Uma imagem com Gráficos, design gráfico, símbolo, Tipo de letra

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

Manual do Utilizador

Healthmate



20 de junho de 2025

Alexandre Prelhaz Inácio

2222107

Conteúdo

[INTRODUÇÃO AO HEALTHMATE 3](#_Toc201954694)

[BEM-VINDO AO HEALTHMATE 3](#_Toc201954695)

[O que pode fazer com o HealthMate? 3](#_Toc201954696)

[Porque escolher o HealthMate? 3](#_Toc201954697)

[PRIMEIROS PASSOS 4](#_Toc201954698)

[Instalar a Aplicação 4](#_Toc201954699)

[Verificar Compatibilidade 4](#_Toc201954700)

[PERMISSÕES SOLICITADAS 5](#_Toc201954701)

[APÓS INSTALAÇÃO 5](#_Toc201954702)

[PROBLEMAS COMUNS NA INSTALAÇÃO 6](#_Toc201954703)

[CONFIGURAR A SUA CONTA 6](#_Toc201954704)

[Criar Nova Conta 6](#_Toc201954705)

[DASHBOARD - O SEU CENTRO DE SAÚDE 8](#_Toc201954706)

[Gestão de Consultas Médicas 9](#_Toc201954707)

[TIPOS DE CONSULTAS DISPONÍVEIS: 9](#_Toc201954708)

[PROCESSO DE AGENDAMENTO 9](#_Toc201954709)

[GESTÃO DE CONSULTAS 10](#_Toc201954710)

[GERIR A SUA MEDICAÇÃO 10](#_Toc201954711)

[SISTEMA COMPLETO DE MEDICAÇÃO 10](#_Toc201954712)

[DIÁRIO DO UTILIZADOR 11](#_Toc201954713)

[DADOS DE SAÚDE MONITORIZADOS 12](#_Toc201954714)

[INTERFACE E NAVEGAÇÃO 13](#_Toc201954715)

[MÉDICOS E INFORMAÇÕES DE SAÚDE 14](#_Toc201954716)

[TELA DE MÉDICOS 14](#_Toc201954717)

[PERFIL DO MÉDICO 15](#_Toc201954718)

[AGENDAMENTO DE CONSULTAS 15](#_Toc201954719)

[TELA DE INFORMAÇÕES 17](#_Toc201954720)

[SISTEMA DE CHAT MÉDICO-PACIENTE 17](#_Toc201954721)

[QUICK ACTIONS 18](#_Toc201954722)

[CONFIGURAÇÕES 18](#_Toc201954723)

[Tela de configurações 19](#_Toc201954724)

[Resolução de problemas 21](#_Toc201954725)

[PROBLEMAS DE LOGIN 21](#_Toc201954726)

[Esqueci a palavra-passe: 21](#_Toc201954727)

[Biometria não funciona 21](#_Toc201954728)

[PROBLEMAS DE SINCRONIZAÇÃO 21](#_Toc201954729)

[Dados não actualizam 21](#_Toc201954730)

[Samsung Health não sincroniza 21](#_Toc201954731)

[PROBLEMAS DE PERFORMANCE 21](#_Toc201954732)

[Aplicação lenta 21](#_Toc201954733)

[Falhas frequentes 22](#_Toc201954734)

[PROBLEMAS DE NOTIFICAÇÕES 22](#_Toc201954735)

[Não recebo notificações 22](#_Toc201954736)

# INTRODUÇÃO AO HEALTHMATE

## BEM-VINDO AO HEALTHMATE

O HealthMate é a sua nova ferramenta digital para cuidar melhor da sua saúde. Imagine ter todos os seus dados médicos, consultas, medicamentos e comunicação com médicos num só lugar, sempre ao alcance da sua mão.

## O que pode fazer com o HealthMate?

Gerir as suas consultas médicas de forma simples e eficiente. Pode agendar consultas com médicos registados na plataforma ou adicionar consultas com o seu médico de família. Nunca mais se esquecerá de uma consulta importante. Comunicar diretamente com médicos através do sistema de chat integrado. Pode enviar mensagens, partilhar fotografias de sintomas ou documentos médicos, e receber respostas dos profissionais de saúde. Acompanhar a sua saúde com ferramentas inteligentes que se conectam ao Samsung Health e outros dispositivos. Os seus dados de atividade física, sono e sinais vitais ficam organizados automaticamente. Gerir a sua medicação com lembretes personalizados que garantem que nunca se esquece de tomar os medicamentos na hora certa. O sistema também o avisa quando é altura de renovar as receitas. Manter os seus documentos médicos organizados num arquivo digital seguro. Pode fotografar receitas, exames e outros documentos importantes, e tê-los sempre disponíveis quando precisar.

## Porque escolher o HealthMate?

A aplicação foi desenvolvida especificamente para utilizadores portugueses, seguindo todas as normas europeias de privacidade e segurança. Os seus dados ficam protegidos com encriptação avançada e são armazenados em servidores seguros dentro da União Europeia. Além disso, a interface foi desenhada para ser simples e intuitiva, mesmo para quem não tem grande experiência com tecnologia. Cada função tem explicações claras e o suporte técnico está sempre disponível para ajudar.

# PRIMEIROS PASSOS

## Instalar a Aplicação

Download oficial através do site HealthMate. A única forma oficial e segura de obter o HealthMate é através do nosso site oficial em [https://brilliant-donut-d2112b.netlify.app/.](https://brilliant-donut-d2112b.netlify.app/.%20) Este método garante que tem sempre a versão mais recente e autêntica da aplicação. Como fazer o download:

Aceda ao site oficial - Abra o navegador do seu telemóvel e vá a <https://brilliant-donut-d2112b.netlify.app/>

Encontre o botão de download - Na página principal, procure pelo botão "Baixar APK"

Inicie o download - Toque no botão e o ficheiro APK começará a descarregar

Aguarde a conclusão - O download pode demorar alguns minutos dependendo da sua ligação à Internet

Instalação do ficheiro APK: Antes de instalar, precisa de permitir a instalação de aplicações de fontes externas:

Activar origens desconhecidas - Vá às Definições do Android > Segurança > Origens Desconhecidas e active esta opção

Localizar o ficheiro - Abra a pasta de Downloads e procure pelo ficheiro "HealthMate.apk"

Iniciar instalação - Toque no ficheiro APK e confirme a instalação

Aguardar conclusão - O processo demora cerca de 1-2 minutos

Desativar origens desconhecidas - Por segurança, volte às definições e desative novamente esta opção

Importante: Nunca descarregue o HealthMate de outras fontes que não seja o site oficial. Isto garante que tem uma versão segura e atualizada da aplicação.

### Verificar Compatibilidade

* O HealthMate é compatível com dispositivos Android 6.0 ou superior. A aplicação verifica automaticamente a compatibilidade durante a instalação e informa-o se houver algum problema. Requisitos mínimos confirmados:
* Android 6.0+ (API Level 23)
* 3GB de RAM recomendado
* 500MB de espaço livre (além dos 96MB da aplicação)
* Ligação à Internet activa
* Funcionalidades opcionais:
* Sensor biométrico para login rápido
* Câmara para digitalizar documentos
* GPS para funcionalidades de localização
* Bluetooth para conectar dispositivos de saúde

### PERMISSÕES SOLICITADAS

A aplicação solicitará as seguintes permissões:

ESSENCIAIS (Obrigatórias):

• Internet: Para sincronização de dados

• Armazenamento: Para guardar dados localmente

• Câmara: Para documentos e fotos de perfil

OPCIONAIS (Podem ser negadas):

• Localização: Para encontrar médicos próximos

• Biometria: Para login com impressão digital

### APÓS INSTALAÇÃO

┌────────────────────────────────────────────────────────────────────┐

│ VERIFICAÇÕES AUTOMÁTICAS │

│ • Teste de conectividade à Internet │

│ • Verificação de compatibilidade do dispositivo │

│ • Detecção de aplicações de saúde instaladas │

│ • Verificação de sensores biométricos disponíveis │

│ │

│ CONFIGURAÇÃO INICIAL │

│ • Será apresentado o ecrã de boas-vindas │

│ • Tutorial interactivo opcional │

│ • Configuração de preferências básicas │

│ • Teste de notificações │

└────────────────────────────────────────────────────────────────────┘

### PROBLEMAS COMUNS NA INSTALAÇÃO

"Espaço insuficiente"

→ Liberte pelo menos 1GB de espaço

"Aplicação não compatível"

→ Verifique a versão do Android (mín. 7.0)

"Falha no download"

→ Verifique a ligação à Internet

→ Tente novamente mais tarde

"Instalação bloqueada"

→ Verifique se as origens desconhecidas estão activas

→ Desactive temporariamente o antivírus

Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, Sistema operativo

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

## CONFIGURAR A SUA CONTA

### Criar Nova Conta

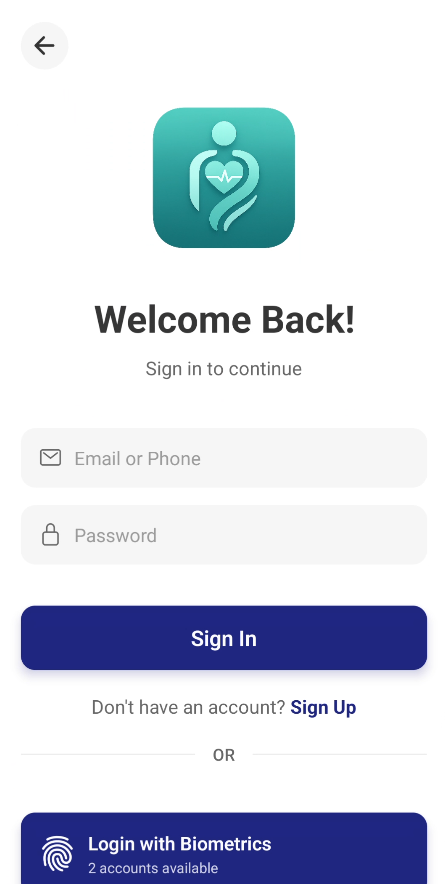
O processo de registo é simples e demora apenas alguns minutos. Precisa de fornecer: Informações básicas:

* Nome completo
* Endereço de email válido
* Número de telemóvel
* Palavra-passe segura (mínimo 6 caracteres)

Dica importante: Use uma palavra-passe que seja fácil de lembrar para si, mas difícil para outros adivinharem. Pode combinar palavras com números, por exemplo: "saude2024!"Após inserir estes dados, receberá um código de verificação no seu telemóvel por SMS. Este passo garante que o número fornecido é realmente seu e permite-nos enviar notificações importantes.

Configurar Login Biométrico (Opcional)

Se o seu telemóvel tem impressão digital ou reconheciment o facial, recomendamos vivamente que active esta funcionalidade. Torna o acesso à aplicação muito mais rápido e seguro.Como activar: Durante o registo, quando aparecer a pergunta "Activar Login Biométrico?", toque em "Sim". A aplicação irá verificar que tipo de biometria o seu dispositivo suporta e guiá-lo através da configuração. Se tiver múltiplas pessoas que usam o mesmo telemóvel, pode registar várias contas biométricas. Cada pessoa terá acesso apenas aos seus próprios dados médicos, mantendo total privacidade.

Uma imagem com texto, captura de ecrã, logótipo, design

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

# DASHBOARD - O SEU CENTRO DE SAÚDE

Uma imagem com texto, captura de ecrã, número, software

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Uma imagem com texto, captura de ecrã, número, software

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.O ecrã principal é o centro de controlo da sua saúde, apresentando uma visão

geral completa e personalizada dos seus dados mais importantes.

📊 RESUMO DE SAÚDE

* Últimos sinais vitais registados
* Tendências semanais/mensais
* Alertas médicos importantes
* Indicadores de actividade física

📅 PRÓXIMOS EVENTOS

* Consultas médicas agendadas
* Lembretes de medicação
* Exames médicos pendentes
* Objectivos de saúde diários

Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, número

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

💬MENSAGENS RECENTES

* Novas mensagens de médicos
* Actualizações de resultados
* Lembretes do sistema
* Notificações importantes

🎯 ACESSO RÁPIDO

* Registar sinais vitais
* Marcar consultas
* Ver medicação
* Chat com médicos

# Uma imagem com texto, captura de ecrã, Página web, software Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Gestão de Consultas Médicas

## TIPOS DE CONSULTAS DISPONÍVEIS:

🏥 CONSULTAS COM MÉDICOS REGISTADOS

* Médicos verificados na plataforma
* Agendamento automático por disponibilidade
* Integração completa com o sistema
* Histórico partilhado e comunicação direta

📝 CONSULTAS PERSONALIZADAS

* Adicione consultas com qualquer médico
* Mantenha registo de consultas externas
* Organize documentos e receitas
* Lembretes e acompanhamento

## PROCESSO DE AGENDAMENTO

Uma imagem com texto, captura de ecrã, Página web, Website

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.PASSO 1: ESCOLHER O MÉDICO

* Navegue para "Consultas" → "Agendar"
* Filtre por especialidade, localização ou avaliação
* Veja perfis completos e disponibilidade

PASSO 2: SELECCIONAR DATA E HORA

* Consulte o calendário de disponibilidade
* Escolha horário mais conveniente
* Confirme tipo de consulta (presencial/online)

PASSO 3: ADICIONAR INFORMAÇÕES

* Descreva o motivo da consulta
* Adicione sintomas ou preocupações
* Anexe documentos relevantes

Uma imagem com texto, captura de ecrã, número, Tipo de letra

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.PASSO 4: CONFIRMAÇÃO

* Revise todos os detalhes
* Confirme o agendamento
* Receba notificação de confirmação

## GESTÃO DE CONSULTAS

**REAGENDAMENTO**: Altere data/hora até 24h antes

**CANCELAMENTO**: Cancele sem custos (conforme política)

**LEMBRETES**: Notificações automáticas antes da consulta

**DOCUMENTOS**: Adicione exames ou receitas

**AVALIAÇÃO**: Avalie o médico após a consulta

**HISTÓRICO**: Acesso completo a consultas anteriores

GERIR A SUA MEDICAÇÃO

## Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, software Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.SISTEMA COMPLETO DE MEDICAÇÃO

**💊 REGISTO DE MEDICAMENTOS**

* Adicione medicamentos por nome ou código
* Fotografe a embalagem para reconhecimento automático
* Registe dosagem, frequência e duração
* Adicione notas sobre efeitos secundários

**⏰ LEMBRETES INTELIGENTES**

* Notificações personalizadas por medicamento
* Múltiplos horários por dia
* Lembretes antes das refeições
* Alertas para medicamentos em falta

Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, número

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

📋 ACOMPANHAMENTO DE TOMAS

* Registo fácil de medicamentos tomados
* Histórico completo de aderência
* Relatórios para mostrar ao médico
* Estatísticas de cumprimento de tratamento

🔄 RENOVAÇÃO DE RECEITAS

* Alertas quando medicamentos estão a acabar
* Lembretes para consultas de renovação
* Lista de medicamentos para levar ao médico
* Histórico de todas as receitas

# Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, design Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.DIÁRIO DO UTILIZADOR

**FUNCIONALIDADES PRINCIPAIS**

📝 **ANOTAÇÕES PESSOAIS**

* Entradas diárias com título e descrição
* Seletor de humor visual (bom/normal/mau)
* Registo de sintomas e observações
* Notas diárias para contexto adicional
* Timestamps automáticos para cada entrada

💊 **GESTÃO DE MEDICAÇÃO INTEGRADA**

* Visualização de medicamentos do dia
* Estados: Tomado, Perdido, Pendente, Saltado
* Sincronização automática com Supabase
* Detalhes expandidos em modal dedicado
* Filtragem por data selecionada

**Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.**🔗 **INTEGRAÇÕES DE DISPOSITIVOS**

* Samsung Health (sincronização nativa)
* Google Health Connect
* Balanças digitais Bluetooth
* Dispositivos wearable (relógios inteligentes)
* Conectividade automática e manual

📊 **ANÁLISE DE COMPOSIÇÃO CORPORAL**

* Calculadora de IMC automática
* Dados de peso e gordura corporal
* Massa muscular e óssea
* Taxa metabólica basal (BMR)
* Classificação automática do IMC

## DADOS DE SAÚDE MONITORIZADOS

❤️ **SINAIS VITAIS EM TEMPO REAL**

* Frequência cardíaca (bpm)
* Pressão arterial (sistólica/diastólica)
* Saturação de oxigénio (SpO2)
* Temperatura corporal
* Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra

  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Nível de stress (0-100)

🏃 **ACTIVIDADE E FITNESS**

* Passos diários com meta
* Distância percorrida (km)
* Calorias queimadas
* Tempo de actividade física
* Dados de exercício específicos

⚖️ **COMPOSIÇÃO CORPORAL COMPLETA**

* Peso corporal actual
* Percentagem de gordura corporal
* Massa muscular (kg)
* Massa óssea (kg)
* Índice de massa corporal calculado

Uma imagem com texto, captura de ecrã, software, Sistema operativo

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.😴 **MONITORIZAÇÃO DO SONO**

* Duração total do sono
* Qualidade do sono
* Fases REM e sono profundo
* Interrupções nocturnas
* Hora de adormecer e acordar

## INTERFACE E NAVEGAÇÃO

📅 **SELETOR DE DATA INTELIGENTE**

* Navegação dia-a-dia com setas
* Calendário popup para saltos rápidos
* Indicador especial para "HOJE"
* Contexto visual da data selecionada

⚡ **AÇÕES RÁPIDAS**

* Conectar Balança Digital (Health Connect)
* Sincronizar Wearables
* Guardar Dados no Diário
* Calcular IMC automaticamente
* Apenas disponível para o dia actual

📱 **MODALIDADE INTUITIVA**

* Modal de entrada com campos organizados
* Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, número

  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Seletor visual de humor
* Validação automática de dados
* Botão flutuante para nova entrada
* Acesso rápido a funcionalidades
* Controlo de permissões de dispositivos
* Conformidade RGPD

# MÉDICOS E INFORMAÇÕES DE SAÚDE

## Uma imagem com texto, captura de ecrã, Página web, Website Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.TELA DE MÉDICOS

🏥 **LISTAGEM COMPLETA DE MÉDICOS**

* Visualização de todos os médicos registados na plataforma
* Informações de perfil com foto, nome e especialização
* Anos de experiência e avaliações dos pacientes
* Sistema de médicos favoritos com prioridade na listagem
* Filtros por especialização médica
* Pesquisa por nome do médico
* Sistema de avaliações com estrelas

👤 **PERFIS MÉDICOS DETALHADOS**

* Foto de perfil profissional
* Informações completas de contacto
* Especialização e área de foco
* Anos de experiência comprovada
* Descrição profissional detalhada
* Horários de funcionamento
* Duração padrão das consultas
* Comentários e avaliações de pacientes

🔍 **SISTEMA DE FILTRAGEM AVANÇADO**

* Filtro por especialização médica
* Pesquisa por nome em tempo real
* Ordenação por médicos favoritos
* Separação visual entre favoritos e outros médicos
* Interface horizontal para navegação fácil

⭐ **SISTEMA DE FAVORITOS**

* Adicionar médicos à lista de favoritos
* Prioridade na exibição da lista
* Separação visual com linha divisória
* Sincronização com base de dados Supabase
* Gestão individual por utilizador

Uma imagem com texto, captura de ecrã, Cara humana, Página web

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.

## PERFIL DO MÉDICO

📋 **INFORMAÇÕES COMPLETAS**

* Perfil profissional detalhado
* Foto de perfil em alta qualidade
* Especialização e área de trabalho
* Descrição profissional personalizada
* Anos de experiência validados
* Sistema de avaliações e comentários

📅 **HORÁRIOS E DISPONIBILIDADE**

* Horários de funcionamento semanais
* Duração padrão das consultas
* Disponibilidade em tempo real
* Dias de trabalho organizados
* Integração com sistema de agendamento

💬 **COMUNICAÇÃO DIRECTA COM MÉDICOS**

* Botão de Chat Integrado Comunicação instantânea
* Uma imagem com texto, captura de ecrã, Tipo de letra, número

  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Solicitação de Consulta Agendamento directo
* Sistema Unificado de Mensagens Chat em tempo real
* Verificação de Permissões Controlo de acesso
* Navegação Automática Redirecionamento para ChatScreen

🌟 **AVALIAÇÕES E COMENTÁRIOS**

* Sistema de estrelas de 1 a 5
* Comentários detalhados de pacientes
* Opção de comentário anónimo
* Média de avaliações calculada automaticamente
* Histórico completo de feedback

## AGENDAMENTO DE CONSULTAS

📆 **SISTEMA DE AGENDAMENTO INTELIGENTE**

* Seleção de médico ou pré-seleção
* Calendário interativo para escolha de data
* Horários disponíveis em tempo real
* Validação de disponibilidade automática
* Antecedência mínima de 24 horas

**Uma imagem com texto, captura de ecrã, software, Sistema operativo

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.**⏰ **GESTÃO DE HORÁRIOS**

* Slots de tempo baseados na duração da consulta
* Verificação de conflitos automática
* Horários baseados na disponibilidade do médico
* Exclusão de horários já ocupados
* Visualização horizontal de horários

👥 **FUNCIONALIDADES PARA MÉDICOS**

* Agendamento para pacientes específicos
* Seleção de pacientes da base de dados
* Campos adicionais para localização
* Descrição detalhada da consulta
* Notas e observações especiais

✅ **VALIDAÇÃO E CONFIRMAÇÃO**

* Validação completa de dados
* Verificação de campos obrigatórios
* Confirmação de agendamento
* Notificação de sucesso
* Integração com AppointmentService

# **Uma imagem com texto, captura de ecrã, Página web, software Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.**TELA DE INFORMAÇÕES

📊 **ESTATÍSTICAS DE SAÚDE NACIONAIS**

* Indicadores gerais de saúde
* Dados de saúde mental atualizados
* Estatísticas de serviços de emergência
* Informações sobre COVID-19
* Dados de estilo de vida e prevenção
* Cobertura territorial das farmácias
* Acessibilidade a medicamentos

## SISTEMA DE CHAT MÉDICO-PACIENTE

💬 **COMUNICAÇÃO EM TEMPO REAL**

* Chat directo entre médico e paciente
* Verificação de permissões automática
* Criação ou recuperação de conversas
* Interface unificada de mensagens
* Histórico completo de conversas

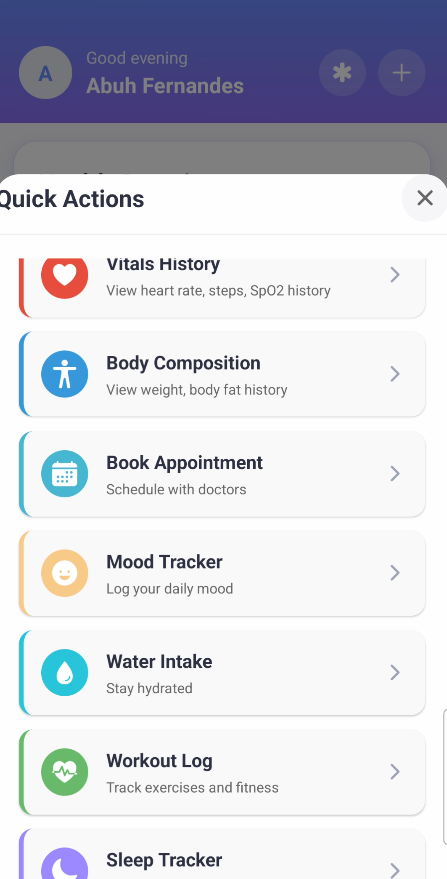
🔐 **CONTROLO DE ACESSO**

* Verificação de permissões de chat
* Validação de utilizador autenticado
* Controlo por roles (médico/paciente)
* Segurança nas comunicações
* Privacidade garantida

📱 **INTEGRAÇÃO COM PERFIL MÉDICO**

* Acesso directo a partir do perfil
* Informações do médico no chat
* Foto de perfil integrada
* Nome e especialização visíveis
* Contexto médico mantido

## QUICK ACTIONS

🎯 **ACESSO RÁPIDO A FUNCIONALIDADES**

* Sistema de atalhos inteligentes no ecrã principal
* Botões organizados por categoria de saúde
* Navegação directa para funcionalidades principais
* Design visual com cores temáticas
* Descrições informativas para cada ação

💓 **MONITORIZAÇÃO DE SAÚDE**

* Vitals History Histórico de sinais vitais com dados de frequência cardíaca, passos e SpO2
* Body Composition Histórico de composição corporal com peso e gordura corporal
* Water Intake Rastreamento de hidratação diária para manter-se hidratado
* Sleep Tracker Monitorização da qualidade do sono

🏥 **GESTÃO MÉDICA**

* Book Appointment Agendamento rápido de consultas com médicos
* Mood Tracker Registo diário do humor e bem-estar mental
* Workout Log Rastreamento de exercícios e actividade física

## CONFIGURAÇÕES

👤 **GESTÃO DE PERFIL COMPLETA**

* Edição de informações pessoais
* Upload de foto de perfil com ImagePicker
* Validação de dados em tempo real
* Modo de edição protegido
* Confirmação de alterações

Uma imagem com texto, Cara humana, captura de ecrã, Website

Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.📝 **CAMPOS EDITÁVEIS**

* Nome Completo Campo obrigatório com validação
* Email Validação de formato de email
* Telefone Teclado numérico optimizado
* Foto de Perfil Selecção da galeria com edição
* Palavra-passe Alteração opcional com confirmação

🔐 **SEGURANÇA E VALIDAÇÃO**

* Validação de email com regex
* Palavra-passe mínima de 6 caracteres
* Confirmação de palavra-passe obrigatória
* Hash SHA256 para passwords
* Campos de erro informativos

📱 **INTERFACE DE UTILIZADOR**

* Header com botão de voltar e editar
* Modo de visualização e edição separados
* Foto de perfil circular destacada
* Campos desabilitados quando não editando
* Indicadores visuais de erro

## Tela de configurações

📱 **INTERFACE CLEAN E MODERNA**

* Design minimalista com fundo claro
* Título "Settings" centralizado no topo
* Cards organizados verticalmente
* Ícones coloridos temáticos em azul
* Espaçamento adequado entre elementos

👤 **EDIT PROFILE**

* Ícone de pessoa representando utilizador
* Acesso directo à edição de perfil pessoal
* Primeiro item na lista por relevância
* Cor azul padrão da aplicação

❓ **HELP & SUPPORT**

* Uma imagem com texto, captura de ecrã, multimédia, Sistema operativo

  Os conteúdos gerados por IA podem estar incorretos.Ícone de interrogação para ajuda
* Acesso a documentação e suporte técnico
* Central de ajuda e tutoriais
* Contacto com equipa de suporte

🛡️ **PRIVACY POLICY**

* Ícone de escudo para privacidade
* Política de privacidade da aplicação
* Informações sobre proteção de dados
* Conformidade com RGPD

📄 **TERMS OF SERVICE**

* Ícone de documento para termos
* Termos e condições de utilização
* Acordo de utilizador
* Direitos e responsabilidades

🔵 **BOTÃO FECHAR**

* Botão azul na parte inferior
* Texto "Fechar" para sair das configurações
* Design destacado para ação principal
* Posicionamento estratégico no final

# Resolução de problemas

## PROBLEMAS DE LOGIN

### Esqueci a palavra-passe:

* Toque em "Esqueci a palavra-passe" no ecrã de login
* Insira o email registado
* Verifique o email de recuperação
* Siga as instruções para redefinir

### Biometria não funciona

* Verifique se o sensor está limpo
* Confirme que a biometria está configurada no dispositivo
* Tente remover e reconfigurar na aplicação
* Reinicie a aplicação

## PROBLEMAS DE SINCRONIZAÇÃO

### Dados não actualizam

* Verifique a ligação à Internet
* Force a sincronização em Definições
* Reinicie a aplicação
* Limpe a cache da aplicação

### Samsung Health não sincroniza

* Confirme que o Samsung Health está instalado
* Verifique as permissões da aplicação
* Reautorize o acesso ao Samsung Health

## PROBLEMAS DE PERFORMANCE

### Aplicação lenta

* Reinicie a aplicação
* Limpe o cache
* Verifique o espaço de armazenamento
* Actualize para a versão mais recente

### Falhas frequentes

* Reinicie o dispositivo
* Desinstale e reinstale a aplicação
* Contacte o suporte técnico

## PROBLEMAS DE NOTIFICAÇÕES

### Não recebo notificações

* Verifique as definições de notificação do dispositivo
* Confirme que a aplicação tem permissões
* Verifique a configuração interna da aplicação
* Desactive e reactive as notificações