

Guia do Usuário - Vitexa V1

Bem-vindo ao Vitexa, sua plataforma inteligente de fitness e saúde! Este guia foi criado para ajudar você a aproveitar ao máximo todas as funcionalidades do sistema, desde a criação de planos personalizados até o acompanhamento do seu progresso e a interação com nosso assistente de IA.

Índice

1. [Primeiros Passos: Cadastro e Login](#)
 2. [Conhecendo o Dashboard](#)
 3. [Gerando Seus Planos Personalizados \(Treino e Dieta\)](#)
 4. [Acompanhando Seu Progresso](#)
 5. [Conversando com a IA](#)
 6. [Configurando Lembretes](#)
 7. [Dúvidas Frequentes](#)
-

1. Primeiros Passos: Cadastro e Login

Para começar a usar o Vitexa, você precisa criar uma conta. É um processo rápido e simples que nos ajuda a personalizar sua experiência.

1.1. Criando Sua Conta

1. **Acesse a Plataforma:** Abra seu navegador e digite o endereço da plataforma Vitexa (ex: `http://vitexa.com.br`).
2. **Clique em "Cadastrar":** Na página inicial, procure e clique no botão ou link de "Cadastrar" ou "Criar Conta".
3. **Preencha Seus Dados:** Você será direcionado a um formulário de cadastro. Preencha as seguintes informações:
 - **Nome Completo:** Seu nome para identificação no sistema.
 - **Email:** Seu endereço de email, que será usado como seu nome de usuário para login e para comunicações importantes.
 - **Senha:** Crie uma senha forte. Recomendamos uma combinação de letras maiúsculas e minúsculas, números e símbolos.

- **Idade:** Sua idade, importante para o cálculo de algumas métricas e personalização de planos.
 - **Peso (kg):** Seu peso atual em quilogramas. Isso é crucial para o cálculo do IMC e para a geração de planos de dieta e treino.
 - **Altura (cm):** Sua altura em centímetros. Também utilizada para o cálculo do IMC.
 - **Objetivo Principal:** Selecione seu principal objetivo com a plataforma (ex: "Perder peso", "Ganhar massa muscular", "Manter a forma", "Melhorar condicionamento"). Esta informação é fundamental para a IA gerar planos alinhados às suas necessidades.
4. **Confirme e Crie:** Após preencher todos os campos, clique no botão "Cadastrar" ou "Criar Conta". Se tudo estiver correto, sua conta será criada e você será redirecionado para a página de login ou diretamente para o dashboard.

1.2. Acessando Sua Conta (Login)

Após criar sua conta, você pode acessá-la a qualquer momento:

1. **Acesse a Plataforma:** Vá para a página inicial do Vitexa.
2. **Clique em "Login":** Procure e clique no botão ou link de "Login" ou "Entrar".
3. **Insira Suas Credenciais:** Digite o email e a senha que você cadastrou.
4. **Entrar:** Clique no botão "Entrar". Se suas credenciais estiverem corretas, você será levado ao seu Dashboard pessoal.

Dica: Se esquecer sua senha, procure pelo link "Esqueceu sua senha?" na página de login para iniciar o processo de recuperação.

2. Conhecendo o Dashboard

O Dashboard é a sua página inicial no Vitexa, onde você tem uma visão geral do seu progresso e acesso rápido às principais funcionalidades. Ele é projetado para ser intuitivo e fornecer as informações mais relevantes para o seu dia.

2.1. Seções do Dashboard

Ao acessar o Dashboard, você encontrará as seguintes seções:

- **Visão Geral / Estatísticas Rápidas:** Esta área exibe métricas importantes sobre sua saúde e progresso, como:
 - **IMC (Índice de Massa Corporal):** Um indicador da sua categoria de peso (abaixo do peso, normal, sobrepeso, obesidade).

- **Peso Atual:** Seu peso mais recente registrado.
- **Dias no App:** Há quanto tempo você está usando o Vitexa, mostrando sua consistência.
- **Planos Ativos:** Quantos planos de treino ou dieta você tem atualmente ativos.
- **Objetivo:** Seu objetivo principal configurado no cadastro.
- **Treino do Dia:** Se você tiver um plano de treino ativo, esta seção mostrará os exercícios programados para o dia atual. Você verá o nome do exercício, o grupo muscular trabalhado, séries, repetições e tempo de descanso. Clique em cada exercício para ver instruções detalhadas de execução.
- **Dieta do Dia:** Similar ao treino, esta seção exibe as refeições planejadas para o dia, de acordo com seu plano de dieta ativo. Você verá o tipo de refeição (café da manhã, almoço, jantar, etc.), os ingredientes e, em alguns casos, o modo de preparo. Totais de calorias e macronutrientes (proteínas, carboidratos, gorduras) para o dia também podem ser exibidos.
- **Progresso Recente:** Um gráfico ou lista que mostra suas últimas medições de peso, percentual de gordura e massa muscular, permitindo que você visualize rapidamente sua evolução ao longo do tempo.

2.2. Navegação Rápida

O Dashboard também serve como um ponto de partida para outras áreas do aplicativo. Geralmente, você encontrará links ou botões para:

- **Meus Planos:** Para gerenciar e gerar novos planos de treino e dieta.
- **Progresso:** Para registrar novas medições e ver seu histórico detalhado.
- **Chat IA:** Para conversar com o assistente virtual.
- **Lembretes:** Para configurar e gerenciar suas notificações.
- **Perfil/Configurações:** Para atualizar seus dados pessoais.

Explore cada seção para se familiarizar com a interface e encontrar as informações que você precisa. O Dashboard é seu centro de comando para uma vida mais saudável!

3. Gerando Seus Planos Personalizados (Treino e Dieta)

Uma das funcionalidades mais poderosas do Vitexa é a capacidade de gerar planos de treino e dieta personalizados, adaptados aos seus objetivos e características. Nossa Inteligência Artificial utiliza os dados do seu perfil para criar recomendações sob medida.

3.1. Como Gerar um Novo Plano

1. **Acesse a Seção de Planos:** No menu de navegação, clique em "Meus Planos" ou "Planos".
2. **Escolha o Tipo de Plano:** Você verá opções para gerar um plano de "Treino" ou "Dieta". Clique no tipo de plano que deseja criar.
3. **Confirme a Geração:** O sistema pode pedir uma confirmação ou exibir uma breve mensagem sobre o processo. Clique em "Gerar Novo Plano" ou similar.
4. **Aguarde a IA:** A Inteligência Artificial do Vitexa começará a processar seus dados e a criar o plano. Este processo pode levar alguns segundos, dependendo da complexidade e da demanda do sistema. Uma mensagem de carregamento será exibida.
5. **Visualize Seu Plano:** Assim que o plano for gerado, ele será exibido na tela. Você poderá ver os detalhes do treino (exercícios, séries, repetições) ou da dieta (refeições, ingredientes, macronutrientes).

3.2. Entendendo Seu Plano de Treino

Seu plano de treino será organizado por dias da semana (geralmente 5 dias de treino). Para cada dia, você encontrará:

- **Nome do Exercício:** O nome do movimento a ser realizado (ex: Supino Reto, Agachamento Livre).
- **Grupo Muscular:** O principal grupo muscular que o exercício visa trabalhar (ex: Peito, Pernas).
- **Séries e Repetições:** Quantas séries e repetições você deve fazer para cada exercício (ex: 3 séries de 10-12 repetições).
- **Carga (Opcional):** Se aplicável, pode haver uma sugestão de carga ou um espaço para você registrar a sua.
- **Tempo de Descanso:** O intervalo recomendado entre as séries (ex: 60 segundos).
- **Instruções:** Uma breve descrição ou link para instruções detalhadas sobre como executar o exercício corretamente. É fundamental seguir as instruções para garantir a segurança e a eficácia do treino.

3.3. Entendendo Seu Plano de Dieta

Seu plano de dieta será dividido por refeições ao longo do dia (Café da Manhã, Lanche da Manhã, Almoço, Lanche da Tarde, Jantar, Ceia). Para cada refeição, você verá:

- **Nome da Refeição:** O nome da preparação (ex: Omelete com Vegetais, Salada de Frutas).
- **Ingredientes:** A lista de ingredientes necessários e suas quantidades.

- **Modo de Preparo:** Instruções passo a passo para preparar a refeição.
- **Informações Nutricionais:** Para o plano como um todo, ou para cada refeição, você pode ver:
 - **Calorias:** O valor energético total.
 - **Proteínas:** Quantidade em gramas.
 - **Carboidratos:** Quantidade em gramas.
 - **Gorduras:** Quantidade em gramas.

Importante: Os planos gerados pela IA são sugestões personalizadas. Consulte sempre um profissional de saúde ou nutrição antes de fazer grandes mudanças em sua dieta ou rotina de exercícios, especialmente se tiver condições médicas preexistentes.

4. Acompanhando Seu Progresso

Registrar e acompanhar seu progresso é fundamental para manter a motivação e ajustar seus planos. O Vitexa oferece ferramentas para você registrar suas medidas e visualizar sua evolução ao longo do tempo.

4.1. Registrando Seu Progresso

1. **Acesse a Seção de Progresso:** No menu de navegação, clique em "Progresso" ou "Acompanhamento".
2. **Clique em "Registrar Progresso Hoje":** Você encontrará um botão ou link para adicionar um novo registro.
3. **Preencha as Medidas:** Insira as seguintes informações:
 - **Peso (kg):** Seu peso atual em quilogramas. Esta é a medida mais importante para acompanhar a evolução.
 - **Percentual de Gordura (%) (Opcional):** Se você tiver acesso a um método para medir seu percentual de gordura corporal, insira-o aqui. É um indicador mais preciso da composição corporal.
 - **Massa Muscular (kg) (Opcional):** Similar ao percentual de gordura, se você puder medir sua massa muscular, registre-a. Ideal para quem busca ganho de massa.
 - **Notas (Opcional):** Um campo de texto livre para você adicionar observações sobre como se sente, desafios do dia, vitórias, ou qualquer informação relevante que possa ajudar a entender seu progresso.
4. **Salve o Registro:** Após preencher as informações, clique em "Salvar" ou "Registrar". Seu novo registro será adicionado ao seu histórico.

4.2. Visualizando Seu Histórico e Gráficos

Na mesma seção de "Progresso", você poderá:

- **Ver o Histórico Completo:** Uma lista de todos os seus registros de progresso, com a data e as medidas correspondentes.
- **Visualizar Gráficos de Evolução:** O Vitexa gera gráficos interativos que mostram a tendência do seu peso, percentual de gordura e massa muscular ao longo do tempo. Esses gráficos são poderosas ferramentas visuais para:
 - **Identificar Padrões:** Observe como seu corpo reage a diferentes fases de treino e dieta.
 - **Manter a Motivação:** Ver o progresso visualmente pode ser um grande incentivo.
 - **Ajustar Estratégias:** Se o progresso não estiver como esperado, os gráficos podem ajudar você e, se for o caso, seu profissional de saúde a identificar a necessidade de ajustes.

Dica: Tente registrar seu progresso regularmente (ex: uma vez por semana, sempre no mesmo dia e horário, e nas mesmas condições) para obter dados mais consistentes e gráficos mais precisos.

5. Conversando com a IA

O Vitexa possui um assistente de Inteligência Artificial integrado, pronto para responder suas dúvidas sobre fitness, nutrição e saúde. É como ter um especialista virtual sempre à disposição!

5.1. Como Usar o Chat

1. **Acesse o Chat:** No menu de navegação, clique em "Chat IA" ou "Conversar com IA".
2. **Digite Sua Mensagem:** Na caixa de texto na parte inferior da tela, digite sua pergunta ou comentário. Você pode perguntar sobre:
 - **Exercícios:** "Qual o melhor exercício para bíceps?", "Como fazer um agachamento corretamente?"
 - **Nutrição:** "Quais alimentos são ricos em proteína?", "Preciso de ideias para um café da manhã saudável."
 - **Saúde Geral:** "Como posso melhorar meu sono?", "Dicas para reduzir o estresse."
 - **Seu Plano:** "Minha dieta é cetogênica?", "Qual o próximo exercício do meu treino?"
3. **Envie a Mensagem:** Pressione Enter ou clique no botão de envio (geralmente um ícone de avião de papel).

4. **Receba a Resposta da IA:** A IA processará sua pergunta e responderá em poucos segundos. As respostas são personalizadas e buscam ser úteis e informativas.

5.2. Histórico de Conversas

Todas as suas conversas com a IA são salvas e ficam visíveis na tela do chat. Isso permite que você:

- **Revise Conselhos Anteriores:** Volte e consulte informações que a IA forneceu anteriormente.
- **Mantenha o Contexto:** A IA pode usar o histórico da conversa para dar respostas mais relevantes e contextualizadas.

5.3. Dicas para uma Boa Conversa com a IA

- **Seja Claro e Específico:** Quanto mais clara for sua pergunta, melhor será a resposta da IA.
- **Use Linguagem Natural:** Converse como se estivesse falando com uma pessoa.
- **Experimente Diferentes Perguntas:** Não hesite em explorar diversos tópicos e formatos de pergunta.
- **Verifique as Informações:** Embora a IA seja avançada, sempre é bom verificar informações críticas com fontes confiáveis ou profissionais de saúde, especialmente quando se trata de sua saúde.

O Chat IA é uma ferramenta poderosa para tirar dúvidas rápidas e obter informações. Aproveite para aprender mais sobre seu corpo, sua saúde e como otimizar seus resultados!

6. Configurando Lembretes

Manter a consistência é chave para alcançar seus objetivos, e o sistema de lembretes do Vitexa está aqui para ajudar! Você pode configurar notificações personalizadas para treino, dieta, hidratação, medicamentos e muito mais.

6.1. Como Criar um Novo Lembrete

1. **Acesse a Seção de Lembretes:** No menu de navegação, clique em "Lembretes".
2. **Clique em "Novo Lembrete":** Você verá um botão para adicionar um novo lembrete.
3. **Preencha os Detalhes do Lembrete:**
 - **Título:** Um nome curto para o seu lembrete (ex: "Treino de Pernas", "Beber Água").
 - **Mensagem (Opcional):** Uma mensagem mais detalhada que aparecerá na notificação (ex: "Não se esqueça de fazer 3 séries de agachamento!").

- **Tipo:** Selecione a categoria do lembrete (ex: "Treino", "Dieta", "Água", "Medicamento", "Geral").
 - **Horário:** Defina a hora exata em que você deseja receber o lembrete (ex: 08:00, 14:30).
 - **Dias da Semana:** Escolha os dias da semana em que o lembrete deve ser ativado (ex: Segunda, Quarta, Sexta).
4. **Ativar/Desativar:** Por padrão, o lembrete será criado como ativo. Você pode desativá-lo a qualquer momento.
 5. **Salvar Lembrete:** Clique em "Salvar" para criar o lembrete.

6.2. Gerenciando Seus Lembretes

Na página de "Lembretes", você pode:

- **Visualizar Todos os Lembretes:** Uma lista de todos os lembretes que você configurou.
- **Editar Lembretes:** Clique em um lembrete existente para modificar seu título, mensagem, tipo, horário ou dias da semana.
- **Ativar/Desativar Lembretes:** Alterne o status de um lembrete para pausá-lo ou reativá-lo sem precisar excluí-lo.
- **Excluir Lembretes:** Remova um lembrete que não é mais necessário.

Importante: Atualmente, os lembretes são registrados no log do sistema e podem ser enviados por e-mail, dependendo da configuração da plataforma. Fique atento às notificações para não perder nenhum compromisso com sua saúde!

7. Dúvidas Frequentes

Minha IA não está gerando planos. O que pode ser?

Verifique se você preencheu todos os dados do seu perfil (idade, peso, altura, objetivo). A IA precisa dessas informações para criar planos personalizados. Além disso, certifique-se de que sua chave da API OpenAI está configurada corretamente (se você for o administrador do sistema).

Não estou recebendo os lembretes por e-mail.

Confirme se o envio de e-mails está habilitado nas configurações do sistema e se as credenciais SMTP estão corretas. Verifique também sua caixa de spam. Se você for o administrador, consulte a seção de configurações de e-mail na documentação técnica.

Meus dados de progresso não estão aparecendo nos gráficos.

Certifique-se de que você está registrando seu progresso regularmente na seção "Progresso". Os gráficos são gerados com base nos dados que você insere.

Posso usar o Vitexa no meu celular?

Sim! O Vitexa foi desenvolvido com um design responsivo, o que significa que ele se adapta a diferentes tamanhos de tela, incluindo smartphones e tablets. A experiência no mobile é otimizada para facilitar o uso em qualquer lugar.

Como faço para alterar minha senha?

Você pode alterar sua senha na seção de "Perfil" ou "Configurações" dentro do aplicativo. Se você esqueceu sua senha e não consegue fazer login, use a opção "Esqueceu sua senha?" na tela de login.

Onde posso encontrar mais ajuda?

Se você não encontrou a resposta para sua pergunta aqui, consulte a documentação técnica (se você for um desenvolvedor ou administrador) ou entre em contato com o suporte técnico da plataforma. As informações de contato geralmente estão no `README.md` ou na seção de "Suporte" do site.

Aproveite sua jornada com o Vitexa!