

Aplicação pessoal para uma vida saudável

Oswaldo F. L. Mendes

Abstracto

Num mundo cada vez mais consumista e com uma oferta cada mais variada de produtos é importante saber o que comer e em que quantidades comer os produtos para uma vida saudável. A saúde é uma das bases da economia e o Estado tem a necessidade de reduzir despesa nessa matéria. A saúde não pode absorver todo o resto da economia, tornando a economia inviável. Deve sim, melhorar e diversificar os cuidados de saúde. Nem tudo o que é novos produtos e serviços melhora significativamente a qualidade de vida das pessoas e a qualidade de vida deveria ser um dos pilares do consumismo como muitos assim o defendem e se fazem entender.

O conhecimento cada vez maior precisa cada vez mais da ajuda dos sistemas de informação para evitar sobrecarregar o Estado ou privados, não pondo de parte as pessoas, que são muito importantes numa organização. A propriedade intelectual desta base de dados é questionável, por que o que comemos tem impacto no nosso ADN e há pessoas a misturarem-se umas com as outras de todas as partes do mundo.

O jogador de xadrez Garry Kasparov ensina-nos a desgarrar de sentimentalismos pelas peças e a focarmo-nos no lado inteligente delas todas em conjunto. Não se pode acabar por destruir todas as peças por causa de uma filosofia acerca do dinheiro, sendo que esse mundo de pensamento que é a filosofia contém frequentemente verdades aparentes e importantes que se contradizem, conforme uma série de documentários na RTP2. Saber pensar passa por saber lidar com factos contraditórios.

No que se baseia? Conhecimentos segundo a classificação da roda dos alimentos, mas a roda dos alimentos não é tudo. O programa indica a variedade da alimentação, bem como o afastamento das regras da roda dos alimentos.

Segundo a análise tirada aos sistemas de informação, qual o melhor modelo de negócios em causa aplicado, para que a aplicação produza alguns dos resultados pretendidos?

Um modelo de entrada, processamento e saída de dados.

Palavras-chave: nutrição, base de dados, sistema web

Índice

Componente de sistemas de informação empresariais.....	2
Algumas facilidades a focar-Complemento a sistemas de informação empresariais.....	3
Componentes técnicas.....	3
Tecnologias aproveitadas.....	3
A base de dados.....	3

Notas gerais.....	4
Download.....	4
Conclusão.....	5

Componente de sistemas de informação empresariais

O modelo de negócios adotado é uma variante do modelo de entrada, processamento e saída de dados. Porquê este modelo?

É o mais simples de todos e o mais fácil de implementar. Se uma aplicação não faz cálculos ou qualquer outra coisa por nós, então não tem qualquer valor comercial. Quanto às pessoas devem ser readaptadas para trabalhar mais e melhor para o bem comum e esse bem comum deve afectá-las positivamente. Mudar não é um defeito, mas sim uma virtude.

Um nutricionista é um médico que com todo o devido respeito serve para evitar doenças. Então como podem ser rentabilizados? Dando atenção às crianças (sendo criativos com formas, misturas, cores e sabores e com o que comem na cantina e buffet), maior presença em campanhas de rastreio junto das populações, promover produtos da terra com receitas (o lado bom com conta e medida), fazer avançar as base de dados das receitas ou fazendo investigação.

As entradas são as receitas e merendas do utilizador; as receitas do nutricionista e a sua classificação na roda dos alimentos. O processamento são os cálculos da saída para o consumidor. A saída para o consumidor é a visualização do seu status, histórico de alimentação e do que mais precisa agora.

Quais devem ser os fornecedores de preferência?

Os que praticam agricultura biológica.

O que tem que pensar os accionistas?

Uma boa alimentação melhora a capacidade de raciocínio. Como são pessoas com dinheiro, então estarão interessados em qual comida maximiza o trabalho dos seus empregados.

O que tem que pensar os competidores?

Em convergência tecnológica. Uma visão em que o cliente que obtém o produto tem de obter um ganho para voltar a usar a aplicação.

O que tem que pensar o cliente/consumidor?

Satisfação, mais anos de serviço e melhor desempenho no trabalho.

O que tem que pensar os agentes reguladores?

O número de tarefas realizadas faz avançar a economia em geral. As tarefas são em parte realizadas por pessoas.

O que se está a organizar?

A alimentação.

O que é o feedback?

É a correção da alimentação ou liberdade de escolha.

Se não o fizesse como seria, dando a exclusividade toda a quem nunca soube o que é enfrentar verdadeiros obstáculos? Deixar-nos governar pela má vontade como pode acontecer em qualquer profissão?

Algumas facilidades a focar-Complemento a sistemas de informação empresariais

O número de doses numa receita são sempre 4.

Status: Gráfico de consumo da roda dos alimentos versus o que falta e o que vem em excesso. O que não faz parte vem sempre em excesso. Tudo por um equilíbrio.

Consumo: número de receitas diferentes/mês e número de ingredientes diferentes/mês. Tudo por uma dieta variada. Variar o que comemos pode ser bom para evitar depressões.

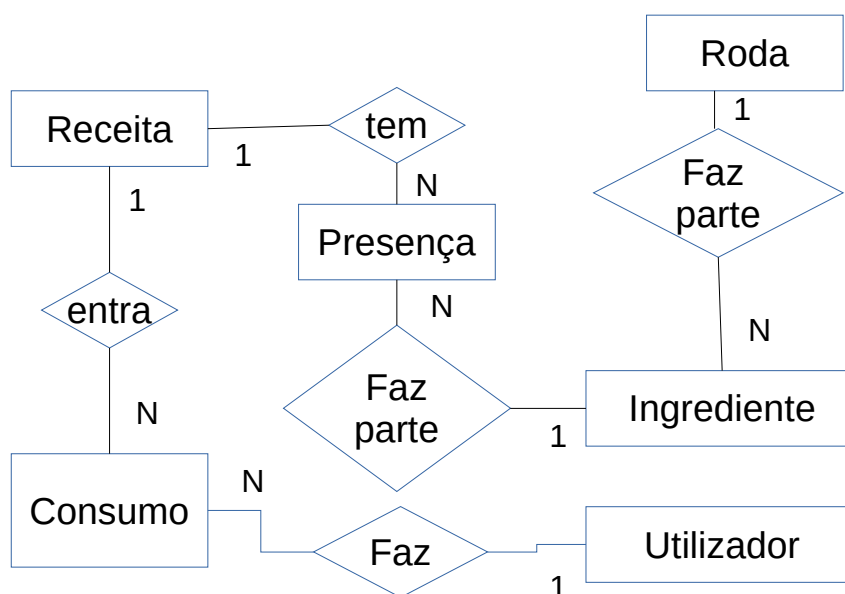
Histórico: Consultar consumo de receitas: por mês ordenadas decendentemente por tempo.

Componentes técnicas

Tecnologias aproveitadas

Html, CSS, Java, PostgreSQL, JSP, JSTL, JavaScript, Apache Tomcat 7

A base de dados



Utilizadores:

Administrador que supervisiona as contas.

Nutricionista com a responsabilidade de definir a roda dos alimentos e os ingredientes das receitas.

Adepto de vida saudável que pode e deve dizer o que come, bem como consultar o seu Status e Histórico.

Conteúdos das tabelas:

Utilizadores: uid, nome, data_nascimento, password, tipo(nutricionista/adepto de vida saudável)

Roda dos alimentos: uid, tipo_de_alimentos, imagem png, percentagem(0% os que não fazem parte como açúcar, álcool, sal, batatas fritas, salchichas, presunto, fiambre, salame, chouriças ou farinheiras)

Ingrediente: uid, nome, uid_tipo_de_alimento

Presença: uid, uid_ingrediente, uid_Receita, quantidade_gr

Receita: uid, nome, imagem

Consumo: uid, uid_receita, num_doses_dia, data, uid_consumidor

Notas gerais

Esta base de dados não foi pensada para quem tem **necessidades nutritivas especiais** como intolerância à lactose, ou glúten, ou determinados tipos de vegetarianos,... Nesse caso consulte um perito. Os ajustes na alimentação podem surgir com base nas análises ao sangue (indicador do transporte de materiais e de combustível) e à urina (indicador de filtragem).

Há alimentos de relevância especial como a sopa de miso, que evitou com que os médicos japoneses, que tratavam os pacientes apanhados pelas zonas ao redor das explosões das bombas atômicas apanhassem cancro. O miso abranda um pouco o **ritmo de envelhecimento**, pelo que a pessoa pode conseguir trabalhar até mais tarde. O sangue dos animais contém mais nutrientes do que a carne, porque é o que transporta os nutrientes às células; mas mesmo assim não tente confundir a roda dos alimentos.

A aplicação não foi pensada em como lidar com a presença de elementos fora da roda dos alimentos. Isso implica saber ao certo como decrementar certos elementos, mas supõe-se se for ocasional/raro não causarão estragos significativos. Para mais esclarecimentos fale com o médico.

A **roda alimentar** é um modelo alimentar, que mesmo não sendo perfeito, **é muito bem estudado**. Se é muito bem estudado merece todo o devido respeito. O que merece todo o devido respeito é para obedecer. Se não soubermos respeitar a ferramenta de trabalho, então somos levados pela tal “figura bíblica, cega de razão”, sendo tudo isso tão psicológico como a própria culpa dos nossos actos sobre nós.

Algo que vem auxiliar a roda dos alimentos é a dieta mediterrânica, mas há outras que podem contribuir para a ocasião.

Uma boa alimentação não prescinde de um bom exercício físico. Os cuidados de higiene contribuem para a saúde. Consumir os alimentos na época própria seria vantajoso.

Download

Está pronto para experimentar como qualquer protótipo. Consoante a versão publicada ou pela vontade dos demais, a aplicação vai apresentando níveis de segurança cada vez mais exigentes. A segurança é de relevante importância na Web. Tudo se faz com trabalho. As pessoas precisam de algo que é muito mais que palavras.

<http://osicode.esy.es/BaseDados.html>

Qualquer possibilidade de mecanismo de **intrusão é posta de parte**, quando exposto o código do programador e não o código binário resultante. O seu sistema está equipado com comandos que permitem comparar os restantes ficheiros com os da web da mesma versão vindos de fontes seguras. Podem ainda ser supervisionados por um add-on para Firefox no caso dos links; o próprio Firefox; um anti-vírus; detector de ataques; firewall ou qualquer mecanismo de defesa seja do próprio SO como o Windows mais recente, ou Unix mais recente, ou outro qualquer mais recente.

Conclusão

Mais uma **forma de encarar os problemas e a realidade**. Um diálogo forte e feio que é digno de um engenheiro a defender um software com todas as suas funcionalidades, pessoas envolvidas, vantagens e qualidades como tem que ser.

O sistema revela boas práticas de pesquisa como a sua **intenção**. Um bom exemplo de desenvolvimento com base nas tecnologias de informação. Mais uma prova que revela um tipo de treino, muito mais proveitoso do que não fazer nada. É necessário que as pessoas à minha volta tenham paciência comigo para que **possa evoluir positivamente**. Evoluir positivamente implica o tipo de mudanças a implementar. Tudo o que tem razão de ser tem de acabar por aparecer.

Começando por mim e acabando em tantos outros possíveis, **o que se pretende das pessoas é importante**(mais importante do que sentimentalismos), pela maneira com que as valorizamos; seja qual for a sua condição, se queremos que as pessoas façam o bem (isso inclui eu, você e tantos outros). A revolta seja com vícios, terrorismo, despesa para os outros, assaltos e por aí adiante não é solução. Tudo o que tem qualidades tem valor.

Qual o verdadeiro problema da revolta?

É complicar em muito as vontades. Que vontades são? De que forma se revelam? Como podemos ficar a ganhar com essas mesmas vontades, que é mais importante do que sentimentalismos?

A única coisa com que pensamos das pessoas traduz-se numa intenção tão culpável como as próprias consequências. **Ignorar, esquecer se for preciso como faz a maioria dos doutores** seja de que área for, mesmo dando-lhes toda a importância que lhes devia ser da sua relevância pessoal?

É lutar contra o inevitável. Se têm assim tanta falta de dinheiro e isso obriga a competirmos uns com os outros até ao ponto de não se conseguir prever uma tragédia ao qual quero ver-me livre de culpas. O que seria desse modo condenável?

Quem é que acha que esta base de dados não serve para nada?

Esta base de dados facilita o acesso à informação. O problema da alimentação nos dias modernos é de todos, das gerações futuras e a melhor forma de ter amor à vida. É como o tabaco que se tornou uma autêntica pandemia mundial, que mais parece um episódio vindo da série de TV “The Simpsons”, onde todos fumavam. As fórmulas das taxas de depósito e recuperação **ajudariam na sugestão de receitas**. O maior salto seria com base nas análises ao sangue e urina, escolher o conjunto de produtos com as propriedades mais adequadas e depois as respectivas receitas existentes (tem de haver sabor). Os computadores servem para nos defendermos.

É preferível não fazer trabalho escravo, que pode ser feito facilmente pelos computadores. É preferível trabalhar de maneira mais criativa, junto de quem se pode mudar, com maior impacto no meio em que vivemos, mais social, mais interventiva, valorizada, eficaz e mais rentável para todos.

Um exemplo de trabalho criativo é a investigação. Os computadores nunca o poderão fazer completamente sozinhos. Os computadores não controlam a sua própria razão e o método científico serve para justificar. Eles apenas seguem a lógica para o qual foram programados e segundo os mesmos é isso que tem de ser. Um dos âmbitos com que se podem revoltar contra nós.

O serviço ao cliente é melhorado? Que serve **o próprio conhecimento**?

Continuamos a viver numa sociedade altamente ineficiente e que desperdiça os seus recursos. Não há espaço para o desleixo, mera irrelevância e falta de vontade.