

in+out-O-mator

Manual do utilizador



Atualizado a: 26 de junho de 2026

Version 1.8.0-12

Índice

Início rápido	5
Instalar a App	5
O que precisas	5
Passo a passo	5
Lista de verificação	7
Saltar a integração	7
Modo simples e modo avançado	7
O que acontece a seguir?	8
Registar os primeiros eventos	9
O que é um evento?	9
Integração: configuração em 4 passos	10
Registar o teu primeiro evento	12
Saltar a integração	14
Editar eventos	14
Lista de verificação	15
Configurar o teu primeiro dashboard	16
Criar um dashboard – passo a passo	16
Otimizar o teu dashboard	19
Se algo não parecer certo	19
Lista de verificação	19
☐ Configuração básica concluída!	19
Usar vários dashboards	20
O mosaico de ciclo	20
Alternar entre dashboards	20
Adicionar outro dashboard	22
Casos de uso	23
Caso de uso: Monitorização de sintomas	23
O que podes alcançar	23
Percurso de aprendizagem: Monitorização de sintomas em 3 passos	23
Parâmetros iniciais recomendados	24
Usar pontos de referência para contexto	24
Dicas para uma monitorização consistente	24
Perguntas frequentes	24
Caso de uso: Monitorização nutricional	26
O que podes alcançar	26
O princípio de Pareto para a monitorização nutricional	26
Percurso de aprendizagem: Monitorização nutricional em 3 passos	26
Conceitos fundamentais da gestão de receitas	27
Fontes de dados para valores nutricionais	27
Dicas para uma análise mais precisa	28
Perguntas frequentes	28
Caso de uso: Monitorização personalizada	29
O que podes monitorizar	29
Percurso de aprendizagem: Monitorização personalizada em 4 passos	29
Partilhar a tua configuração	30
Conceitos avançados	30

Perguntas frequentes	32
Configuração	33
☰ Configurar parâmetros	33
Antes de começares: 5 perguntas	33
Criar um novo parâmetro	33
Editar um parâmetro	37
Atribuir um parâmetro a um dashboard	37
Perguntas frequentes	37
Lembretes	37
☑ Grupos de parâmetros	38
Porquê grupos de parâmetros?	38
Criar um novo grupo de parâmetros	38
Adicionar um grupo ao dashboard	40
Editar um grupo	41
Modelos da biblioteca	41
Perguntas frequentes	41
☑ Lembretes de mosaico	42
Configurar um lembrete	42
Opções de horário	43
Lembrete de atraso	43
Recuperar lembretes perdidos	44
Fiabilidade: botão lateral e dispensar silenciosamente	45
Alterar a hora de um alarme	45
Perfis de toque	45
☰ Configurar Dashboards	48
Noções Básicas do Dashboard	48
Criar um Novo Dashboard	48
Compreender a Indicação de Capacidade	50
Exportar e Importar Mosaicos	52
Usar Vários Dashboards de Forma Eficaz	53
Alternar Entre Dashboards	53
Dashboard para Diferentes Dispositivos	54
Se Te Perderes na App	55
☰ Configurar Receitas	56
Quando Vale a Pena Criar uma Receita Detalhada?	56
Os 3 Tipos de Receitas	56
Criar uma Nova Receita	56
Adicionar Ingredientes	58
Variantes - Ingredientes Flexíveis	59
Ao Registrar: Selecionar uma Variante	62
Receita com Muitos Ingredientes: Exemplo de Esparguete	62
Ligação BLS para Produtos OFF	64
Relatório Nutricional	64
Completar um Marcador de Posição Mais Tarde	65
Perguntas Frequentes	65
☑ Relatórios e Análises	66
Abrir Relatórios	66
Os 6 Tipos de Relatório	66

Criar um Novo Relatório	67
Período de Tempo e Agregação	67
Gerir Relatórios	68
Relatório Nutricional em Detalhe	68
🔗 Pontos de Referência	69
Pontos de Referência vs. Parâmetros: Qual a Diferença?	69
Para Que Servem os Pontos de Referência?	69
Tipos de Pontos de Referência	69
Registrar um Ponto de Referência	70
Gerir Pontos de Referência	72
Perguntas Frequentes	72
📱 Apple Health	73
Porquê Usar o Apple Health?	73
Ativação	73
Importar Sintomas do Apple Health	73
Sincronização de Dados	74
Privacidade	74
💊 Lembretes de Medicação	75
Primeiros Passos	75
Três Tipos de Dispensadores	75
Configurar um Esquema de Toma	75
Assistente de Enchimento	76
Catálogo de Medicamentos	76
Confirmar Toma	77
Perguntas Frequentes	78
Confirmar Retroativamente Tomas Perdidas	78
Alterações de Dosagem	79
📄 Cópia de Segurança de Dados	80
Onde Encontrar a Cópia de Segurança de Dados	80
Criar uma Cópia de Segurança	80
Restaurar uma Cópia de Segurança	80
Verificação de Integridade	81
Dicas	81
Exportar Dados de Eventos como CSV	81
Referência	83
📖 Biblioteca de Modelos	83
Porquê Usar Modelos?	83
Abrir a Biblioteca de Modelos	83
Encontrar um Modelo	83
Descarregar um Modelo	84
Partilhar os Teus Próprios Modelos	84
Personalizar Modelos Descarregados	85
Estado da Biblioteca de Modelos	85
Perguntas Frequentes	85
👥 Community Hub	86
Abrir o Community Hub	86
Biblioteca de Modelos	86
Avaliar a App	86

Código de Emparelhamento: Interface Web	86
Treino Fotográfico Nutricional (opcional)	87
Fontes de Dados: BLS e Open Food Facts	88
Vista Geral	88
☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)	88
☞ Open Food Facts (OFF)	90
Ligação BLS para Produtos OFF	90
Nota Importante sobre Precisão	91
Perguntas Frequentes	91
Gestos e Controlos	92
Princípios Fundamentais	92
Vistas e Painéis	92
Fechar um Painel	93
Vista de Lista	93
Toque (curto)	94
Toque Longo (manter pressionado)	94
Deslize: Ações em Listas (esquerda e direita)	96
Eliminar com Confirmação (Deslize para a Esquerda)	96
Editar via Deslize para a Direita	97
Alternar Entre Dashboards	98
Menu de Contexto (Toque Longo numa Entrada de Lista)	99
Elementos da Barra de Ferramentas e Navegação	100
Dashboard: Dois Gestos no Mesmo Mosaico	100
Referência Rápida: As Ações Mais Importantes	101

Início rápido

Instalar a App

{{video: onboarding}}

Objetivo: Pronto/a a usar em 5 minutos.

O que precisas

- Um iPhone com **iOS 26 “Tahoe” ou superior**
- Uma ligação à internet

Passo a passo

1. Instalar o in+out-O-mator → Abrir diretamente na App Store

Ou manualmente:

1. Abre a **App Store** no teu iPhone
2. Pesquisa por **“in+out-O-mator”**
3. Toca em **Obter** → Instalar



Fig. 1: Ecrã de boas-vindas — esco-

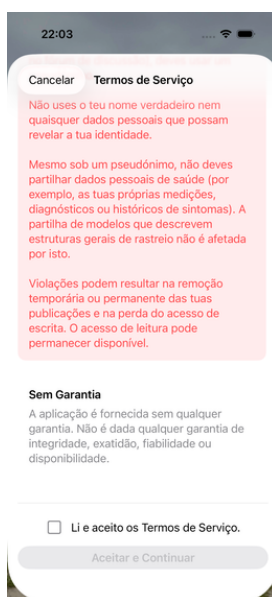


Fig. 2: Termos de Serviço



Fig. 3: Escolher áreas de foco

lher idioma

2. Abrir a app e escolher idioma

Toca no ícone da app. Verás o **Ecrã de boas-vindas** **1** — seleciona o teu idioma e toca em **Continuar**.

3. Termos de Serviço

Percorre até ao fim dos Termos de Serviço **2**, marca a caixa de verificação e toca em **Aceitar**.

4. Escolher o teu foco Selecciona o que queres monitorizar **3** — por exemplo Sintomas, Nutrição e/ou Outro. Podes seleccionar várias opções.

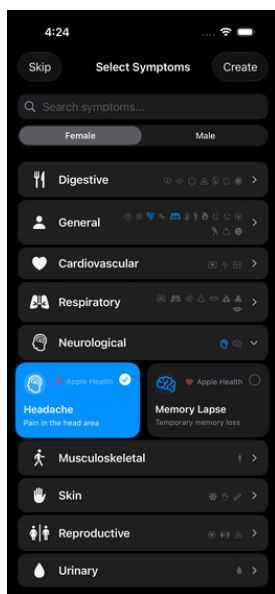


Fig. 4: Seleção de sintomas

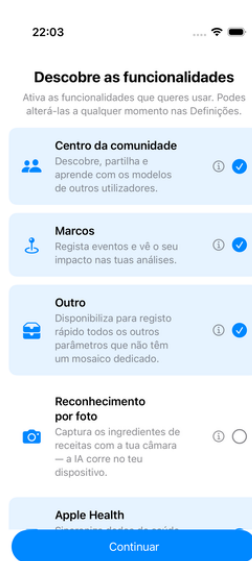


Fig. 5: Ativar funcionalidades

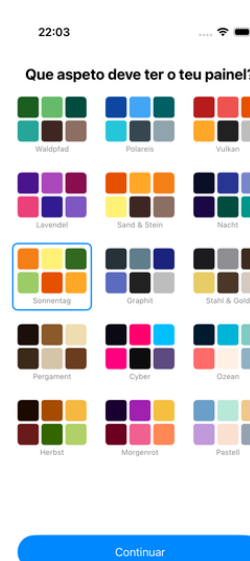


Fig. 6: Escolher paleta de cores

5. Selecionar sintomas Expande as categorias e escolhe os teus sintomas **4**. Toca em **Criar** quando terminares.

6. Ativar funcionalidades Escolhe quais as funcionalidades opcionais a ativar **5** — por exemplo Pontos de referência ou a Biblioteca da comunidade.

7. Paleta de cores Escolhe uma paleta de cores **6** — podes alterá-la a qualquer momento mais tarde.

8. Pronto — o teu dashboard Após a integração, aterrass diretamente no teu dashboard **7**.



Fig. 7: Dashboard após a integração

Lista de verificação

- in+out-O-mator instalado da App Store
 - Idioma selecionado, Termos de Serviço aceites
 - Foco, sintomas e funcionalidades configurados
 - Paleta de cores escolhida
 - Dashboard aberto
-

Saltar a integração

Podes saltar o assistente de configuração e começar diretamente com um dashboard vazio.

```
{{video: onboarding_skip}}
```

Modo simples e modo avançado

A app inicia no **Modo simples** por predefinição — ideal para começar. Muda para o Modo avançado a qualquer momento para desbloquear todas as funcionalidades.

```
{{video: einfacher_modus}}
```

```
{{video: erweiterter_modus}}
```

O que acontece a seguir?

O teu dashboard está pronto. Agora podes registar o teu primeiro evento.

Registrar os primeiros eventos

{{video: erstes_ereignis}}

Objetivo: Perceberes como funciona a integração e teres guardado o teu primeiro evento.

O que é um evento?

Um **evento** é a unidade mais pequena na app:

Evento = Data/hora + Parâmetro + Valor

Exemplos:

12/03/2026	14:05	Dor de cabeça	leve
12/03/2026	19:30	Café	250 ml
12/03/2026	23:10	Qualidade do sono	boa

Cada evento precisa de **um parâmetro** (o que estás a monitorizar) e **um valor** (como estava).

Integração: configuração em 4 passos

Na primeira vez que abres a app, ela guia-te pela configuração inicial. Podes saltar a integração a qualquer momento e preencher as informações mais tarde nas Definições.



Fig. 8: Boas-vindas — escolher idioma



Fig. 9: Escolher áreas de foco

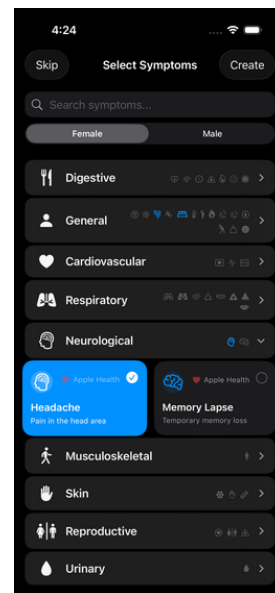


Fig. 10: Seleção de sintomas

Passo 1: Escolher o teu foco Selecciona o que principalmente queres monitorizar. Isto influencia as sugestões e opções que aparecem no passo seguinte. 3

Foco Encaixa comigo se...

Sintomas e saúde Quero monitorizar queixas, medicação ou bem-estar

Nutrição

Outro Quero perceber o que como

Personalizado Quero monitorizar algo completamente individual

☐ Podes escolher várias áreas de foco ao mesmo tempo - a seleção não é exclusiva.

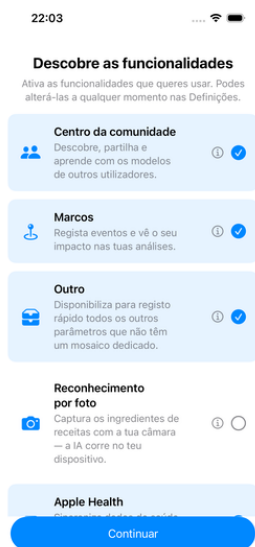


Fig. 11: Ativar funcionalidades



Fig. 12: Escolher paleta de cores



Fig. 13: Resultado: Primeiro dashboard

Passo 2: Ativar funcionalidades Decide quais as áreas opcionais que queres usar. O que não ativares aqui não desaparece - podes adicioná-lo mais tarde nas Definições.

5

Funcionalidade	O que faz
Centro da comunidade	Partilhar e descarregar modelos com outros
Pontos de referência	Registrar eventos de vida e marcadores de contexto
Análise nutricional por foto	Registrar refeições via foto da câmara (Beta)
Apple Health	Sincronizar dados com a app Saúde
Outro	Todos os parâmetros e grupos não atribuídos às categorias acima - sempre disponível como mosaico de captura geral

☐ Se seleccionaste “Sintomas e saúde” como foco, o Apple Health fica pré-seleccionado automaticamente.

Passo 3: Escolher uma paleta de cores Escolhe o aspeto da app. Podes alterar isto a qualquer momento nas Definições.

6

Passo 4: Pronto A app configura tudo e aterrass no dashboard.

7

Registrar o teu primeiro evento



Fig. 14: Dashboard após a integração

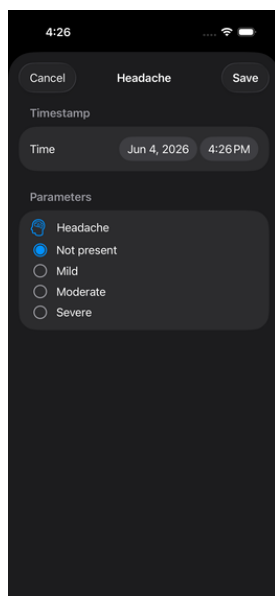


Fig. 15: Formulário de introdução de evento

Após a integração vês o teu dashboard. Dependendo do foco escolhido, os parâmetros já estão preparados. **8**

Como registar um evento:

1. Toca num mosaico de parâmetro no dashboard
2. O formulário de introdução abre-se **9**
3. Introduz o valor (deslizador, toque, seleção - dependendo do tipo de parâmetro)
4. Toca em **“Guardar”**



Fig. 16: Dashboard após guardar

☐ É isso. O evento está guardado. **10** Mais tarde podes configurar o mosaico para mostrar o valor ou mini-relatórios diretamente.

Saltar a integração

Não tens vontade de fazer a configuração guiada? Toca em **“Saltar”** - vais diretamente para o dashboard vazio.

Passos de início rápido recomendados a seguir:

1. Toca em **Definições** (barra de separadores inferior)
2. Abre a **Biblioteca de modelos**
3. Descarrega um modelo adequado - conjuntos de parâmetros prontos a usar para casos de uso comuns

→ Mais detalhes: Biblioteca de modelos

Editar eventos

Cometeste um erro ou definiste a hora errada?

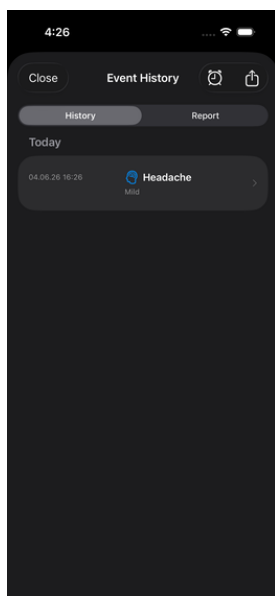


Fig. 17: Histórico de eventos (pressão longa no mosaico)

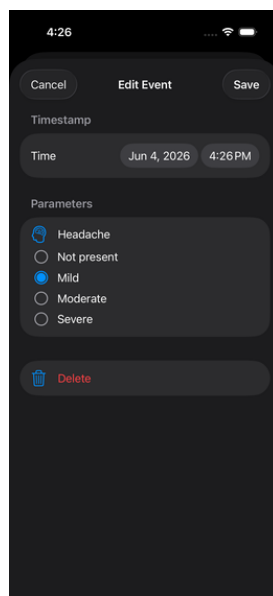


Fig. 18: Editar evento

1. Abre o histórico de eventos com uma pressão longa num mosaico do dashboard **11**
2. Toca no evento **12**
3. Altera o valor, a hora ou a nota → **“Guardar”**

Lista de verificação

- Integração concluída (ou saltada)
 - Pelo menos um parâmetro configurado
 - Primeiro evento registado
-

Configurar o teu primeiro dashboard

{{video: erstes_dashboard}}

Objetivo: Uma página inicial pessoal com os teus parâmetros mais importantes - para monitorização rápida num relance.

Criar um dashboard - passo a passo

Nota: Se vieste pelo fluxo de Início rápido, já verás o menu de configuração do dashboard "O meu dia". Em vez do + **(Mais)** no canto superior esquerdo, verás o ⊕ na primeira linha da secção de pré-visualização.

1. Abrir as Definições Toca no mosaico **Definições** com o ⚙ **ícone de engrenagem** no **Dashboard**, ou desliza para a esquerda e toca em → ☐ **Dashboards**

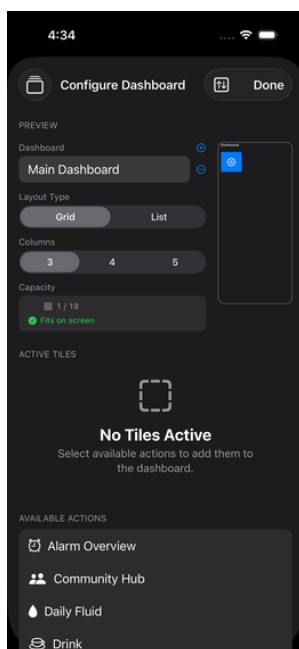


Fig. 19: Configuração do dashboard

2. Criar um novo dashboard Toca em + **(Mais)** no canto superior direito.

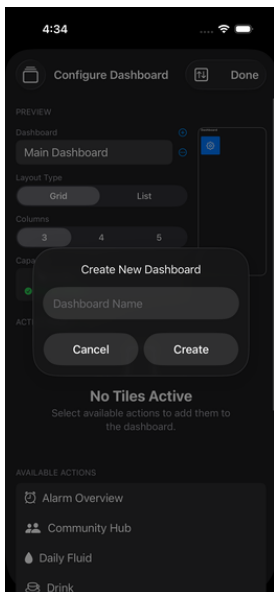


Fig. 20: Dar nome ao novo dashboard

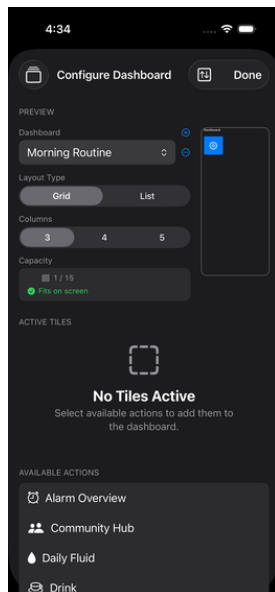


Fig. 21: Novo dashboard vazio

3. Selecionar ações Vês uma lista de “ações disponíveis” – estes são os teus parâmetros e grupos configurados.

- Toca numa entrada para a **ativar** (passa para a lista de ativos)
- Desliza uma entrada ativa **da direita para a esquerda** para a desativar

□ A lista mostra tanto ☰ parâmetros individuais como 📁 grupos. 🍴 Comida, Bebidas e 📍 Pontos de referência estão sempre disponíveis.

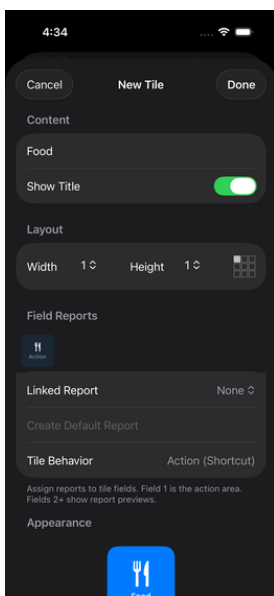


Fig. 22: Editor de mosaico após seleção

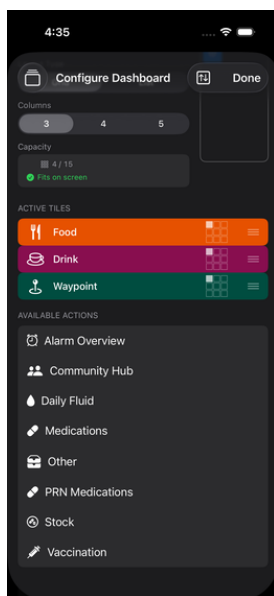


Fig. 23: Três mosaicos ativos

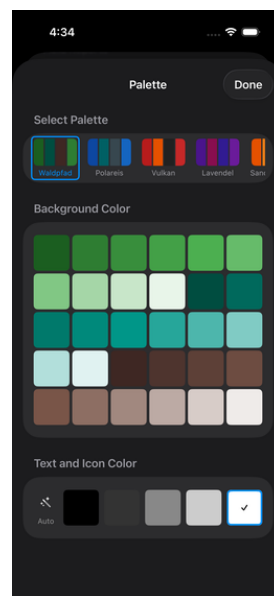


Fig. 24: Seleção de paleta para a cor do mosaico

4. Escolher um layout Toca em “Layout” para definir o estilo visual:

Opções:

- Lista → vista de lista compacta, colorida
- ▣ Mosaicos → 3, 4 ou 5 mosaicos por linha
- Com mosaicos podes **ampliar** mosaicos individuais - útil para parâmetros usados frequentemente
- O **mini-dashboard simulado** mostra-te uma pré-visualização em tempo real

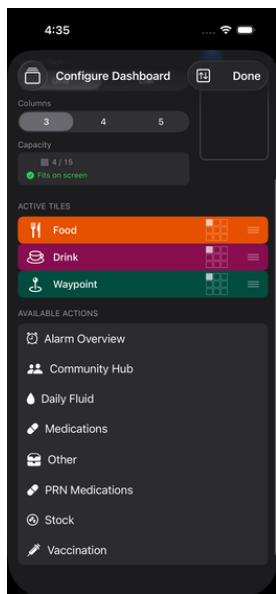


Fig. 25: Seletor de layout: Lista

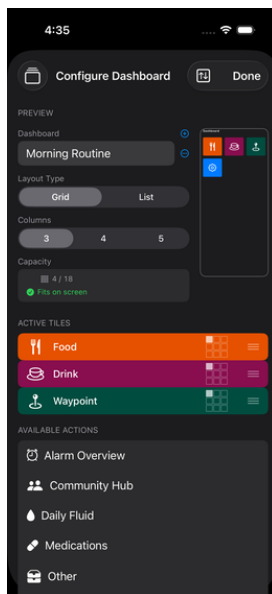


Fig. 26: Seletor de layout: Grelha

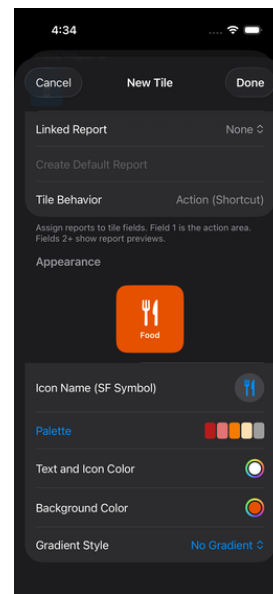


Fig. 27: Pré-visualização em direto no editor de mosaico

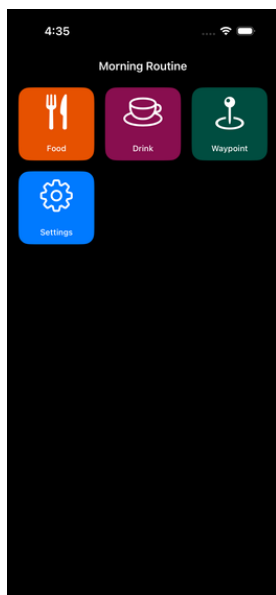


Fig. 28: Dashboard concluído: Lista

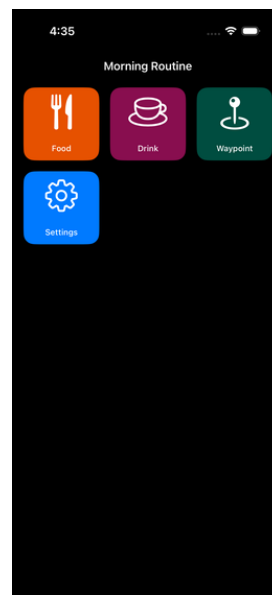


Fig. 29: Dashboard concluído: Grelha

5. Concluir Toca em **“Concluído”** - o teu dashboard torna-se a nova página inicial da app.

Otimizar o teu dashboard

Reordenar mosaicos: Pressão longa no ícone ☰ de arrastar (3 linhas à direita) → arrasta para cima ou para baixo

Verificar capacidade: A app mostra quantos mosaicos cabem no ecrã. Um triângulo laranja significa: este mosaico ficará cortado → reordena.

Vários dashboards: Podes criar tantos dashboards quanto queiras para contextos diferentes (por exemplo “Rotina matinal”, “Desporto”, “Nutrição”).

Se algo não parecer certo

- **Perdido/a na app?** Fecha a app e reinicia-a - aterras sempre no teu dashboard.
 - **Dashboard vazio?** Verifica se configuraste parâmetros → Parâmetros
-

Lista de verificação

- Dashboard criado
 - Pelo menos 3 parâmetros adicionados como mosaicos ativos
 - Layout escolhido (lista ou mosaicos)
 - Primeiro evento registado através do novo dashboard
-

☑ **Configuração básica concluída!**

Agora tens tudo o que precisas para começar. Os próximos passos dependem do teu caso de uso:

Usar vários dashboards

{{video: weiteres_dashboard}}

Podes criar tantos dashboards quanto queiras — e alternar entre eles com um deslize ou um toque num mosaico.

O mosaico de ciclo

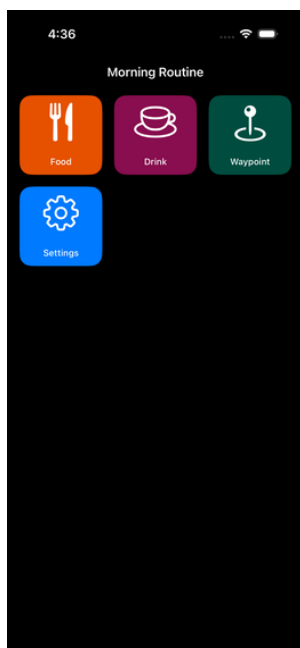


Fig. 30: Rotina matinal como dashboard ativo com mosaico de ciclo para as definições

Assim que tiveres mais de um dashboard, aparece automaticamente no teu dashboard principal um **Mosaico de ciclo** [24](#). Mostra o nome do dashboard seguinte — toca para mudar.

Alternar entre dashboards

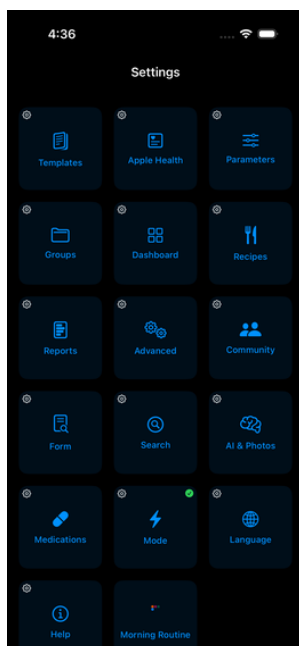


Fig. 31: Vista de definições após toque no ciclo (quando existe apenas um dashboard de utilizador)

Por toque: Toca no Mosaico de ciclo — o dashboard seguinte fica ativo **25**.

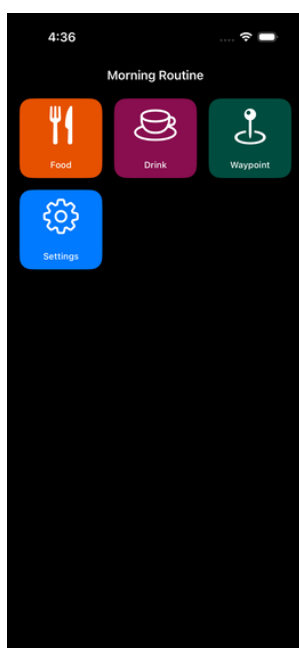


Fig. 32: Deslizar para voltar

Por deslize: Desliza para a esquerda ou direita no dashboard **26** para navegar diretamente entre todos os teus dashboards.

Adicionar outro dashboard

Se ainda não tens um segundo dashboard: em **Definições** → **Dashboard** podes adicionar tantos quanto queiras — tal como descrito em [Configurar o teu primeiro dashboard](#).

→ **Voltar ao índice**

Casos de uso

Caso de uso: Monitorização de sintomas

Para ti se: Queres observar sintomas de saúde, bem-estar ou estados físicos - e descobrir que fatores os influenciam.

Tempo necessário: ~5 minutos para começar, depois ~30 segundos por entrada

O que podes alcançar

Semana 1: Recolher dados (dores de cabeça, sono, humor, ...)

Semana 2: Identificar os primeiros padrões

Semana 4: Ver possíveis correlações

Exemplo: Monitorizas dores de cabeça e qualidade do sono. Após 2 semanas notas: nos dias com menos de 6 horas de sono, as dores de cabeça ocorrem com mais frequência.

Percurso de aprendizagem: Monitorização de sintomas em 3 passos

Passo 1: Começar imediatamente (5 minutos) Usa o **fluxo de integração** com os sintomas do Apple Health:

1. Abre a app → aparece o ecrã de integração
2. Expande uma categoria (por exemplo “Neurológico”)
3. Seleciona sintomas (por exemplo Dor de cabeça, Enxaqueca)
4. Toca em **“Criar”**

Resultado: Um dashboard com os teus sintomas. Podes começar imediatamente.

□ **Dica:** Começa com um máximo de 5-7 sintomas. Menos é mais - é melhor monitorizar poucos de forma consistente do que muitos de forma irregular.

Passo 2: Configurar o dashboard (10 minutos) O dashboard é suficiente para a simples introdução de dados. Para análise podes expandi-lo mais:

→ [Como fazer: Configurar um dashboard](#)

Passo 3: Refinar parâmetros (opcional, 15-30 minutos) Se quiseres ir mais fundo, podes personalizar os teus parâmetros:

- Define uma **escala de avaliação:** O que significa “leve” versus “grave” para ti?
- Define um **intervalo de valores** (por exemplo escala de dor 1-10)
- Adiciona **mais parâmetros** (humor, energia, horas de sono)

→ Como fazer: Configurar parâmetros

Parâmetros iniciais recomendados

Esta combinação produz frequentemente as correlações mais reveladoras:

Parâmetro	Tipo	Valores
Dor de cabeça	Escala	nenhuma / leve / moderada / grave
Qualidade do sono	Escala	má / razoável / boa / muito boa
Horas de sono	Número	0-12
Humor	Escala	muito mau → muito bom
Energia	Escala	esgotado/a → cheio/a de energia
Stress	Escala	relaxado/a → muito stressado/a

☐ Não tens de criar estes manualmente - pesquisa na Biblioteca de modelos configurações já prontas.

Usar pontos de referência para contexto

Eventos especiais que possam afetar os teus dados podem ser marcados como 📌 pontos de referência:

- “Comecei antibióticos” / “Parei antibióticos”
- “De férias - menos stress”
- “A experimentar uma nova medicação”

Estes marcadores ajudam-te a explicar valores atípicos nos teus dados mais tarde.

→ Configurar pontos de referência

Dicas para uma monitorização consistente

- **Horários fixos ajudam:** de manhã ao acordar + à noite antes de dormir
- **Não é necessária perfeição** - dados incompletos são melhores do que nenhum dado
- **Sê honesto/a** - as avaliações subjetivas fazem parte intencional do design
- **Ajusta as datas/horas** - esqueceste-te de registar à noite? Sem problema, a hora pode ser editada mais tarde

Perguntas frequentes

Posso alterar a escala de avaliação mais tarde? Sim. As alterações aos parâmetros afetam apenas a interpretação - os teus dados de eventos ficam intactos.

Posso importar dados do Apple Health? A troca direta de dados com o Apple Health ainda está em desenvolvimento (disponível numa atualização futura).

De quantos dados preciso para uma análise significativa? Como regra geral: pelo menos 2 semanas de monitorização consistente para os primeiros padrões, 4-8 semanas para correlações mais fiáveis.

→ **Voltar ao índice** | **Monitorização nutricional** | **Monitorização personalizada**

Caso de uso: Monitorização nutricional

Para ti se: Queres perceber o que comes - e como a tua nutrição afeta o teu bem-estar.

Tempo necessário: 15-30 minutos para configurar, depois ~1 minuto por refeição

O que podes alcançar

Nível macro: Calorias, gorduras, hidratos de carbono, proteínas

Nível micro: Vitaminas, minerais, aminoácidos (via BLS)

Correlações: Nutrição ↔ energia, sono, sintomas

Exemplo: Monitorizas cafeína e qualidade do sono. Após 3 semanas notas: café depois das 14h correlaciona-se com pior qualidade do sono.

O princípio de Pareto para a monitorização nutricional

80% do benefício com 20% do esforço.

Não precisas de definir cada refeição em detalhe. Concentra-te nos 20% dos alimentos e bebidas que constituem 80% da tua alimentação.

Abordagem típica:

- Definir em detalhe: refeições diárias, lanches regulares
 - Usar como marcador: visitas a restaurantes, exceções
 - Não é necessário: cada detalhe de uma visita ocasional a um restaurante
-

Percurso de aprendizagem: Monitorização nutricional em 3 passos

Passo 1: Começar a registar imediatamente - usar marcadores (5 minutos) Podes registar comida e bebida imediatamente, **antes** de definir quaisquer receitas:

1. Abre o dashboard
2. Toca em **¶ Comida** ou **Bebidas**
3. Introdz um nome (por exemplo “Massa aos cogumelos”)
4. Cria como **📍 marcador**
5. Introdz a quantidade de porções → Guardar

Podes completar os marcadores mais tarde quando tiveres mais tempo ou a embalagem à mão.

Passo 2: Definir as tuas receitas principais (15-30 minutos) Para as tuas refeições mais frequentes vale a pena entrar em detalhe:

→ Como fazer: Criar receitas

Início rápido via leitor de código de barras: 1. Toca em + → ícone de código de barras 2. Lê a embalagem 3. O Open Food Facts (OFF) encontra o produto automaticamente 4. Adiciona detalhes da porção → Concluído

Passo 3: Usar análises (avanzado) Quando tiveres dados suficientes: - Relatório semanal: visão geral de macronutrientes (gorduras, açúcar, proteínas, ...) - Análise micro: vitaminas, minerais (requer receitas ligadas ao BLS) - Correlações: nutrição ↔ os teus próprios sintomas / bem-estar

Conceitos fundamentais da gestão de receitas

¶ **Receita** Uma receita descreve um alimento ou bebida com os seus ingredientes e quantidades. Pode ser simples (uma única entrada BLS) ou complexa (ingredientes definidos pelo utilizador).

⊕ **Marcador** Uma receita sem ingredientes - apenas um nome. Boa para entradas espontâneas. Não é suficiente para análise nutricional, mas melhor do que nenhuma entrada.

⊕ **Variante** Um grupo de ingredientes intercambiáveis entre os quais escolhes ao registar.

Exemplo: Café com leite

Ingredientes: café (moído), água

+ Variante "Leite": Leite gordo | Leite de aveia | Leite de soja | (nenhum)

Isto permite-te criar uma receita e ainda assim ser flexível no registo diário.

Fontes de dados para valores nutricionais

A app usa duas bases de dados:

Base de dados	Pontos fortes	Pontos fracos
BLS (Base Alemã de Composição de Alimentos)	Muito detalhada (micronutrientes)	Principalmente alimentos básicos
Open Food Facts	Produtos embalados, leitor de código de barras	Declaração muitas vezes incompleta

→ Mais detalhes: [Fontes de dados explicadas](#)

Ligação OFF-BLS A app contém um **pacote de mapeamento** em crescimento: mais de 1.000 categorias de produtos OFF são automaticamente ligadas a entradas BLS correspondentes. Isto significa que muitos produtos lidos imediatamente fornecem dados completos de micronutrientes - sem teres de pesquisar e atribuir entradas BLS manualmente. O pacote é expandido com atualizações da app e usa dados do Wikidata para enriquecimento automático.

Aditivos (números E) Os ingredientes em produtos OFF que contêm aditivos (por exemplo E330, E415) são mostrados na lista de ingredientes com o seu nome em inglês - para que vejas imediatamente que "E330" corresponde a ácido cítrico e "E415" a goma xantana. A localização acontece automaticamente sem ligação à internet.

Pesquisa avançada Na pesquisa de produtos OFF podes combinar vários termos de pesquisa com um **ponto e vírgula**:

Exemplo: "tomate; biológico; triturado"

→ encontra apenas produtos que contêm os três termos

Isto é especialmente útil quando um único termo devolve demasiados resultados.

Dicas para uma análise mais precisa

- **Tamanhos das porções** - especifica com precisão ao definir receitas
- **Ligação BLS** para produtos OFF sempre que possível - muitos já estão ligados automaticamente
- **Regista regularmente** - dados incompletos distorcem as médias semanais
- **Usa variantes** para simplificar a introdução

□ As análises nutricionais são aproximações. Para terapia dietética médica, consulta sempre um profissional de saúde.

Perguntas frequentes

Posso construir receitas a partir de outras receitas? Sim. Os ingredientes podem ser receitas - por exemplo "Bolonesa" pode conter "Molho de tomate" e "Carne picada" como ingredientes.

E se um produto não for encontrado no OFF ou BLS? Podes adicioná-lo manualmente como receita com os teus próprios valores nutricionais (da embalagem).

Com que frequência é consultada a base de dados OFF? No máximo uma vez a cada 10 segundos (de acordo com as diretrizes de uso do Open Food Facts). Uma ampulheta mostra o tempo de espera.

→ [Voltar ao índice](#) | [Monitorização de sintomas](#) | [Configurar receitas](#)

Caso de uso: Monitorização personalizada

{{video: blutdruck_showcase}}

Para ti se: Queres monitorizar as tuas próprias categorias que nenhuma ferramenta padrão cobre - ou se queres controlo total sobre a tua configuração.

Tempo necessário: 30-60 minutos para configurar (dependendo da complexidade)

O que podes monitorizar

A app tem intencionalmente **nenhum foco fixo**. Tudo o que pode ser descrito como um evento com uma data/hora e um valor pode ser monitorizado:

Exemplos:

Trabalho: Concentração (1-10), horas de trabalho focado
 Desporto: Tipo de treino, intensidade, duração
 Ambiente: Nível de ruído (leve/moderado/intenso)
 Social: Energia social, interações (esgotado/a → revigorado/a)
 Criatividade: Produtividade, estado de fluxo
 Casa: Temperatura do quarto, humidade

Percurso de aprendizagem: Monitorização personalizada em 4 passos

Passo 1: Pensar no conceito (10 minutos) Antes de começares a configurar, clarifica:

O que quero medir? - Sê específico/a: “Intensidade da dor lombar” em vez de apenas “dor”

Qual o tipo de dados adequado?

Tipo	Quando usar	Exemplo
Escala (texto)	Avaliações subjetivas	leve / moderada / grave
Inteiro	Valores contáveis	número de cafés, horas de sono
Decimal	Quantidades mensuráveis	peso corporal, tensão arterial
Texto livre	Notas, descrições	sonhos, pensamentos

O que significam os valores? A análise deve saber se um valor mais alto é “melhor” ou “pior”? - Escala de dor: mais alto = pior → define um intervalo normal - Horas de sono: 7-9 horas = ótimo → intervalo normal de 7 a 9

Passo 2: Criar parâmetros (15-20 minutos) → Instruções completas: Configurar parâmetros

Guia rápido: 1. ⚙️ Definições → ⚙️ Parâmetros → + (Mais) 2. Escolhe ícone, introduz nome, seleciona tipo 3. Opcionalmente: define intervalo de valores e esquema de avaliação 4. Escolhe controlo de interface e testa na pré-visualização em direto 5. Toca em “Concluído”

Passo 3: Agrupar parâmetros (opcional, 10 minutos) Se quiseres registar vários parâmetros relacionados de uma vez:

→ Instruções: Grupos de parâmetros

Exemplo de grupo tensão arterial:

Grupo "Tensão arterial"

- ├─ Sistólica (Inteiro, 60–200)
- ├─ Diastólica (Inteiro, 40–130)
- └─ Pulso (Inteiro, 40–200)

→ Um toque = introduzir os três valores simultaneamente

Passo 4: Desenhar o dashboard (10 minutos) → [Instruções: Configurar um dashboard](#)

Recomendação para monitorizações personalizadas: - Parâmetros usados frequentemente: **mosaicos grandes** no topo - Raramente usados: **mosaicos pequenos** em baixo ou num segundo dashboard - Vários dashboards para contextos diferentes (manhã, noite, desporto)

Partilhar a tua configuração

Se criaste uma configuração excelente, podes partilhá-la com outros:

→ Biblioteca de modelos - Partilhar os teus próprios modelos

Conceitos avançados

Perceber o esquema de avaliação A app pode detetar possíveis correlações entre parâmetros. É necessária uma **avaliação** significativa dos valores:

Escala de avaliação: -100% (mau/vermelho) → 0% (neutro/amarelo) → +100% (bom/verde)

Exemplo do sono:

- < 5 horas → vermelho (-100%)
- 5–6 horas → laranja (-50%)
- 7–9 horas → verde (+100%)
- > 9 horas → amarelo (0%) ← demasiado sono é neutro, não positivo

□ As avaliações podem ser alteradas a qualquer momento depois. Apenas a interpretação muda - os dados brutos são sempre preservados.

Secções em grupos de parâmetros Para grupos complexos podes dividir visualmente os parâmetros em **secções**:

Grupo "Check-in matinal"

- CORPO —
- Qualidade do sono | Energia | Dor
- MENTE —

Humor | Stress | Motivação

Perguntas frequentes

Posso renomear parâmetros mais tarde? Sim. Renomear apenas altera o nome, não os eventos guardados.

O que acontece aos dados antigos se alterar o intervalo de valores? Os eventos ficam inalterados. Apenas a análise/avaliação é recalculada.

Posso eliminar parâmetros? Sim, mas todos os dados de eventos associados serão perdidos. É melhor desativar do que eliminar.

→ **[Voltar ao índice](#) | [Configurar parâmetros](#) | [Grupos de parâmetros](#)**

Configuração

Configurar parâmetros

{{video: configuration_parameter}}

O que é um parâmetro? Descreve *o que* queres monitorizar - e como os valores devem ser interpretados para análise.

Antes de começares: 5 perguntas

Dedica um momento a responder a estas perguntas para o teu novo parâmetro:

1. **O que estou exatamente a medir?** (Sê específico/a: “Intensidade da dor de cabeça” em vez de “dor”)
2. **Qual o tipo de dados adequado?** (Número, texto, escala, ...)
3. **Existe um intervalo de valores razoável?** (por exemplo 1-10, 36-42°C)
4. **O que significa um valor alto/baixo?** (Melhor? Pior? Neutro?)
5. **Como quero introduzir o valor?** (Deslizador, lista suspensa, campo de texto, ...)

Os parâmetros podem ser ajustados mais tarde. Mesmo assim, um momento de planeamento poupa esforço a longo prazo.

Criar um novo parâmetro

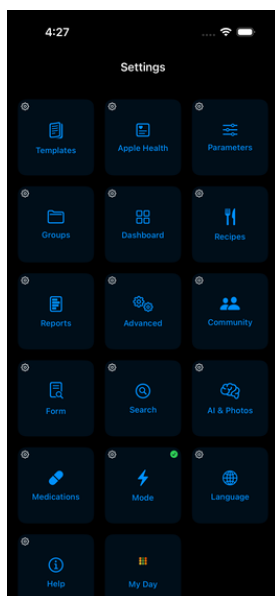


Fig. 33: Dashboard de definições

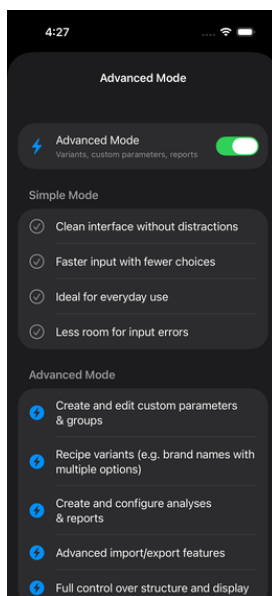


Fig. 34: Ativar modo avançado

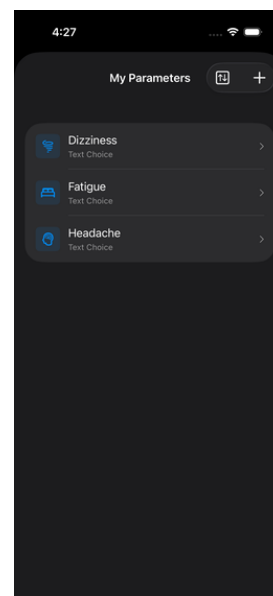


Fig. 35: Lista de parâmetros com botão +

Passo 1: Navegar  **Definições** →  **Parâmetros** → + **(Mais, canto superior direito)**

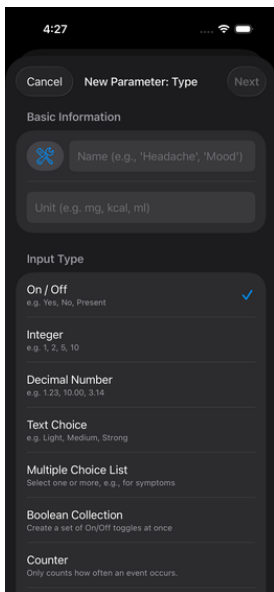


Fig. 36: Assistente Passo 1: Nome e

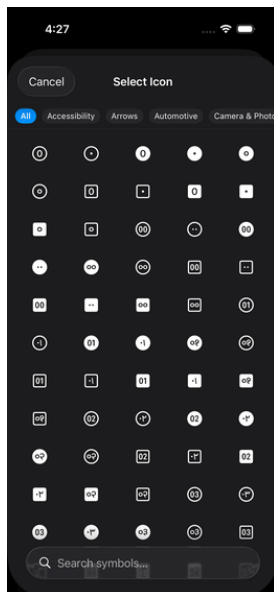


Fig. 37: Seleção de ícone

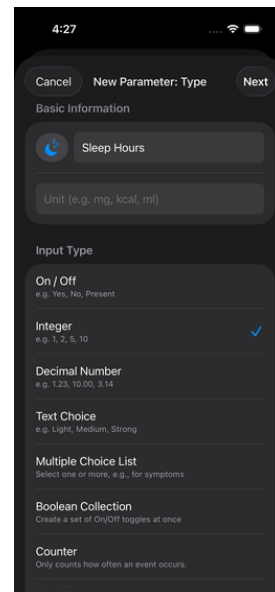


Fig. 38: Seleção de tipo

tipo

Passo 2: Escolher um ícone Toca no campo do ícone → Q pesquisa um termo adequado → toca no ícone.

Passo 3: Introduzir nome e tipo

Definição	Significado	Exemplo
Nome	Como se chama o parâmetro	“Dor de cabeça”
Tipo	Tipo de valores	Inteiro

Tipos disponíveis:

Tipo	Descrição	Exemplos
Inteiro	Números inteiros	Horas de sono, número de cafés
Decimal	Números com decimais	Peso corporal, tensão arterial
Valor de texto	Seleção fixa de opções de texto	leve / moderada / grave
Texto livre	Introdução de texto livre	Diário de sonhos, notas

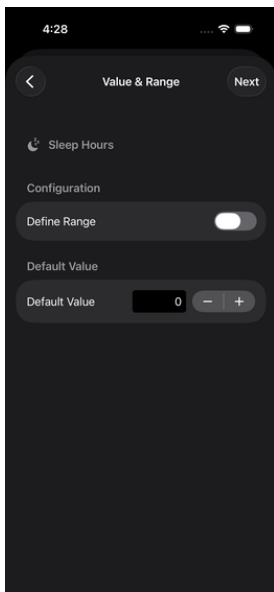


Fig. 39: Passo 2: Intervalo de valores

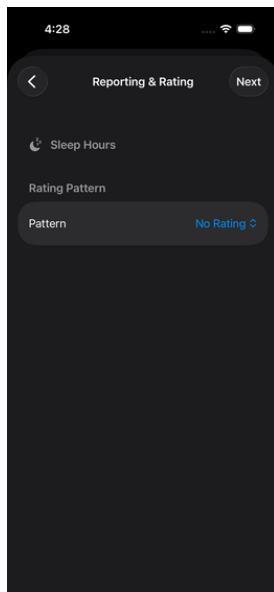


Fig. 40: Passo 3: Escolher esquema de avaliação

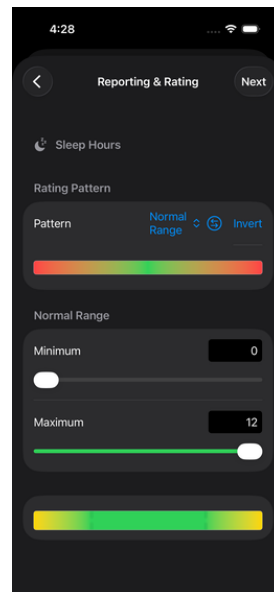


Fig. 41: Passo 3: Esquema de avaliação selecionado

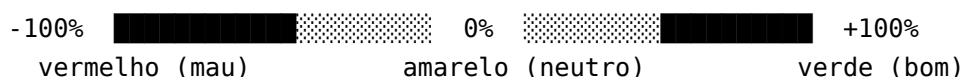
Passo 4: Definir intervalo de valores (opcional, apenas tipos numéricos) Podes definir um valor mínimo e máximo. Isto:

- Restringe a introdução a valores com sentido
- Define os limites da escala de avaliação

Os valores fora do intervalo continuam a ser guardados, mas ligados à avaliação do limite.

Passo 5: Definir um esquema de avaliação Para a app detetar correlações precisa de saber se um valor é “bom” ou “mau”.

A escala de avaliação vai de -100% a +100%:



Padrões disponíveis (exemplos):

Padrão	Descrição	Caso de uso
Intervalo normal	Um intervalo médio é “bom”, tudo fora é pior	Tensão arterial, temperatura
Mais alto é melhor	Quanto maior o valor, mais verde	Horas de sono (até um máximo)
Mais baixo é melhor	Quanto menor o valor, mais verde	Escala de dor
Uniforme	Todos os valores neutros (sem avaliação)	Quando só queres recolher dados

Exemplo: Tensão arterial (sistólica):

Intervalo normal: 100–129 → verde

< 100: cada vez mais vermelho (demasiado baixo)

> 129: cada vez mais vermelho (demasiado alto)

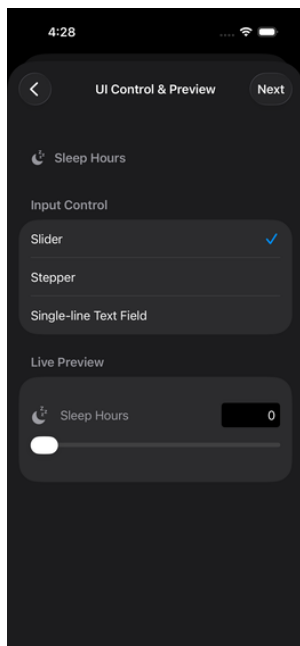


Fig. 42: Passo 4: Controle de introdução e pré-visualização em direto

Passo 6: Escolher controlo de introdução Define como introduzes o valor durante a monitorização:

Controlo	Melhor para
Deslizador	Intervalos numéricos, avaliação rápida
Contador (+/-)	Valores de contagem (número de cafés, copos)
Lista suspensa / Seleção	Valores de texto com uma lista fixa
Campo de texto	Texto livre
Contador de texto	Valores de texto numa sequência fixa

☐ A **pré-visualização em direto** mostra-te imediatamente como ficará a introdução - experimenta diferentes opções!

Passo 7: Concluir Toca em **“Concluído”** → recibes uma confirmação e regressas à lista de definições.

Editar um parâmetro

Toca numa entrada na lista de parâmetros → altera as definições → “Concluído”.

□ **Importante:** Se alterares a avaliação, a análise será recalculada com as novas definições. Os dados de eventos em si ficam intactos.

Atribuir um parâmetro a um dashboard

Um parâmetro por si só não faz nada - precisa de ser ativado num dashboard:

→ Configurar um dashboard

Perguntas frequentes

Quantos parâmetros devo criar? Começa com 5-10. Demasiados parâmetros de uma vez → monitorização menos consistente.

Posso importar parâmetros da biblioteca de modelos? Sim - através da biblioteca de modelos podes descarregar grupos de parâmetros já prontos (incluindo os seus parâmetros). → Biblioteca de modelos

Posso eliminar um parâmetro? Sim, mas todos os dados de eventos associados serão perdidos. Se apenas queres ocultá-lo, desativa-o no dashboard em vez de o eliminar.

Lembretes

Cada parâmetro pode ter um lembrete de alarme. O método mais rápido: **pressão longa** num parâmetro na lista → “**Lembretes**”.

→ Todos os detalhes sobre horários, soneca e fiabilidade: **Lembretes de mosaico**

Grupos de parâmetros

{{video: konfiguration_parameter_gruppen}}

O que é um grupo de parâmetros? Combina vários parâmetros num formulário partilhado - para registares vários valores com **um único toque** no dashboard.

Porquê grupos de parâmetros?

Sem grupo: Toca em Tensão arterial → introduz valor → Guarda
Toca em Pulso → introduz valor → Guarda
Toca em Humor → introduz valor → Guarda
→ 3 ações separadas

Com grupo: Toca em "Check-in matinal" → 1 formulário com os 3 campos → Guarda
→ 1 ação

Casos de uso típicos: - Tensão arterial: Sistólica + Diastólica + Pulso - Check-in matinal: Qualidade do sono + Energia + Humor - Companheiro de refeição: Fome antes de comer + Saciedade depois

Criar um novo grupo de parâmetros

Passo 1: Navegar ⚙️ Definições → Grupos de parâmetros → + (Mais)

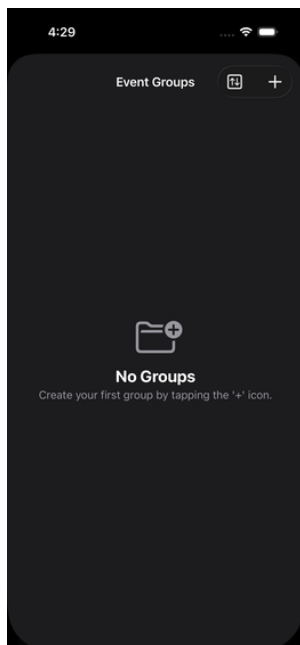


Fig. 43: Grupos de parâmetros: Lista vazia

Passo 2: Escolher ícone e nome Selecciona um ícone adequado e dá ao grupo um nome significativo.

- O nome aparece no mosaico do dashboard - mantém-no curto e claro: “Tensão arterial”, “Manhã”, “Desporto”.

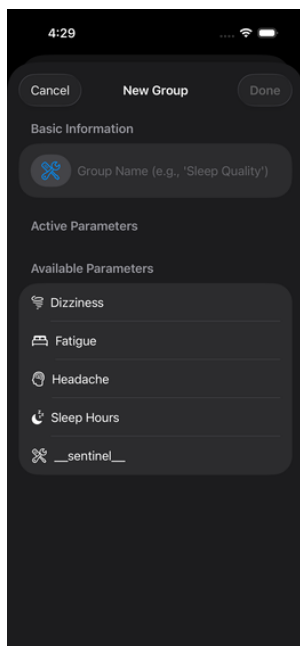


Fig. 44: Editor de grupos: Definir nome e ícone

Passo 3: Selecionar parâmetros Vês uma lista de todos os parâmetros disponíveis (que criaste anteriormente).

- Toca num parâmetro para o **adicionar ao grupo**
- Aparece na lista de “parâmetros ativos”
- A ordem na lista = ordem no formulário de introdução

- **Pré-requisito:** Os parâmetros já devem existir. Se não: → Criar parâmetros

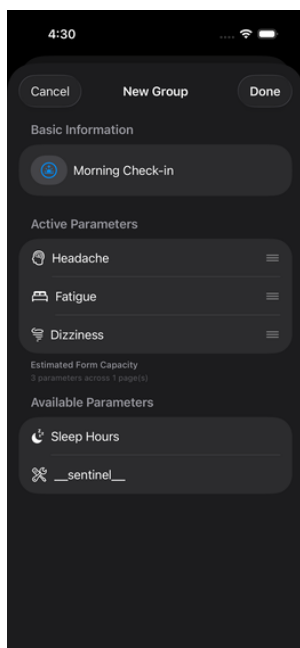


Fig. 45: Editor de grupos: Parâmetro adicionado

Passo 4: Adicionar secções (opcional) Para grupos com muitos parâmetros podes inserir **secções visuais**:

1. Toca no **ícone de adicionar secção** na lista de parâmetros ativos
2. Opcionalmente introduz um título de secção (por exemplo “Corpo”, “Mente”)
3. Organiza os parâmetros dentro das secções arrastando

Antes / Depois:

Sem secções:

Qualidade do sono
Energia
Humor
Stress
Concentração

Com secções:

— CORPO —
Qualidade do sono
Energia
— MENTE —
Humor
Stress
Concentração

Passo 5: Concluir Toca em **“Concluído”** ou navega para trás - o grupo é guardado.

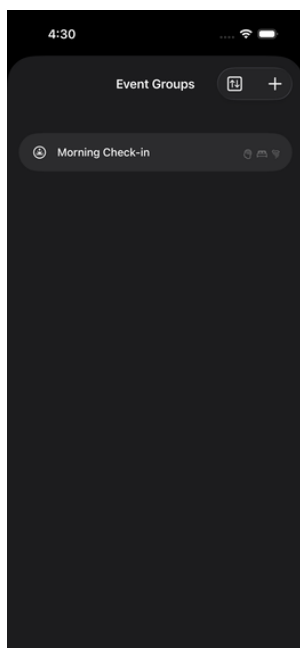


Fig. 46: Lista de grupos: Novo grupo criado

Adicionar um grupo ao dashboard

Depois de o criar, o grupo ainda precisa de ser atribuído a um dashboard:

1. ⚙️ Definições → 🗄️ Dashboards → seleciona dashboard
2. Encontra o grupo na lista de “ações disponíveis”
3. Toca nele → é adicionado aos mosaicos ativos

→ Mais detalhes: Configurar dashboards

Editar um grupo

Toca num grupo na lista de grupos de parâmetros → ajusta as definições.

Podes a qualquer momento: - Adicionar novos parâmetros - Remover parâmetros (os dados de eventos desses parâmetros são preservados) - Alterar a ordem - Renomear ou eliminar secções

Modelos da biblioteca

Em vez de criar grupos de parâmetros manualmente, podes descarregar configurações já prontas da comunidade:

→ Biblioteca de modelos

☐ Os grupos descarregados ainda podem ser ajustados após a importação.

Perguntas frequentes

Um parâmetro pode estar em vários grupos? Sim. Um parâmetro pode ser usado em qualquer número de grupos. Todos os eventos vão para o mesmo conjunto de dados.

Posso ter um parâmetro individual no dashboard ao lado de um grupo? Sim. Exemplo: O Pulso faz parte do grupo Tensão arterial, mas também pode existir como mosaico individual no dashboard - para situações em que apenas queres medir rapidamente o pulso.

Quantos parâmetros por grupo fazem sentido? 3-6 é o ideal. Mais de 8 torna o formulário difícil de usar.

Os mosaicos de grupo podem ter lembretes de alarme - diretamente do mosaico ou através do editor do dashboard. → **Lembretes de mosaico**

🕒 Lembretes de mosaico

{{video: konfiguration_erinnerungen}}

O que é isto? Cada mosaico de parâmetro ou grupo no dashboard pode ter um lembrete de alarme. O lembrete toca à hora definida e abre diretamente o formulário de introdução - mesmo a partir do ecrã de bloqueio.

Configurar um lembrete

Tens três formas de abrir as definições de alarme de um mosaico:

Forma 1 - através do Editor do dashboard: 1. Toca num mosaico no Editor do dashboard → **“Lembrete”** 2. Define a hora e a recorrência (diariamente, dias de semana, a cada N dias, ...) 3. **“Ativar”** → o alarme está ativo

Forma 2 - a partir do próprio mosaico: Toca num mosaico de parâmetro ou grupo no dashboard → toca no **ícone do relógio de alarme** no canto superior direito da vista de histórico. Isto acede às definições de alarme sem passar pelo editor.

Forma 3 - a partir da lista de parâmetros: Pressão longa num parâmetro na lista de parâmetros → toca em **“Lembretes”** no menu de contexto. Não é necessário o Editor do dashboard.

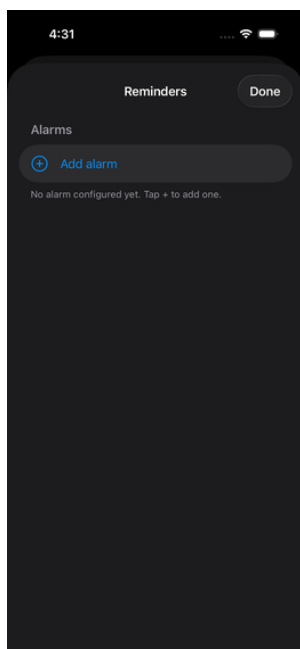


Fig. 47: Definições de alarme - nenhum alarme configurado ainda

Opções de horário

Opção	Descrição
Diariamente	Todos os dias à mesma hora
Dias de semana	Dias da semana livremente seleccionáveis
A cada N dias	Rítmico, por exemplo a cada 3 dias

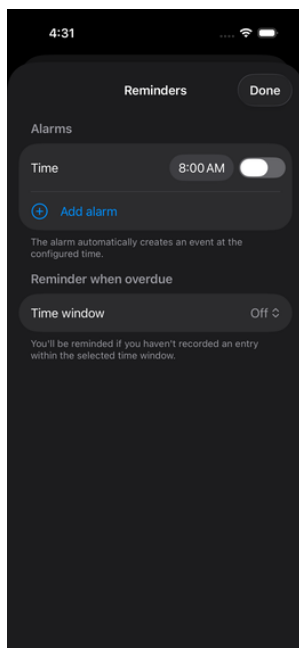


Fig. 48: Alarme adicionado - escolher hora e recorrência

Lembrete de atraso

A par do horário fixo existe um segundo tipo de lembrete complementar: **“Lembrar quando em atraso”**. Encontrá-lo-ás nas definições de alarme de cada mosaico sob a secção com o mesmo nome.

O que faz Escolhes um período - por exemplo 3 dias. Se não tiveres feito uma entrada para esse parâmetro dentro desse período, receberás uma notificação discreta da próxima vez que abrires a app:

“Sem entrada nos últimos 3 dias”

Escolher um período

Definição	Quando és lembrado/a
Desligado	Nunca (predefinição)
Hoje (24 h)	Se não foi feita nenhuma entrada hoje
2 dias	Se a última entrada foi há mais de 2 dias
3 dias	... há mais de 3 dias

Definição	Quando és lembrado/a
1 semana	... há mais de 7 dias
2 semanas	... há mais de 14 dias

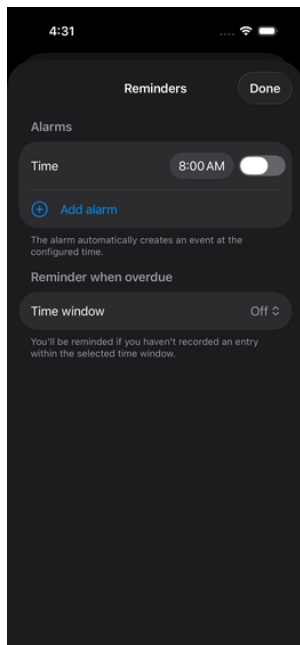


Fig. 49: "Lembrete quando em atraso" - escolher janela de tempo

Como difere de um alarme Um **alarme** toca a uma hora fixa - mesmo quando o telemóvel está bloqueado (AlarmKit).

O **lembrete de atraso** é uma notificação silenciosa que aparece quando abres a app e a janela de tempo expirou. Não toca no ecrã de bloqueio e não te acorda. Desenhado como uma verificação discreta para parâmetros que não monitorizes diariamente mas que queres monitorizar regularmente - por exemplo peso, tendência de humor, relatório semanal.

□ Para evitar que a app mostre a mesma mensagem cada vez que a abres, o lembrete de atraso aparece no máximo uma vez a cada 6 horas. Assim que fizeres uma entrada, o período reinicia.

Recuperar lembretes perdidos

Se um lembrete foi perdido (telemóvel em silêncio, app não aberta), aparece uma sugestão no próximo arranque da app:

"Não registaste Dor de cabeça esta manhã - queres fazê-lo agora?"

Podes então registar o valor retroativamente com a data/hora correta ou dispensar a sugestão.

Fiabilidade: botão lateral e dispensar silenciosamente

Os lembretes usam o **AlarmKit** do iOS - tocam de forma fiável mesmo quando o Não Incomodar está ativo e o dispositivo está totalmente bloqueado.

Se silenciares uma notificação com o **botão lateral**, a app não recebe nenhum sinal de volta. Duas redes de segurança garantem que ainda és lembrado/a:

Alarme de resgate imediato: Assim que um alarme para de tocar, a app agenda imediatamente outro alarme no intervalo de repetição configurado (predefinição: 60 segundos). Este também toca em segundo plano.

Alarmes de reserva no horário de soneca: Adicionalmente, os alarmes são agendados antecipadamente no intervalo de soneca após a hora de lembrete planeada, até o próximo alarme regular seguir.

Em ambos os casos: - Assim que **confirmares** ou **acionares a soneca**, todos os lembretes de repetição pendentes são automaticamente cancelados - Ao **ignorar**, ficam ativos - continuarás a ser lembrado/a

Alterar a hora de um alarme

Se alterares a hora de um alarme existente, o alarme é automaticamente reagendado da próxima vez que a app vier para o primeiro plano. A hora antiga é completamente descartada - não precisas de fazer mais nada.

Perfis de toque

Cada slot de alarme pode ter um **perfil de toque** atribuído - determina com que persistência o alarme toca. Encontrarás o seletor de perfil nas definições de alarme de cada mosaico.

Perfis incorporados

Perfil	Duração do toque	Pausa	Soneca	Quando usar
Padrão	10 s	60 s	10 min	Quotidiano, lembrete moderado
Despertar	30 s	nenhuma	5 min	Quando precisas de ter a certeza de que acordas
Reunião	3 s	10 min	30 min	No escritório, lembrete discreto
Decrescente	30 s (primeiro), 5 s (seguimento)	2 min	10 min	Primeiro toque alto, repetições silenciosas

Perfis personalizados Através de **Definições** → **Alarmes** → **Perfis** podes criar perfis personalizados com valores livremente escolhidos: duração do toque, duração do pré-toque, pausa entre repetições e intervalo de soneca.

☐ Os lembretes de medicamentos são uma funcionalidade separada com lógica alargada - consulta Medicamentos.

Configurar Dashboards

{{video: konfiguration_dashboards}}

O que é um dashboard? A tua página inicial pessoal na app – com mosaicos ou uma lista para acesso rápido às ações mais frequentes.

Noções Básicas do Dashboard

Mosaico do dashboard → Toque curto → Registrar evento
→ Toque longo → Abrir histórico de eventos

Podes criar tantos dashboards quantos quiseres e alternar entre eles – tal como nos ecrãs iniciais do iPhone.

Criar um Novo Dashboard

Navegação  **Definições** →  **Dashboards** (Fig. *konfiguration-dashboard-01-uebersicht*) → + **(Mais)**

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-01-uebersicht.png*)

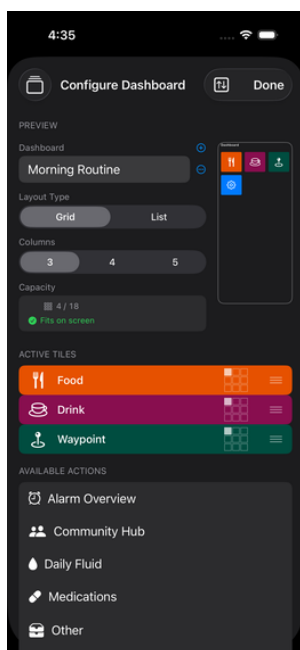






Fig. 50: Editor de Dashboard: Rotina Matinal

Selecionar Ações Na lista de “ações disponíveis” vês:

- Todos os teus  parâmetros (individualmente)
- Todos os teus  grupos de parâmetros
-  Alimentos e Bebidas (sempre disponível)
-  Pontos de referência (sempre disponível)

Ativar: Toca numa entrada → ela move-se para a lista ativa no topo.

Desativar: Desliza para a esquerda na lista ativa → Desativar. A tua configuração é mantida.

□ Cada novo dashboard recebe automaticamente um **mosaico de seleção de definições**. Isto permite-te alternar diretamente entre os teus dashboards a partir do próprio dashboard, sem teres de ir às Definições manualmente.

Escolher um Layout Toca em **“Layout”**:

Opção	Aparência	Ideal para
Lista	Vista compacta em lista, colorida	Muitos parâmetros, texto extenso
Mosaicos 3	3 mosaicos largos por linha	Poucos parâmetros importantes
Mosaicos 4	4 mosaicos médios	Mistura equilibrada
Mosaicos 5	5 mosaicos pequenos por linha	Muitos parâmetros de relance

Ajustar o Tamanho dos Mosaicos Na vista de mosaicos podes ampliar mosaicos individuais:

1. Toca no **ícone de grelha** à esquerda do ícone de arrastar num mosaico
2. Seleciona o tamanho desejado (1×1, 2×1, 2×2, ...)
3. O mini-dashboard na pré-visualização mostra o efeito imediatamente

Exemplo: grelha de 4 mosaicos

```
[ Enxaqueca ][ Fadiga ][ Energia ][ Humor ]
[ Pressão Arterial (2×1) ][ Pulso ][ Peso ]
```

Ajustar a Cor dos Mosaicos

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-dashboard-02a-kachel-editor-top.png*)

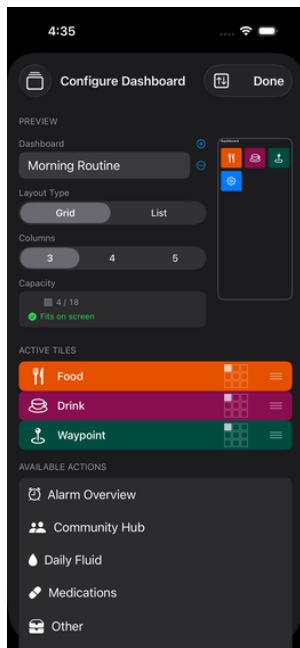


Fig. 51: Editor de Mosaico: secção Aparência

Toca num mosaico no Editor de Dashboard (Fig. *configuration-dashboard-02a-kachel-editor-top*) para abrir o editor. A área superior mostra uma pré-visualização em tempo real do mosaico e a opção de alterar o ícone.

Cada mosaico de parâmetro ou grupo pode ter cor individual (45) → “Aparência” → “Paleta”.

Abre-se um painel com três secções:

1. Escolher paleta — pré-visualização em miniatura com deslocamento horizontal de todas as paletas disponíveis. A paleta escolhida determina quais as cores disponíveis nas secções seguintes. A paleta atual da app está pré-selecionada.

2. Cor de fundo — 30 campos da paleta escolhida. Tocar aplica a cor imediatamente à pré-visualização do mosaico.

3. Cor do símbolo/texto — 5 cores base (preto → branco). Existe também um **botão de contraste automático**: seleciona automaticamente preto ou branco, conforme o que for mais legível no fundo escolhido.

Além do painel de paleta, existem também seletores de cor diretos para o fundo e a cor do símbolo - para cores não incluídas numa paleta.

Compreender a Indicação de Capacidade

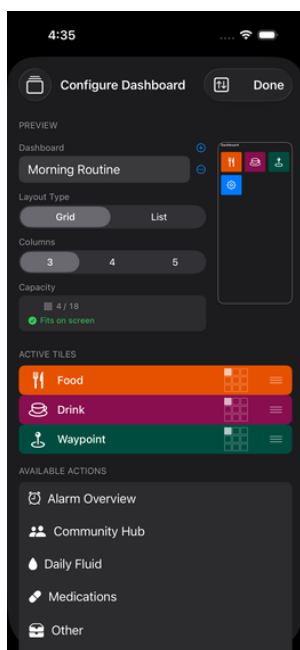



Fig. 52: Indicação de capacidade

A app calcula quantos mosaicos cabem no ecrã:

Capacidade: 17 de 18 disponíveis, mas 2 mosaicos cortados

- **Verde**: Todos os mosaicos ativos cabem
- **Triângulo laranja** num mosaico: este mosaico será cortado

- **Solução:** Reordena os mosaicos na lista ativa

Ordenar mosaicos: Mantém pressionado o  ícone de arrastar (3 linhas à direita) → arrasta para cima ou para baixo.

Exportar e Importar Mosaicos

Podes exportar os mosaicos ativos de um dashboard como modelo e partilhá-lo com outros dispositivos ou com a comunidade.

Exportar Mosaicos

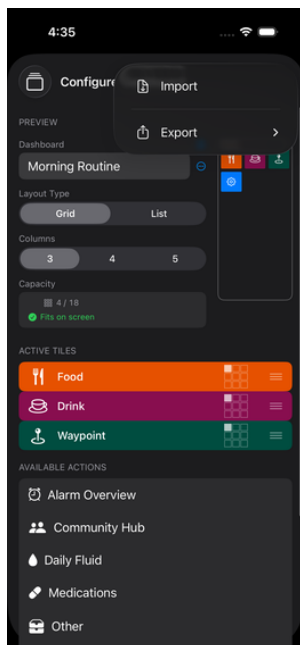




Fig. 53: Menu Importar/Exportar

 Definições →  Dashboards → seleciona dashboard → **símbolo Importar/Exportar** (setas, canto superior direito) → **“Exportar mosaicos ativos”**

A app cria um ficheiro .ioom com todos os mosaicos ativos, incluindo os seus parâmetros e grupos. Podes partilhá-lo diretamente via AirDrop, E-mail ou iCloud.

Partilhar Mosaicos com a Biblioteca da Comunidade No mesmo menu de exportação existe também **“Partilhar com a Biblioteca da Comunidade”**. Abre-se um painel em dois passos: primeiro selecionas um único mosaico da tua lista (mosaicos de parâmetro ou grupo), depois introduzes uma descrição e fazes o envio. O mosaico aparece então na biblioteca de modelos, onde outros utilizadores podem descarregá-lo.

Importar Mosaicos  Definições →  Dashboards → seleciona dashboard → **símbolo Importar/Exportar** → **“Importar”**

Ou: toca num modelo de mosaico na biblioteca de modelos → **“Descarregar”**

Importação Seletiva Depois de abrir um modelo de mosaico vês uma **caixa de diálogo de seleção** com uma lista de caixas de verificação de todo o conteúdo incluído:

- Mosaico "Enxaqueca" → será adicionado ao dashboard
- Parâmetro: Intensidade → será criado
- Parâmetro: Duração
- Mosaico "Grupo Sono"

- Grupo: Sono
 - Início do sono
 - Qualidade do sono
- Mosaico "Refeição" → mosaico especial, sem subnível

Podes desmarcar em qualquer nível: - Desmarcar mosaico → mosaico não adicionado, mas o conteúdo (parâmetro/grupo) pode ainda ser importado - Desmarcar grupo → parâmetros individuais do grupo ainda selecionáveis (criados como parâmetros autónomos) - Desmarcar parâmetro → apenas este parâmetro não é importado

Selecionar tudo / Desmarcar tudo através da seleção rápida no topo da lista.

Usar Vários Dashboards de Forma Eficaz

Dashboard	Mosaicos
"Manhã"	Sono, energia, humor, peso
"Tarde/Noite"	Dor, bem-estar, revisão diária
"Nutrição"	Alimentos, bebidas, fome, porções
"Desporto"	Treino, intensidade, frequência cardíaca, recuperação

Alternar Entre Dashboards

Desliza para a **esquerda ou direita** no dashboard para alternar entre os teus dashboards.

Mosaico de Pré-visualização em Miniatura Podes colocar um **mosaico de pré-visualização em miniatura** especial num dashboard que mostra uma versão reduzida de outro dashboard - útil, por exemplo, para manteres sempre o stock de medicamentos em vista enquanto registas noutra dashboard. Tocar no mosaico navega diretamente para esse dashboard.

Mosaico de Vista Geral de Alarmes O **mosaico de vista geral de alarmes** mostra de relance o estado de todos os slots de alarme configurados:

- **Número de alarmes ativos** em relação ao total (p.ex. 3/5)
- **Próximo disparo** - hora do próximo alarme a tocar
- Se não há alarmes configurados: indicação "Sem alarmes configurados"

Toca no mosaico → abre a vista de detalhes "**Alarmes**" com todos os slots, a respetiva hora, padrão de recorrência (diário / dias úteis) e estado (ativo / desativado / próximo disparo).

- O mosaico inclui todos os slots de alarme - tanto lembretes de mosaico como alarmes de medicação. Especialmente útil se quiseres manter alarmes de diferentes áreas numa vista central.

Dashboard para Diferentes Dispositivos

Cada resolução de ecrã requer a sua própria configuração. Ao mudar de iPhone para iPad (ou Mac), é necessário criar um novo dashboard.

Se Te Perderes na App

Fecha completamente a app (duplo toque no botão Home ou desliza para cima → afasta a app) e reinicia-a. Abrirá sempre no teu dashboard.

🍴 Configurar Receitas

{{video: konfiguration_rezepte}}

O que é uma receita? A definição de um alimento ou bebida – com ingredientes e quantidades – para que a app possa calcular os valores nutricionais.

Quando Vale a Pena Criar uma Receita Detalhada?

Situação	Recomendação
Pequeno-almoço que comes todos os dias	<input type="checkbox"/> Criar uma receita completa
Almoço favorito	<input type="checkbox"/> Criar uma receita completa
Visita a restaurante (pontual)	<input type="checkbox"/> Um marcador de posição é suficiente
Snack de férias	<input type="checkbox"/> Um marcador de posição é suficiente

Princípio de Pareto: Dedicar o esforço aos **20% das refeições que constituem 80% da tua dieta**. O resto pode ser registado como marcadores de posição.

Os 3 Tipos de Receitas

🍴 **Receita Completa** Todos os ingredientes com quantidades definidas → análise nutricional possível.

⊕ **Marcador de Posição** Apenas um nome, sem ingredientes → registo possível, mas sem análise nutricional.

⊕ **Receita com Variantes** Um grupo de ingredientes intercambiáveis – escolhes a variante atual ao registar. Exemplo: *Café com leite* → o leite pode ser leite gordo, bebida de aveia ou nenhum.

Criar uma Nova Receita

Ponto de Entrada: Pesquisa As receitas são acessíveis por dois caminhos – com uma vista ligeiramente diferente:

Definições → Receitas (gestão)

A lista de receitas tem o seu próprio campo de pesquisa diretamente acima dos chips de filtro. Começa a escrever e os chips de filtro atualizam-se imediatamente com as contagens de correspondências por categoria. O botão X à direita limpa o texto de pesquisa; o teclado fecha automaticamente ao rolar.

Toca num mosaico de Refeição (diretamente ao registar)

Quando o campo de pesquisa ainda está vazio, a app mostra uma **entrada em destaque**: ícone de garfo, um breve texto de sugestão e um grande **botão de código de barras**.

Assim que começares a escrever, a vista muda para a lista normal de resultados de pesquisa com chips de filtro.

- ☐ O grande botão de código de barras no estado vazio torna especialmente fácil iniciar uma leitura diretamente - sem ter de pesquisar primeiro.

Introduzir um nome pesquisa três fontes simultaneamente - visível através dos contadores nos chips de filtro:

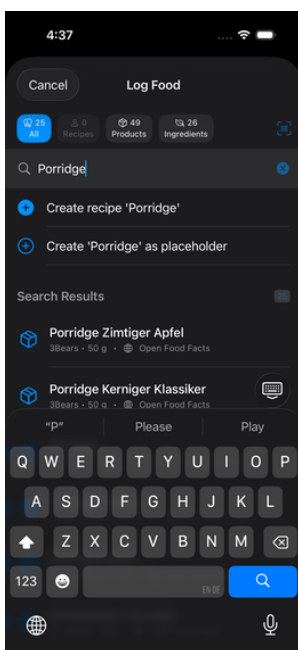


Fig. 54: Vista de pesquisa com resultados e ações de criação

Chip de filtro	O que mostra
Todos	Tudo combinado
Receitas	As tuas receitas guardadas
Produtos	Resultados do Open Food Facts (produtos embalados)
Ingredientes	Resultados do BLS (alimentos básicos)

- ☐ O número no chip mostra quantos resultados existem nessa categoria. Sem resultado = chip a cinzento.

Escolher o Método de Criação Se não estiver disponível nenhum resultado correspondente, a app oferece duas ações diretas (visíveis diretamente abaixo do campo de pesquisa):

Opção	Quando usar
“Criar receita ‘...’”	Introduzir ingredientes agora
“Adicionar ‘...’ como marcador de posição”	Sem tempo agora - completar mais tarde

Editor de Receitas Após a criação, o editor abre-se:

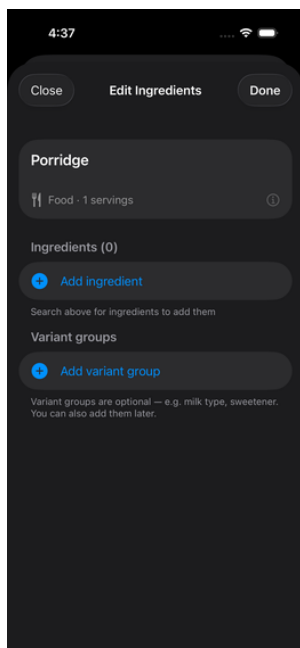


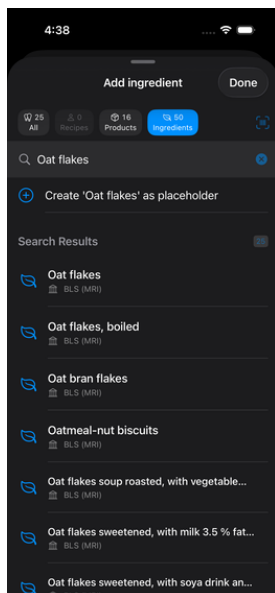
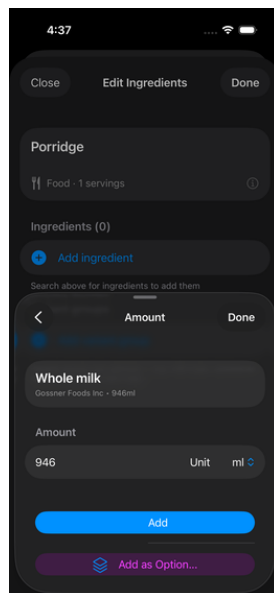
Fig. 55: Editor de receitas: estado va-

zio

- **Nome** - editável livremente
- **Tipo** - Alimento ou Bebida (afeta as unidades e a análise)
- **Receita com variantes** - ativa se a receita deve ter opções
- **Doses por receita** - quantas doses rende a quantidade total?
- **Tamanho da dose** - o que é uma dose?

Adicionar Ingredientes

Passo 1: Pesquisar Introdúz o nome do ingrediente no campo de pesquisa do editor. Os chips de filtro mostram novamente os resultados por fonte:

Fig. 56: Pesquisa de ingrediente BLS
(aveia)Fig. 57: Pesquisa de ingrediente OFF
(leite)

□ A pesquisa OFF está limitada a uma vez a cada 10 segundos (diretriz do Open Food Facts). Uma breve espera é normal.

Passo 2: Introduzir Quantidade Depois de tocar num ingrediente, introduzes a quantidade e a unidade:

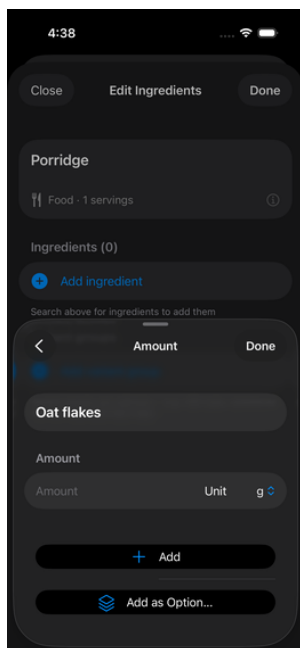


Fig. 58: Introdução de quantidade com seletor de unidade

Muda as unidades com o seletor à direita (g, ml, unidades, ...). Depois **“Adicionar”**.

□ As receitas podem ser **aninhadas a qualquer profundidade**: uma receita “Esparguete à Bolonhesa” pode conter a receita “Molho de Tomate” como ingrediente.

Variantes - Ingredientes Flexíveis

As variantes permitem-te escolher entre vários ingredientes ao registar - com o impacto calórico mostrado por opção.

Criar um Grupo de Opções Ao adicionar um ingrediente aparece um botão **“Adicionar como opção...”** na parte inferior. Toca nele em vez de “Adicionar”:

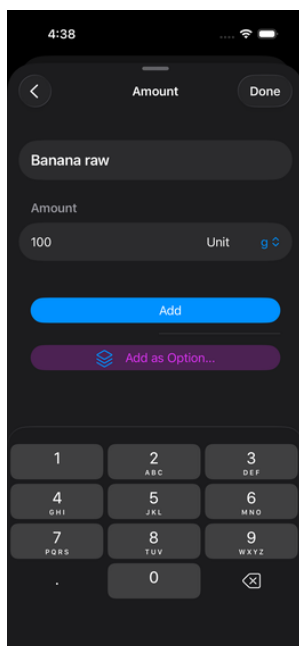


Fig. 59: Introdução de quantidade com botão "Adicionar como Opção"

Abre-se a caixa de diálogo de criação de grupo:

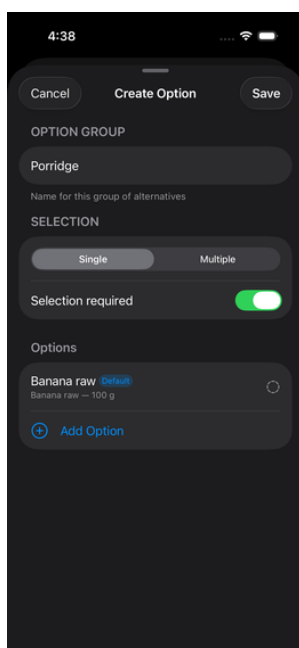


Fig. 60: Caixa de diálogo: criar grupo de opções

- **Grupo de opções** – nome do grupo de variantes (p.ex. "Tipos de leite")
- **Primeira opção** – pré-preenchida automaticamente com o nome do ingrediente
- **Seleção: Uma / Múltipla** – pode ser escolhida uma ou múltiplas opções ao mesmo tempo?
- **Seleção obrigatória** – deve ser escolhida pelo menos uma opção?

Exemplo: Café com leite

Grupo "Tipos de leite": Leite gordo UHT | Bebida de aveia Barista

Seleção obrigatória: NÃO → café também registável sem leite

Seleção múltipla: NÃO → sempre apenas um tipo de leite

Adicionar Mais Opções Encontra mais ingredientes por pesquisa e toca novamente em "Adicionar como opção...":

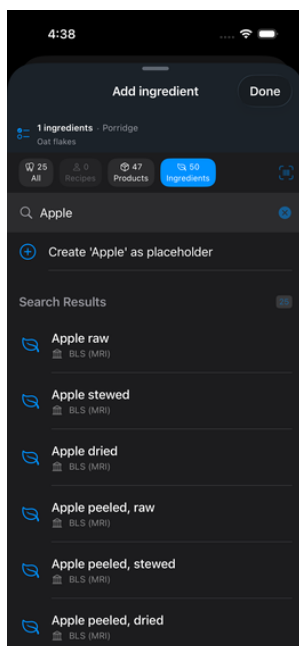


Fig. 61: Pesquisa de segunda variante (maçã)

A app mostra então todos os grupos existentes – seleciona o correto:

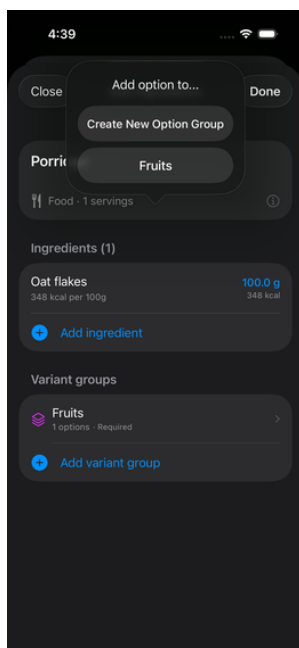


Fig. 62: Seleção de grupo: escolher grupo existente

Ao Registrar: Selecionar uma Variante

Ao registrar uma refeição aparece a vista de registo completa:

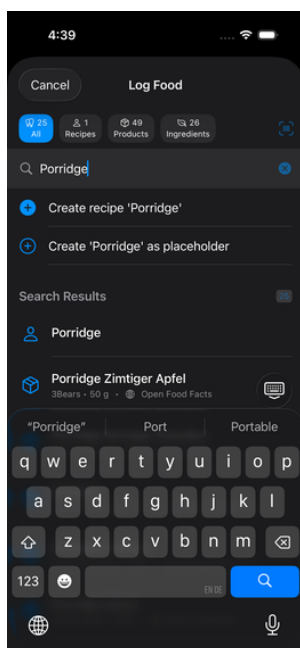


Fig. 63: Vista de registo com seleção

de variante

Seletor rápido (em cima): Seleciona quantidades comuns com um toque (p.ex. 200ml, 250ml, 330ml, 500ml). O slider abaixo permite valores intermédios finos.

Personalizar receita (em baixo): Todos os grupos de variantes da receita aparecem aqui com as opções disponíveis. Junto a cada opção está o **impacto calórico** (p.ex. +32 kcal para leite gordo, +25 kcal para bebida de aveia). Toca numa opção para seleccioná-la.

A pré-seleção é memorizada para o próximo registo – só precisas de a alterar quando tomares algo diferente.

Receita com Muitos Ingredientes: Exemplo de Esparguete

Receitas com múltiplos ingredientes têm este aspeto no editor:

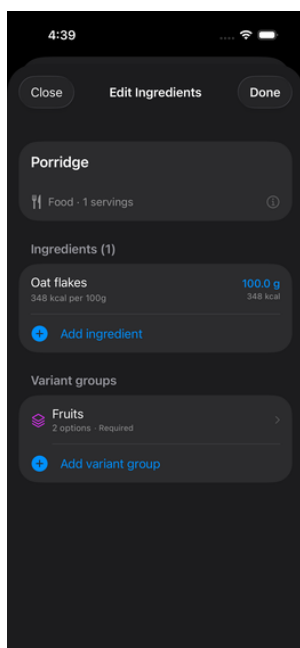


Fig. 64: Editor de receitas: aveia + grupo de variantes de frutas

Cada ingrediente mostra as calorias por 100g como referência. O tamanho da dose determina quanto conta como “uma dose”.

Ligação BLS para Produtos OFF

Os produtos OFF (produtos digitalizados) frequentemente contêm apenas macronutrientes (energia, proteína, gordura, hidratos de carbono). Para uma análise completa de micronutrientes (vitaminas, minerais, aminoácidos) a app liga cada ingrediente do produto a uma entrada BLS.

Isto acontece em parte **automaticamente** - podes ver o progresso na vista de detalhes do produto:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-13-bls-uebersicht.png*)

Código de cores das ligações:

Cor	Significado
<input type="checkbox"/> Azul - "Ligado manualmente"	Confirmaste a ligação tu mesmo
<input type="checkbox"/> Laranja - "Automático (incerto)"	A app ligou, mas a percentagem está abaixo de 70% - por favor verifica
<input type="checkbox"/> Verde - "Automático (seguro)"	Ligação com alta similaridade
<input type="checkbox"/> Cinzento - "Ainda não ligado"	Ingrediente não pôde ser correspondido

A **percentagem** mostra a similaridade entre o ingrediente do produto e a entrada BLS.

Corrigir uma Ligação Manualmente Toca num ingrediente → a app mostra sugestões com pontuações de similaridade:

(Screenshot: *screenshot-missing:konfiguration-rezept-14-bls-manuell.png*)

Podes alternar entre **Ligação automática** (sugestões de IA ordenadas por similaridade) e **Pesquisa BLS** (pesquisa por texto livre). Toca na entrada desejada para aplicá-la.

As ligações são opcionais, mas melhoram significativamente a qualidade da análise.

→ Mais sobre a diferença entre BLS e OFF: [Fontes de dados](#)

Relatório Nutricional

Se registares refeições regularmente, podes abrir o **Relatório Nutricional** em **Relatórios**. Mostra a ingestão diária média para um período de tempo selecionável - com uma classificação de qualidade que indica a fiabilidade da base de dados.

Qualidade dos dados: A app avalia o quão completos são os teus registos e se os valores nutricionais provêm de fontes precisas (BLS/OFF ligado) ou estimadas (marcador de posição).

Completar um Marcador de Posição Mais Tarde

1. Definições → Receitas
2. Encontra o marcador de posição na lista
3. Toca → adiciona ingredientes → **“Concluído”**

Todos os eventos anteriores com este marcador de posição ficam automaticamente ligados aos novos dados nutricionais.

Perguntas Frequentes

Posso criar uma receita diretamente ao registrar? Sim. Ao tocar num mosaico de refeição no dashboard podes introduzir um novo nome e criá-lo imediatamente como marcador de posição ou receita completa - sem ir primeiro às Definições.

As receitas podem ser exportadas ou partilhadas? Sim. Na lista de receitas (Definições → Receitas) existe um **símbolo Importar/Exportar** no canto superior direito. Usa-o para exportar receitas individuais ou todas como ficheiro .ioom. Um toggle opcional **“Incluir fotos”** (ativo por defeito) incorpora fotos nutricionais associadas em Base64 no ficheiro, ficando imediatamente disponíveis ao importar noutro dispositivo. O ficheiro exportado pode ser partilhado via AirDrop, E-mail ou iCloud.

Qual é a diferença entre BLS e OFF? O BLS é uma base de dados científica de nutrientes para alimentos básicos (ingredientes crus). O OFF é uma base de dados colaborativa para produtos embalados (leitura de código de barras). → [Fontes de dados explicadas](#)

📄 Relatórios e Análises

{{video: konfiguration_auswertungen}}

O que são relatórios? Análises gráficas e tabelares dos teus eventos registados - desde simples linhas de tendência até correlações entre diferentes parâmetros.

Abrir Relatórios

Através da barra de separadores → **Relatórios** (ou via o dashboard → mosaico com ícone de relatório).

A vista geral mostra todos os relatórios guardados. Toca em **Mais** no canto superior direito para criar um novo.

☐ No Modo Simples o botão para criar novos relatórios está oculto. Os relatórios existentes podem ainda ser consultados.

Os 6 Tipos de Relatório

☐ **Estado** Mostra o valor atual ou o último medido de um parâmetro - como um número grande ou uma visualização simples. Ideal para uma visão rápida sem série temporal.

☐ **Tendência** Série temporal de um parâmetro como gráfico de linhas ou de barras. Vê como um valor evolui ao longo de horas, dias, semanas ou meses.

☐ **Correlação** Gráfico de dispersão entre dois parâmetros. Detetar relações: dormes pior quando tomaste mais cafeína à noite? Existe uma ligação entre o nível de dor e o sono?

☐ **Relatório Nutricional** Ingestão diária média de nutrientes para um período selecionado (energia, proteína, gordura, hidratos de carbono, fibra, açúcar, sódio). Inclui uma classificação de qualidade que mostra a fiabilidade dos dados.

☐ **Mapa de Calor** Vista de calendário de um parâmetro - quanto mais intensa a cor, maior o valor nesse dia. Ideal para detetar padrões semanais ou flutuações sazonais.

☐ **Distribuição** Mostra a frequência de cada valor. Com que frequência tiveste enxaqueca "grave" vs. "ligeira"? Qual o valor dominante?

Criar um Novo Relatório

Toca em **Mais** na vista geral de relatórios. O editor abre-se com uma **pré-visualização em tempo real** — o relatório atualiza-se em tempo real à medida que o configuras.

O editor tem quatro separadores:

Tipo — escolhe o tipo de relatório (os 6 tipos acima). Mudar abre automaticamente o separador de parâmetros.

Parâmetros — seleciona parâmetros. A lista mostra grupos expansíveis com os seus parâmetros individuais. Filtro: o modo Standard mostra apenas parâmetros com um mosaico no dashboard; o modo Especialista mostra todos os parâmetros analisáveis. Para o tipo Tendência podes selecionar vários parâmetros ao mesmo tempo — a app muda automaticamente para linha de multi-tendência quando se seleciona mais do que um. Com multi-tendências podes atribuir um **papel de série** por parâmetro (linha principal, banda superior, banda inferior, sobreposição) — por exemplo para mostrar curvas de pressão arterial como uma área entre sistólica e diastólica.

Estilo — estilo do gráfico (linha, barra, ...), suavização, mostrar pontos, grelha, esquema de cores, modo de mapa de calor. Em “Avançado” (expansível): limites do eixo Y, linha zero, escala logarítmica, **ligar intervalos** (quando desativado: intervalos de tempo em falta criam uma quebra visível na linha em vez de interpolação).

Dados — chips de período de tempo, agregação, tamanho do intervalo, modo acumulativo, tempo de expiração de sessão, valores-alvo.

Por fim toca em “**Concluído**” — o relatório é guardado e aparece na vista geral.

- Ao editar um relatório existente, o mesmo editor abre-se - incluindo pré-visualização em tempo real com os dados reais.

Período de Tempo e Agregação

Para o relatório de tendência e outros relatórios baseados em tempo podes definir como os dados são resumidos:

Intervalos de tempo (com que precisão é resolvido o eixo temporal?):

Definição	Quando é útil
Auto	A app escolhe com base na duração total selecionada
Hora	Para períodos de tempo curtos (< 3 dias)
Dia	Padrão para semanas/meses
Semana	Para períodos longos (> 3 meses)
Mês	Vista geral anual

Agregação (como se combinam múltiplos valores por intervalo?):

Método	Significado
Soma	Adiciona todos os valores (p.ex. cafeína total por dia)

Método	Significado
Média	Valor médio (p.ex. intensidade média da dor)
Mínimo	Valor mais baixo no período
Máximo	Valor mais alto
Contagem	Quantas vezes registado (independentemente do valor)
Mediana	Valor central sem influência de valores extremos
Nenhuma	Dados brutos sem agrupamento — cada medição mostrada no seu timestamp exato

Gerir Relatórios

- **Toque** num relatório → abrir vista completa
 - **Deslizar para a esquerda** na vista geral → eliminar
 - **No Modo Simples:** deslize de edição oculto
 - **Rodar o iPhone** na vista completa → modo paisagem mostra o gráfico em ecrã inteiro
-

Relatório Nutricional em Detalhe

O relatório nutricional é um tipo especial e mostra uma **classificação de qualidade dos dados** a par dos valores nutricionais:

Classificação	Significado
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Alta	Maioritariamente registos completos, ingredientes ligados BLS/OFF
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Média	Algumas lacunas ou produtos não ligados
<input type="checkbox"/> Baixa	Muitos marcadores de posição ou dias sem registos

A classificação de qualidade lembra-te da fiabilidade dos números. 1.000 kcal de receitas totalmente ligadas é uma afirmação diferente de 1.000 kcal de puras estimativas.

3 Pontos de Referência

{{video: konfigurati0n_wegpunkte}}

O que é um ponto de referência? Um evento especial sem esquema de parâmetro fixo - como uma nota num calendário, mas ligada aos teus dados de monitorização.

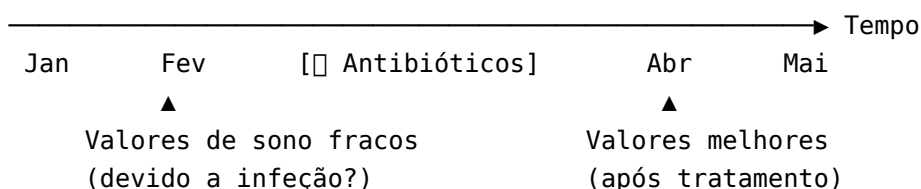
Pontos de Referência vs. Parâmetros: Qual a Diferença?

	Parâmetro	Ponto de referência
Quando usar	Regularmente, mensurável	Raramente, pontual
Estrutura	Tipo fixo + escala de valores	Texto livre + categoria
Análise	Estatísticas, tendências	Marcadores, contexto
Exemplos	Enxaqueca (diária)	Início de antibióticos

Metáfora: Um ponto de referência é como um marcador nos teus dados - diz: "Aqui aconteceu algo especial."

Para Que Servem os Pontos de Referência?

Nos teus relatórios:



Os pontos de referência ajudam-te a **explicar valores atípicos** e **contextualizar mudanças**.

Tipos de Pontos de Referência

A app distingue 8 categorias:

Tipo	Exemplos
Medicação	Início de antibióticos, alteração de dosagem
Estado de saúde	Diagnóstico recebido, constipação, cirurgia
Mudança de vida	Novo emprego, mudança de casa, estado civil
Ausência	Férias, viagem de trabalho

Tipo	Exemplos
Saúde do animal de estimação	Visita ao veterinário, animal doente
Contexto pessoal	Visita, cuidar de familiar
Consulta	Consulta médica, exame
Outro	Tudo o resto

Registrar um Ponto de Referência

Entrada através do Mosaico de Pontos de Referência Toca no mosaico de Pontos de Referência no dashboard - o formulário abre-se imediatamente.

Fig. 65: Novo Ponto de Referência - formulário vazio

Campo	Descrição
Data	Hoje por defeito - toca para alterar
Adicionar hora	Opcional - muitas vezes desnecessário
Adicionar data de fim	Para períodos (p.ex. férias de 5 a 19 de março)
Tipo	Categoria de nível superior dos 8 tipos acima
Subtipo personalizado	Ativar e introduzir texto livre
Subtipo	Ou escolher de subtipos pré-definidos (depende do tipo)
Etiquetas	Separadas por vírgula, máx. 5 - para pesquisa posterior
Notas	Texto livre para detalhes

Exemplo: Saúde do Animal de Estimação

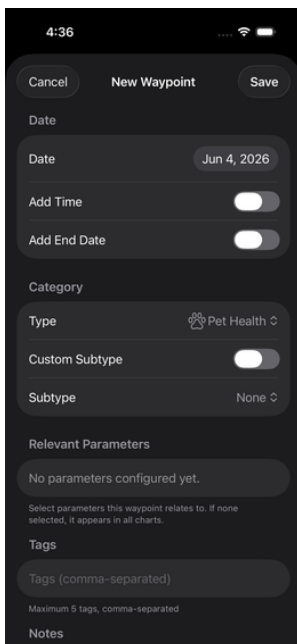


Fig. 66: Ponto de Referência Saúde do Animal - tipo selecionado

Tipo “Saúde do animal de estimação” selecionado, nota sobre a situação no veterinário introduzida.

Histórico: Lista de Pontos de Referência Mantém pressionado o mosaico de Pontos de Referência para abrir a lista de todos os pontos registrados.

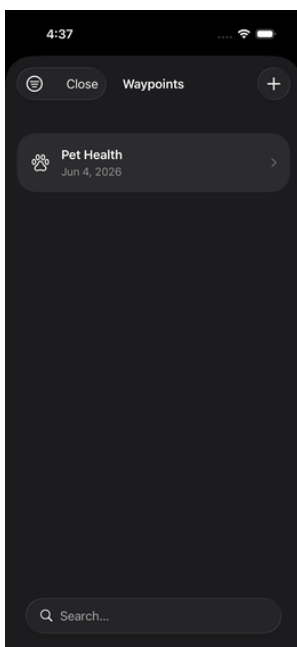


Fig. 67: WaypointListView - histórico

Gerir Pontos de Referência

- **Manter pressionado o mosaico de Pontos de Referência** → lista de todos os pontos
 - Pesquisar por texto (pesquisa subtipo, notas e etiquetas)
 - Filtrar por tipo (ícone de funil no canto superior esquerdo)
 - Deslizar para a esquerda para eliminar (com confirmação)
 - Tocar para editar
-

Perguntas Frequentes

Preciso sempre de um tipo? Não - o tipo e o subtipo são opcionais. Mas são úteis para pesquisa e filtragem posterior.

Posso ter vários pontos de referência no mesmo dia? Sim, tantos quantos quiseres.

Diferença entre um ponto de referência e um parâmetro de texto livre? Um parâmetro de texto livre destina-se a registos regulares e estruturados (p.ex. diário diário de humor). Um ponto de referência destina-se a eventos raros e únicos sem regularidade.

Os pontos de referência são visíveis nos relatórios? Mostrar pontos de referência como marcadores nos gráficos de relatórios está planeado.

Apple Health

O que oferece a integração com o Apple Health? Podes importar sintomas da app Health diretamente como parâmetros - e os teus dados registados voltam para o Apple Health.

Porquê Usar o Apple Health?

O Apple Health é o repositório central de dados de saúde no teu iPhone e iPad. A app pode ler e escrever nele:

Direção	O que acontece
Apple Health → App	Categorias de sintomas são importadas como parâmetros prontos a usar
App → Apple Health	Os teus valores registados são guardados no Apple Health

A vantagem: se já monitorizas o sono ou a frequência cardíaca através de um Apple Watch ou de outra app, esses dados ficam automaticamente disponíveis aqui também.

Ativação

Durante a Configuração Inicial No passo “Ativar funcionalidades”, o Apple Health aparece como uma funcionalidade opcional - está automaticamente pré-selecionado se escolheste “Sintomas e Saúde” como foco no primeiro passo.

Posteriormente Definições → Apple Health → conceder permissões

A app pede direitos de acesso para cada categoria de dados individualmente. Podes permitir ou negar o acesso de leitura e escrita de forma independente.

Importar Sintomas do Apple Health

O Apple Health contém categorias de sintomas predefinidas (p.ex. Neurológico, Digestivo, Respiratório). Podes escolher quais devem aparecer como parâmetros na app.

Como importar sintomas

1. **Definições → Apple Health → Gerir sintomas**
2. Selecciona as categorias relevantes para ti
3. Dentro de cada categoria, selecciona sintomas individuais
4. Toca em **“Aplicar”**

Os sintomas seleccionados são criados como novos parâmetros - com uma escala de classificação predefinida (ausente / ligeiro / moderado / grave) que é diretamente compatível com as categorias do Apple Health.

☐ Podes configurar estes parâmetros posteriormente tal como qualquer outro parâmetro – alterar o ícone, atribuir a um grupo, etc.

Que sintomas estão disponíveis? O Apple Health distingue, entre outras, as seguintes áreas:

- Neurológico (enxaqueca, tonturas, concentração)
 - Gastrointestinal (náuseas, inchaço, dor abdominal)
 - Respiratório (falta de ar, tosse)
 - Músculo-esquelético (dor nas costas, dor nas articulações)
 - Pele (erupção cutânea, comichão)
 - Sono e energia (qualidade do sono, exaustão)
 - Humor e saúde mental (ansiedade, episódios depressivos)
-

Sincronização de Dados

Quando o Apple Health está ativado, os teus valores registados para parâmetros compatíveis são automaticamente escritos de volta no Apple Health. Isto tem vantagens:

- Outras apps (p.ex. apps médicas, ferramentas de análise) podem ler os dados
 - O Apple Health mostra o histórico dos teus sintomas na sua própria linha de tempo
 - A cópia de segurança de saúde do iCloud funciona automaticamente
-

Privacidade

Os dados do Apple Health nunca saem do dispositivo a não ser que o permitas explicitamente. A app só acede às categorias para as quais concedeste permissão – e apenas para leitura ou escrita, dependendo do que ativaste.

Podes revogar as permissões em qualquer altura: **Definições do iPhone** → **Saúde** → **Acesso a dados e dispositivos** → **[Nome da app]**

Lembretes de Medicação

O que é isto? Lembretes de toma para medicamentos - com suporte para vários tipos de dispensadores até à inteligente smarTabBox. Os lembretes tocam de forma fiável mesmo com o telemóvel bloqueado (iOS AlarmKit).

Primeiros Passos

Definições → Medicamentos

Vês dois separadores:

- **Esquema de Toma** — escolhe o tipo de dispensador, configura slots de alarme, inicia o assistente de enchimento
 - **Medicamentos** — catálogo de medicamentos (genéricos, variantes, stock) e fontes (médicos, farmácias, ...)
-

Três Tipos de Dispensadores

Sem Organizador de Comprimidos Para quem gere os medicamentos sem um dispensador físico. Configura lembretes de alarme simples: hora, nome do medicamento, quantidade.

Dispensador Semanal Standard Para organizadores de comprimidos semanais clássicos (manhã/meio-dia/noite/deitar para 7 dias). A app atribui um lembrete a cada compartimento.

smarTabBox® Para a inteligente smarTabBox da smarhome-parkinson.com. A caixa é ligada à app via código QR. Os lembretes de toma e as confirmações são sincronizados entre a caixa e a app.

A smarTabBox foi desenvolvida especificamente para pessoas com Parkinson e outras condições neurológicas em que a adesão à medicação é especialmente importante.

Configurar um Esquema de Toma

1. Escolher o Tipo de Dispensador No separador **Esquema de Toma**, toca no cartão da caixa no topo. Vês as três opções - o visto mostra a tua seleção atual. Após selecionar vais diretamente para a configuração do tipo escolhido.

2. Configurar Slots de Alarme Abaixo do cartão da caixa vês os teus slots de alarme (p.ex. 08:00 - Aspirina, 20:00 - Ramipril). Toca num slot para editá-lo:

- Alterar a **hora**
- **Ativar/desativar** alarme
- Atribuir **medicamento** do catálogo
- Definir **dose por variante** (toca na ficha de detalhes da variante)

- Ver **agendamentos** (diário, dias úteis, a cada N dias, mensal)
- Definir **duração do toque** (no mínimo 5 segundos, padrão: 5 segundos)
- Definir **intervalo de soneca** — determina também o espaçamento dos lembretes de segurança após uma dispensa pelo botão lateral
- Atribuir **perfil de toque** — escolhe entre Standard, Acordar, Reunião, Degradante ou um perfil personalizado (ver Lembretes)

Os slots que já não necessitas podem ser eliminados **deslizando para a esquerda**.

3. smarTabBox: Ler Código QR Com o tipo smarTabBox, lê primeiro o código QR da caixa. Depois configura os slots de alarme como descrito acima.

Assistente de Enchimento

O botão **Encher Caixa** no separador Esquema de Toma abre um assistente guiado. O processo pode ser interrompido em qualquer altura e retomado mais tarde:

1. **Configuração** — selecciona o número de caixas (1-10) e data de início
2. **Matriz de correção** — grelha de 7 dias: toca nos compartimentos que já estão cheios (visto = ignorar), para evitar enchimento duplo. Cada linha mostra **“Compartimento n: x medicamento(s)”** — os compartimentos que marcas como já cheios aparecem **em negrito**
3. **Confirmar** — vista geral com o número total de comprimidos necessários por medicamento; tocar em “Encher agora” regista o consumo no inventário

Catálogo de Medicamentos

No separador **Medicamentos** geres:

- **Medicamentos** — genéricos (p.ex. “Ramipril 5mg”) com qualquer número de variantes (p.ex. “ratiopharm”, “Hexal”) e números PZN
- **Fontes** — médicos, farmácias, drogarias, farmácias online ou outras fontes

Adicionar um Medicamento

1. Toca no botão + na secção de medicamentos
2. **Pesquisa BfArM**: Começa a escrever o nome do princípio ativo — a app pesquisa diretamente na base de dados oficial do Instituto Federal de Medicamentos e Dispositivos Médicos e sugere nomes correspondentes
3. Cria pelo menos uma variante (leitura de PZN ou manual)
4. Define a dose por variante e a **forma de dosagem**
5. Atribui fonte (opcional)

Suplementos e Produtos Sem PZN Nem todos os produtos têm um número central farmacêutico. Vitaminas, suplementos alimentares, produtos sem receita ou medicamentos estrangeiros podem ser introduzidos sem PZN:

1. Toca em + → introduz o nome do produto (ignora a pesquisa BfArM ou introduz manualmente)

2. Deixa o **campo PZN vazio** para a variante — é opcional
3. Escolhe a **forma de dosagem** no seletor (21 opções, p.ex. comprimido, cápsula, gotas, pó, creme, spray ...)
4. Define a dose na unidade adequada (unidades, ml, mg, g, ...)

□ Desta forma as cápsulas de ómega-3, as gotas de vitamina D ou os remédios homeopáticos podem ser totalmente integrados no esquema de toma - com lembretes, gestão de stock e vista de histórico tal como os medicamentos sujeitos a receita médica.

Gerir Stock Cada variante pode ter um nível de stock (comprimidos, ml, cápsulas, ...). O **mosaico de Stock** no dashboard mostra um único **semáforo** - o pior estado de todos os teus medicamentos combinados:

Símbolo	Cor	Significado
□	Verde	Todos os stocks suficientes
□	Amarelo	Pelo menos um medicamento deve ser reabastecido em breve
□	Vermelho	Pelo menos um stock não durará menos de dois ciclos de caixa

Um **ciclo de caixa** equivale ao número dos teus dispensadores semanais × 7 dias. Com uma caixa são 14 dias - vermelho significa que o stock não chegará sequer até à semana seguinte.

Toca no mosaico para abrir a vista de detalhes. No topo vêes a data até à qual é possível uma **toma completa de todos os medicamentos** - ou seja, a data de expiração mais próxima. Abaixo estão todos os medicamentos ordenados por urgência, com duração restante e data de expiração. Desliza para a esquerda numa entrada para registar uma **entrada de reabastecimento** — o nome do medicamento, a dosagem e o último tamanho de embalagem conhecido já estão pré-preenchidos. As quantidades são escritas corretamente: “1 comprimido” ou “93 comprimidos”.

Confirmar Toma

Quando o lembrete aparece (mesmo no ecrã de bloqueio):

- **Toca na notificação** → a caixa de diálogo de toma abre-se diretamente no ecrã de bloqueio
- Confirma a toma → o evento é guardado, o stock é automaticamente deduzido
- Opcional: **Soneca** (lembra novamente mais tarde) ou **Ignorar** com uma nota

A confirmação é guardada como um evento na app e é rastreável na vista de histórico.

Após a confirmação a app **reagenda imediatamente o alarme para o dia seguinte** — mesmo que não abras a app novamente. O alarme da manhã seguinte é garantido, mesmo que adormeças diretamente após confirmar.

- Os lembretes usam o iOS AlarmKit — tocam de forma fiável mesmo com o Não Incomodar ativo e quando o dispositivo está totalmente bloqueado.

Dispensa pelo Botão Lateral e Lembretes de Segurança Automáticos Os lembretes de medicação usam o mesmo sistema de resgate e alarme de segurança que todos os outros lembretes de mosaico: alarme de resgate após dispensa silenciosa, alarmes de segurança no agendamento de soneca. Confirmar ou colocar em soneca interrompe a cadeia — ignorar não.

- “Ignorar” significa “não agora”, não “esquecer hoje”.

→ Detalhes técnicos: **Lembretes de Mosaico**

Perguntas Frequentes

Posso introduzir vários medicamentos? Sim, tantos quantos quiseres. Cada slot de alarme pode referenciar a sua própria variante do catálogo.

Qual é a diferença entre um genérico e uma variante? O genérico (p.ex. “Rami-pril 5mg”) representa o princípio ativo. Uma variante (p.ex. “ratiopharm 5mg, PZN 1234567”) é uma embalagem específica. Podes criar várias variantes do mesmo genérico e selecionar a desejada no slot de alarme.

O que acontece se me esquecer de tomar a medicação? Podes introduzir a toma retroativamente – seja através da notificação (que fica marcada como perdida) ou manualmente no histórico de eventos.

Posso introduzir suplementos e vitaminas sem PZN? Sim. O campo PZN é opcional. Podes introduzir o nome do produto manualmente, selecionar a forma de dosagem no seletor e definir a dose — os lembretes e a gestão de stock funcionam exatamente da mesma forma que para os medicamentos sujeitos a receita médica.

Os dados de medicação estão ligados ao Apple Health? Ainda não diretamente. Os eventos de medicação são guardados na app, mas ainda não são automaticamente transferidos para o Apple Health.

Confirmar Retroativamente Tomas Perdidas

Se um lembrete foi perdido (p.ex. o telemóvel estava em silêncio), a toma pode ainda ser introduzida retroativamente:

1. No separador **Esquema de Toma**, toca no slot laranja
2. Seleciona **“Confirmar retroativamente”**
3. Ajusta a hora real de toma → Confirmar

O stock é deduzido retroativamente de forma correta. As tomas perdidas e confirmadas são claramente distinguidas na vista de histórico.

Alterações de Dosagem

Se alterares a dose de uma variante (p.ex. porque o médico ajustou a quantidade), a app deteta isso automaticamente e migra os slots de alarme afetados — os slots existentes adotam a nova dose sem necessidade de reconfiguração manual.

Cópia de Segurança de Dados

Porquê fazer uma cópia de segurança? A app guarda tudo localmente no teu dispositivo. Uma cópia de segurança protege-te da perda de dados ao mudar de dispositivo, durante atualizações do iOS ou em caso de erros inesperados.

Onde Encontrar a Cópia de Segurança de Dados

Definições → Cópia de Segurança de Dados

Criar uma Cópia de Segurança

Toca em **“Fazer Cópia de Segurança Agora”**. A app cria imediatamente uma cópia de segurança da base de dados - incluindo todos os eventos, parâmetros, receitas e definições.

A nova entrada de cópia de segurança aparece na lista abaixo com: - Nome do ficheiro - Data e hora de criação - Origem (manual ou automática) - **Estado de integridade** (visto verde = íntegra, cruz vermelha = danificada)

A app também cria cópias de segurança automaticamente - por exemplo antes de operações importantes. Estas também aparecem na lista.

Restaurar uma Cópia de Segurança

Atenção: Um restauro substitui todos os dados atuais na app. Esta ação não pode ser desfeita.

1. Seleciona a cópia de segurança desejada na lista
2. Toca em **“Restaurar”**
3. Confirma a caixa de diálogo de segurança
4. A app cria primeiro automaticamente uma **cópia de segurança do estado atual** - caso algo corra mal
5. A cópia de segurança selecionada é restaurada
6. **A app reinicia automaticamente** - isto é necessário para carregar a nova base de dados

Após o reinício todos os dados da cópia de segurança estão novamente disponíveis.

Verificação de Integridade

Cada cópia de segurança é automaticamente verificada quanto à integridade quando é apresentada. Apenas as cópias de segurança com um visto verde devem ser usadas para um restauro.

Uma cópia de segurança danificada (cruz vermelha) pode indicar um erro durante a escrita ou um ficheiro incompleto. Cria uma nova cópia de segurança nesse caso.

Dicas

Quando fazer uma cópia de segurança manual? - Antes de uma atualização do iOS - Antes de mudar para um novo dispositivo - Quando planeias fazer alterações de configuração importantes (p.ex. eliminar muitos parâmetros)

Quantas cópias de segurança são guardadas? A app mantém um número limitado de cópias de segurança automáticas. As cópias de segurança manuais ficam até as eliminares.

Posso exportar cópias de segurança? A exportação direta de ficheiros de cópia de segurança para armazenamento externo (app Ficheiros, iCloud Drive) é possível através da função de partilha padrão do iOS.

Exportar Dados de Eventos como CSV

Para além da cópia de segurança completa da base de dados, podes também exportar os teus eventos registados como ficheiro **CSV** — para processamento posterior em Excel, Numbers ou outras ferramentas.

Acesso: Abre o histórico de eventos → menu de exportação (ícone de seta, canto superior direito) → **“Exportar como CSV”**

- O botão de exportação também está disponível no painel que se abre quando **mantens pressionado** um mosaico do dashboard (separador “Histórico”).

Abre-se um painel com:

- **Seleção de período** — Último dia / 7 dias / 30 dias / 90 dias / Todos
- **Confirmação de privacidade** — toggle explícito antes de o ficheiro ser gerado



O CSV contém por linha: data, hora, mosaico, grupo, parâmetro, valor, unidade, notas, método de entrada — em formato RFC 4180 (compatível com Excel).

- O CSV não é uma cópia de segurança — não contém configuração, parâmetros ou definições, apenas os valores de medição. Para uma cópia de segurança completa continua a usar **“Fazer Cópia de Segurança Agora”**.

→ **Voltar à Vista Geral**

Referência

Biblioteca de Modelos

O que é a biblioteca de modelos? Uma coleção da comunidade de  grupos de parâmetros e  pacotes de mosaicos prontos a usar - descarrega e começa imediatamente.

Porquê Usar Modelos?

Em vez de configurar parâmetros, grupos ou dashboards do zero, podes usar configurações já testadas da comunidade:

Sem modelo: Criar parâmetros + escolher tipos + definir classificação + criar grupo + configurar mosaicos → 20–30 minutos

Com modelo: Pesquisar → Descarregar → Concluído → 2 minutos

A biblioteca contém dois tipos de modelos:

Tipo	Conteúdo	Resultado após importação
Grupo de parâmetros	Parâmetros + escalas de classificação	Novo grupo nas Definições
Pacote de mosaicos	Mosaicos do dashboard incl. parâmetros/grupos	Mosaicos diretamente no dashboard

Abrir a Biblioteca de Modelos

 Definições →  Biblioteca de Modelos

Encontrar um Modelo

Podes **filtrar e ordenar** a lista por:

Critério	Descrição
Termo de pesquisa	Pesquisa por texto livre (p.ex. “pressão arterial”, “sono”)
Categoria	Área temática (p.ex. saúde, nutrição, desporto)
Apenas mosaicos	Chip de filtro: mostra apenas pacotes de mosaicos
Popularidade	Ordenar por utilizadores ativos
Classificação	Classificação média dos utilizadores

O chip **“Apenas mosaicos”** no topo da lista de filtros pode ser ativado e desativado. Quando ativo só vêes pacotes de mosaicos - útil quando queres adotar especificamente um layout de dashboard da comunidade.

A Diferença Entre Transferências e “Utilizadores Ativos” O número de **utilizadores ativos** é mais significativo do que as transferências:

Transferências: Quantas vezes foi o modelo descarregado?
→ Pode ser manipulado


Utilizadores ativos: Quantos estão atualmente a usar o modelo?
→ Contagem anónima, não pode ser manipulada



Descarregar um Modelo

1. Toca num modelo na lista
2. Vê o conteúdo incluído
3. Toca em **“Descarregar”**

Os passos seguintes dependem do tipo de modelo:

Grupo de parâmetros: É criado um novo  **grupo de parâmetros** nas tuas Definições.

 **Próximo passo importante:** O grupo descarregado ainda precisa de ser adicionado ao dashboard!

4.  Definições →  Dashboards → seleciona dashboard
5. Ativa o novo grupo nos mosaicos ativos

Pacote de mosaicos: Abre-se uma **caixa de diálogo de seleção** com uma lista de caixas de verificação de todos os mosaicos, parâmetros e grupos incluídos. Podes desmarcar itens individuais antes de a importação começar - por exemplo deixar de fora um mosaico enquanto ainda importas os seus parâmetros.



Toca em **“Importar”** para adotar o conteúdo selecionado. Os mosaicos são inseridos diretamente no dashboard ativo.

→ Mais detalhes sobre a caixa de diálogo de seleção: Importar mosaicos

Partilhar os Teus Próprios Modelos

Podes disponibilizar os teus próprios  grupos de parâmetros à comunidade:

Como fazer

1.  Definições →  Grupos de Parâmetros
2. Seleciona o grupo desejado
3. Toca em **“Partilhar”** (menu de reticências)
4. Opcionalmente introduz um pseudónimo (podes partilhar anonimamente)
5. O modelo é publicado na biblioteca após uma breve revisão

Privacidade ao Partilhar

- Podes partilhar completamente de forma anónima ou sob um pseudónimo
- É transmitido um identificador único mas **não pessoal** (para prevenção de abuso)
- Este identificador **não pode ser rastreado até ti como pessoa**

Classificações

- Apenas uma classificação por modelo por utilizador é possível
 - As classificações só podem ser dadas quando o modelo está ativamente em uso
-

Personalizar Modelos Descarregados

Após descarregar podes editar o grupo como qualquer outro:

- Adicionar ou remover parâmetros
- Alterar ordem
- Adicionar secções
- Ajustar escalas de classificação

→ Editar grupos de parâmetros

Estado da Biblioteca de Modelos

□ A biblioteca de modelos suporta atualmente grupos de parâmetros e pacotes de mosaicos. Cresce com a base de utilizadores - mais tipos de modelos seguirão em atualizações posteriores.

Perguntas Frequentes

Posso remover um modelo após descarregar? Sim - simplesmente elimina o grupo de parâmetros descarregado nas Definições. Os teus dados de eventos registados são preservados.

O que acontece se o criador do modelo atualizar o seu modelo? Receberás uma notificação sobre a nova versão e podes decidir se a adotas. (Funcionalidade planeada)

Posso classificar modelos sem os usar ativamente? Não - as classificações só são possíveis quando o modelo está ativamente em uso.

👤 Community Hub

O que é o Community Hub? O centro para tudo o que vai além do teu dispositivo - partilha e descarrega modelos, avalia a app e usa a interface web.

Abrir o Community Hub

Definições → Comunidade

Biblioteca de Modelos

A forma mais rápida de ter uma boa configuração: descarrega modelos de outros utilizadores.

Toca em “Modelos” → a biblioteca abre-se com todos os modelos da comunidade disponíveis.

O que encontrarás lá:

- Conjuntos de parâmetros prontos para casos de uso comuns (diário de enxaqueca, monitorização nutricional, zumbido, ...)
- Classificações e contagens de transferências como orientação
- Informação de versão

→ Mais detalhes: Biblioteca de Modelos

Avaliar a App

Toca em “Avaliar app” → serás redirecionado para a página de avaliação. A app gera automaticamente um token de curta duração que permite o teu acesso à página de avaliação web - sem conta e sem transmissão de dados pessoais.

Código de Emparelhamento: Interface Web

Com um código de emparelhamento podes ligar a app a uma interface web - por exemplo para introdução de dados num computador ou para acesso por um cuidador.

Como fazer: 1. **Toca em “Introduzir código”** no Community Hub 2. Introduce o código mostrado na página web 3. A ligação é estabelecida

Treino Fotográfico Nutricional (opcional)

Se usas a análise nutricional por foto e queres apoiar o modelo de IA, podes partilhar dados fotográficos anonimizados para treino.

Definições → Comunidade → Treino de IA

Aqui controlas: - Se algum dado é partilhado - Quais os dados que são partilhados especificamente - Podes revogar a partilha em qualquer altura

- Esta definição é completamente opcional e não tem influência no uso da análise nutricional por foto.
-

Fontes de Dados: BLS e Open Food Facts

A app usa duas fontes de dados externas para análise nutricional - aqui fica o que conseguem fazer e onde estão os seus limites.

Vista Geral

	BLS	Open Food Facts
Nome completo	Bundeslebensmittelschlüssel (Base de Dados Alemã de Composição dos Alimentos)	Open Food Facts
Tipo	Base de dados científica de nutrientes	Base de dados colaborativa de produtos
Foco	Alimentos crus e ingredientes básicos	Produtos embalados e comercializáveis
Profundidade nutricional	Muito alta (micronutrientes)	Depende da declaração no rótulo
Leitura de código de barras	☐	☐
Acesso	Integrado na app	Pesquisa em tempo real

☞ Bundeslebensmittelschlüssel (BLS)

O que é o BLS? O BLS é uma base de dados científica do Instituto Max Rubner (Centro Federal de Investigação em Nutrição e Alimentos). Contém dados nutricionais para alimentos básicos, ingredientes crus e pratos típicos - até ao nível dos micronutrientes.

Pontos Fortes do BLS

- **Muito detalhado:** Não apenas macros (gordura, hidratos de carbono, proteína), mas também:
 - Ácidos gordos individuais
 - Aminoácidos
 - Vitaminas (A, B1, B2, B6, B12, C, D, E, K, ...)
 - Minerais (cálcio, ferro, magnésio, zinco, ...)
 - Hidratos de carbono específicos (glucose, frutose, lactose, ...)
- **Validado cientificamente**

Limites do BLS

- Principalmente alimentos básicos e pratos genéricos
- Poucos produtos de marca ou alimentos pré-embalados de conveniência
- Sem leitor de código de barras possível

Quando Usar o BLS?

- Ao criar receitas com ingredientes básicos (farinha, ovos, leite, legumes, carne)

- Quando queres uma análise detalhada de micronutrientes

⊗ **Open Food Facts (OFF)**

O que é o Open Food Facts? O Open Food Facts é uma base de dados gratuita e colaborativa de alimentos embalados. Utilizadores de todo o mundo digitalizam produtos e registam os valores nutricionais da embalagem.

Pontos Fortes do OFF

- **Muitos produtos:** Milhões de códigos de barras EAN
- **Leitor de código de barras** diretamente na app
- **Internacional:** Produtos de muitos países

Limites do OFF

- **A qualidade varia muito** - os dados são tão bons quanto a declaração do rótulo (e a pessoa que os introduziu)
- As regras de rotulagem da UE frequentemente exigem apenas valores aproximados
- Os micronutrientes estão frequentemente em falta
- Entradas desatualizadas ou incorretas são possíveis

Quando Usar o OFF?

- Para produtos embalados com código de barras EAN
- Quando precisas de uma visão rápida dos macronutrientes
- Para produtos de conveniência do dia a dia (iogurte, muesli, pizza congelada, ...)

Ligação BLS para Produtos OFF

Para uma análise nutricional mais precisa podes **ligar** um produto OFF a uma entrada BLS:

Exemplo: produto OFF "Alpro Bebida de Aveia"

→ entrada BLS "Bebida de aveia, sem açúcar"

→ Ligação: a entrada BLS definida complementa os dados incompletos do OFF

Esta ligação é opcional, mas melhora significativamente a qualidade da análise de micronutrientes.

Como fazer: 1. Ao adicionar um ingrediente numa receita, seleciona um resultado OFF 2. Toca em **"Adicionar ligação BLS"** 3. Pesquisa a entrada BLS correspondente 4. Confirma a ligação

Nota Importante sobre Precisão

□ Todas as análises nutricionais são **aproximações**. A composição real dos alimentos varia consoante a origem, a preparação e a estação do ano. A app ajuda-te a reconhecer **tendências** - não a medir valores exatos.

Fontes de erro: - Especificações de quantidade imprecisas durante a introdução - Dados OFF incompletos - Ligações BLS em falta ou incorretas - Variação natural na composição dos alimentos

Perguntas Frequentes

Com que frequência é consultada a base de dados OFF? No máximo uma vez a cada 10 segundos - este é um requisito dos termos de uso do OFF. A ampulheta na app mostra o tempo de espera.

Os dados estão disponíveis offline? O BLS está integrado na app e disponível offline. As pesquisas OFF e as leituras de código de barras requerem uma ligação à internet.

Posso introduzir os meus próprios valores nutricionais? Sim - podes criar uma receita manualmente com os teus próprios dados nutricionais se nem o BLS nem o OFF tiver uma entrada correspondente (p.ex. lida da embalagem).

Gestos e Controlos

{{video: referenz_gesten}}

Uma vista geral de todos os gestos de toque, ações de deslize e controlos na app - alinhada com as [Human Interface Guidelines](#) da Apple.

Princípios Fundamentais

A app segue as [Human Interface Guidelines \(HIG\)](#) da Apple. Quem já conhece apps iOS reconhecerá a maioria dos gestos imediatamente. Este capítulo explica os gestos mais importantes - especialmente as diferenças específicas da app.

O princípio mais importante: As ações destrutivas (eliminar) estão sempre à esquerda, as ações não destrutivas (editar) estão sempre à direita. Este é o padrão iOS e evita eliminações acidentais.

Vistas e Painéis

A app usa dois tipos de ecrãs:

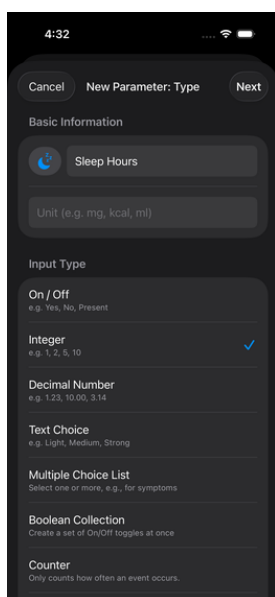


Fig. 68: Vista normal — com seta para trás na barra de navegação

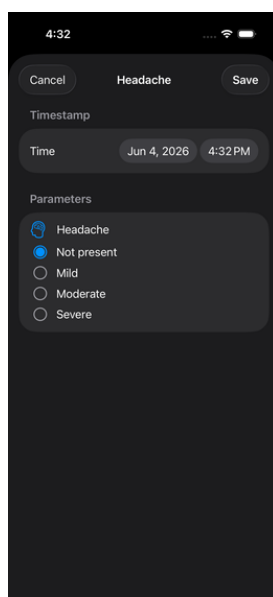


Fig. 69: Vista de painel — abre por baixo, puxador em cima

Vista normal (navegação push): Um novo ecrã desliza pela direita. Uma seta para trás (←) aparece no canto superior esquerdo. Esta vista pertence à hierarquia de navegação.

Painel: Um painel abre por baixo. Tem um pequeno **puxador** (barra curta no centro superior) e sobrepõe-se à vista anterior.

Fechar um Painel

Um painel pode ser fechado de três formas:

Método	Gesto
Deslizar para baixo	Coloca o dedo perto do topo do painel, arrasta para baixo
Arrastar o puxador	Arrasta a barra pequena do centro superior para baixo
Botão Cancelar	Toca em Cancelar ou Fechar

☐ Deslizar para baixo funciona sempre - mesmo quando não há nenhum botão visível.

Vista de Lista

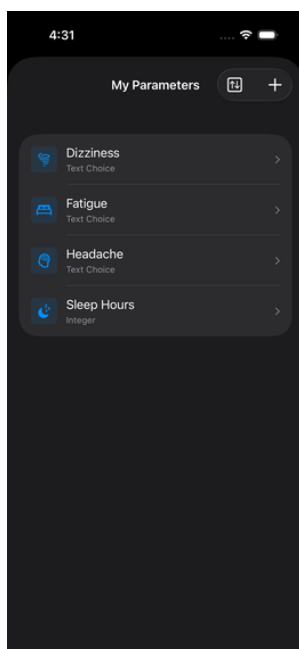


Fig. 70: Vista de lista com múltiplas entradas

As listas apresentam entradas com linhas separadoras. Cada entrada pode ser tocada para a abrir ou editar. As entradas com um **ícone de arrastar** ≡ (três linhas à direita) podem ser reordenadas mantendo pressionado esse ícone.

Consulta as secções abaixo para ações de deslize em listas.

Toque (curto)



Fig. 71: Toque curto em mosaico e entrada de lista

O gesto mais comum: um toque curto desencadeia a **ação principal** de um elemento.

Onde	O que acontece
Mosaico do dashboard	Registrar evento (ação principal)
Entrada de lista	Abrir configuração ou detalhe
+ Mais	Adicionar novo elemento
Concluído / Seguinte / Guardar	Confirmar ação
Cancelar / Voltar	Cancelar, sem alterações

□ Todos os botões são tocáveis em toda a sua **largura total**. Não precisas de apontar com precisão ao ícone ou ao texto.

Toque Longo (manter pressionado)

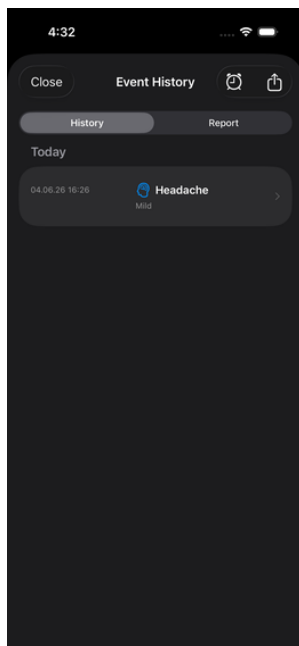


Fig. 72: Toque longo: mosaico do dashboard abre histórico, entrada de lista ativa ordenação

Manter pressionado ativa uma **ação secundária** - mas o que isso significa depende do contexto:

Onde	O que acontece
Mosaico do dashboard	Abrir e pesquisar o histórico de eventos
Mosaico "Avançado" no dashboard de definições	Abre a vista de lista de definições avançadas
≡ Ícone de arrastar (3 linhas) em listas	Soltar elemento para ordenação

☐ **Nota:** Manter pressionado no dashboard e nas configurações de lista significa coisas diferentes. Isto é uma limitação do sistema - o iOS só oferece um número limitado de gestos.

☐ Soltar para ordenação é confirmado por um sinal visual e háptico (vibração breve).

Dashboard: Toque longo → histórico de eventos
(Ação principal: toque curto → registar evento)

Dashboard de def.: Toque longo "Avançado" → abrir vista de lista
(Tocar entrada → abrir painel de definições)

Lista de definições: Toque longo ≡ → iniciar reordenação
(Tocar entrada → abrir configuração)

Deslize: Ações em Listas (esquerda e direita)

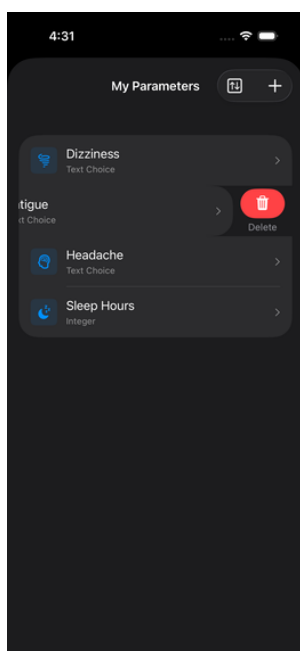


Fig. 73: Deslize para a esquerda mostra botão vermelho de eliminar, deslize para a direita mostra botão azul de editar

Nas listas há duas direções de deslize com funções claramente separadas:

Direção	Cor	Significado	Exemplos
Direita para esquerda ←	<input type="checkbox"/> Vermelho	Destruutivo - irreversível	Eliminar, remover
Esquerda para direita →	<input type="checkbox"/> Azul	Não destrutivo - seguro	Editar, renomear

Este padrão é o padrão iOS segundo as [HIG - Ações de Deslize](#). A semântica das cores é imediatamente compreendida pelos utilizadores iOS: vermelho = cuidado, azul = seguro.

Eliminar com Confirmação (Deslize para a Esquerda)

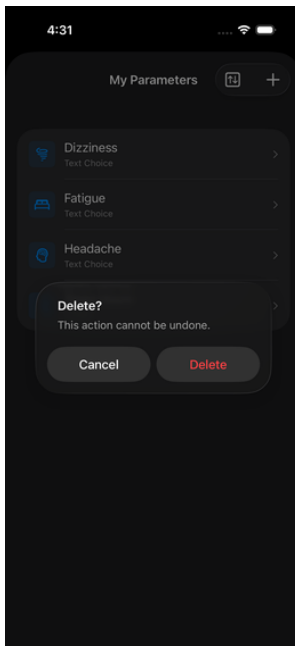


Fig. 74: Caixa de diálogo de confirmação após deslize para a esquerda num parâmetro

Quando deslizas da direita para a esquerda e tocas em **“Eliminar”**, aparece uma caixa de diálogo de confirmação – para todos os elementos que serão removidos permanentemente:

Deslizar da direita para a esquerda

→ Tocar no botão vermelho "Eliminar"

→ Aparece caixa de diálogo de confirmação

→ Tocar novamente em "Eliminar" (ou "Cancelar")

Este processo em dois passos evita eliminações acidentais. O padrão segue as [HIG – Ações Destrutivas](#) da Apple.

□ Após a confirmação a ação **não é reversível** – pensa sempre brevemente antes de tocar!

Editar via Deslize para a Direita

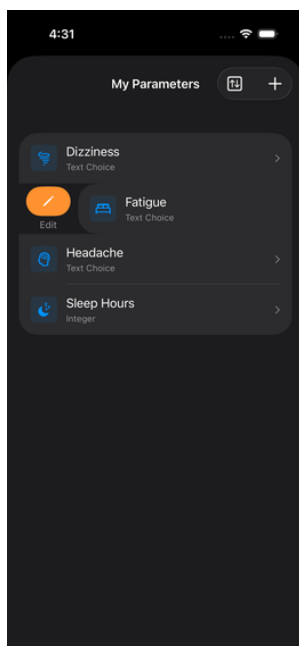


Fig. 75: Deslize para a direita mostra botão azul de editar numa entrada de lista

Quando deslizas da esquerda para a direita, aparece o botão **“Editar”** a azul. Esta é a forma mais rápida de abrir uma entrada diretamente da lista – sem precisar de a tocar.

- O deslize para a direita não está disponível em todos os lugares na app – apenas onde uma ação de edição rápida faz sentido (p.ex. parâmetros, grupos, relatórios).

Alternar Entre Dashboards



Fig. 76: Deslizar entre dois dashboards – deslize para a esquerda no dashboard

No **próprio dashboard** (não numa lista) deslizar significa algo diferente:

Gesto	Onde	O que acontece
Esquerda para direita →	Vista principal do dashboard	Dashboard anterior
Direita para esquerda ←	Vista principal do dashboard	Próximo dashboard

Deslizar no dashboard é separado de deslizar em listas. Deslizar dentro de um mosaico ou entrada de lista desencadeia a ação de lista - deslizar no fundo livre do dashboard muda o dashboard.

Menu de Contexto (Toque Longo numa Entrada de Lista)

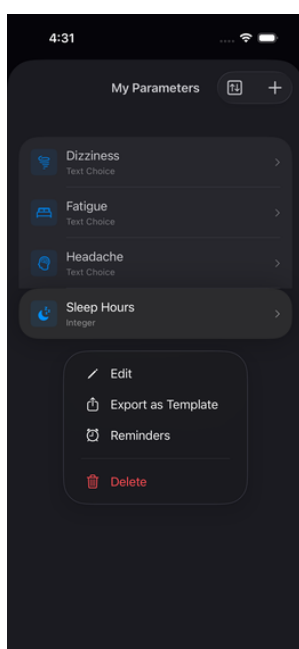


Fig. 77: Menu de contexto com editar, exportar e eliminar após toque longo

Manter pressionado numa **entrada de lista** abre um menu de contexto com todas as ações disponíveis de relance. O menu de contexto espelha as ações de deslize:

Conteúdo do menu de contexto (exemplo: parâmetro):

- ⇐ Editar (= deslize para a direita)
 - Exportar (apenas no menu de contexto)
 - Lembrete (apenas no menu de contexto)
-
- Eliminar (= deslize para a esquerda, destacado a vermelho)

□ O menu de contexto é útil quando queres ver todas as ações sem saber se há um deslize para elas - tudo de relance, sem adivinhar.

Segundo as [HIG - Menus de Contexto](#), as ações destrutivas nos menus de contexto são sempre a vermelho e colocadas no final da lista.

Elementos da Barra de Ferramentas e Navegação

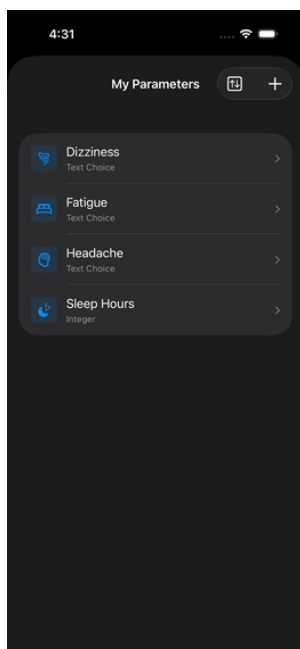


Fig. 78: Barra de ferramentas com seta para trás, título, símbolo importar/exportar e mais

Elemento	Símbolo	Significado
Navegar para trás	← (canto superior esquerdo)	Voltar à página anterior
Importar/Exportar	↑ ↓ (canto superior direito)	Importar / Exportar
Mais	+ (canto superior direito)	Adicionar novo elemento
Reticências / Mais	... (canto superior direito)	Submenu com mais ações
Barra de deslocamento	Barra fina (direita)	Página tem mais conteúdo
Ícone de arrastar	≡ (3 linhas direita)	Elemento é ordenável

Dashboard: Dois Gestos no Mesmo Mosaico



Fig. 79: Toque curto regista evento, toque longo abre histórico - no mesmo mosaico

O dashboard tem **duas ações diferentes** para o mesmo mosaico:

Toque curto → Registrar evento (ação principal)

Toque longo → Abrir histórico de eventos + pesquisa (ação secundária)

Este é o gesto mais importante específico da app. Permite-te tanto introduzir novos dados como consultar entradas anteriores com dois gestos simples - sem mudar de vista.

Referência Rápida: As Ações Mais Importantes

Registrar evento: Abrir dashboard → toque curto no mosaico

Abrir histórico de eventos: Dashboard → toque longo no mosaico

Corrigir evento: Toque longo no mosaico → selecionar entrada → Editar

Eliminar entrada: Na lista, deslizar da direita para a esquerda → Eliminar → Confirmar

Editar entrada: Na lista, deslizar da esquerda para a direita → Editar

Menu de contexto na entrada: Toque longo na entrada de lista → escolher ação

Mudar dashboard: Deslizar no fundo do dashboard (esquerda/direita)

Fechar painel: Deslizar painel para baixo, ou tocar em Cancelar/Fechar

Für meine geliebten Mädels Claudia und Nellie

In Gedenken an Jane J. (1968 – 2026)

Speziellen Dank und Grüße an

Open Food Facts Team und Supporter

ASV-CED Havelhöhe-Team

Lauf Team München (Scoreloop und xBaff): Rudi Z. (Lauf-Coaching und Inspiration), Andi M., Christian D., Rob K.

Lauf Team Unterhaching: Manuel B., Chris B., Anna S.

IOOM-Unterstützer- und Inspirationsteam Berlin: Claudia (Testing), Gordo K. ([Medikamente und Alarmierung](#)), Stefan W. (Beratung)