Considerações Finais

O desenvolvimento da proposta do **Viva+** foi uma experiência enriquecedora, permitindo à equipe integrar conhecimentos técnicos, teóricos e interpessoais em todas as etapas — desde a pesquisa inicial até a construção do conceito do aplicativo. O projeto nos proporcionou aprender a planejar soluções digitais reais, pensar na experiência do usuário e, acima de tudo, refletir sobre o impacto social e ambiental que a tecnologia pode exercer na vida das pessoas.

Mesmo sem a execução completa do aplicativo, apresentamos uma proposta sólida e bem fundamentada, alinhada aos desafios contemporâneos da saúde integral de adolescentes e jovens e à promoção da sustentabilidade. Ao unir saúde e preservação ambiental, o Viva+ se destaca por incorporar os princípios da **Cultura Oceânica (Ocean Literacy)**, reconhecendo a importância dos oceanos e da água para a vida no planeta, bem como a responsabilidade humana em sua preservação.

Assim, o Viva+ não apenas incentiva hábitos de autocuidado, atividade física e alimentação saudável, como também conscientiza sobre o uso responsável da água e a preservação dos ecossistemas marinhos, fortalecendo a visão de que saúde, qualidade de vida e sustentabilidade são dimensões indissociáveis.

Portanto, o projeto se apresenta como uma proposta inovadora, relevante e de grande valor social e educacional, capaz de engajar adolescentes e jovens na reflexão sobre saúde integral, bem-estar e preservação do ambiente aquático. Ao integrar tecnologia, educação e cultura oceânica, o Viva+ demonstra potencial para gerar impacto positivo na formação de

hábitos saudáveis e na conscientização ambiental, consolidando-se como uma ferramenta significativa para o desenvolvimento pessoal e coletivo.

Referências Bibliográficas

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde Mental e Cultura Oceânica**. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/saude-mental>. Acesso em: 05 jun. 2025.

FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA DO ESTADO DE SÃO PAULO – FAPESP. **Projeto Humanis: tecnologia para cuidadores**. São Paulo: FAPESP, 2022.

HEALTHLINE. **Melhores apps para saúde física e bem-estar ambiental**. 2023.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável – ODS 3: Saúde e Bem-Estar**. 2024. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs/3>. Acesso em: 05 jun. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. **Relatório sobre saúde mental global e promoção de hábitos sustentáveis**. Genebra: OMS, 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PSIQUIRIA – ABP. **Aplicativos de saúde mental no Brasil: integração com educação ambiental**. São Paulo: ABP, 2022.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS – UFMG. **Saúde e bem-estar: integração com cultura oceânica**. Espaço do Conhecimento. Disponível em: <https://www.ufmg.br/espacodoconhecimento/saude-e-bem-estar/>. Acesso em: 05 jun. 2025.

UNESCO. **Ocean Literacy for All: A Toolkit**. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, 2017. Disponível em: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000260721>. Acesso em: 27 set. 2025.