“Jornada da Nutri.app”

– Manual de uso do Aplicativo –

Este aplicativo faz parte da Jornada Contínua, que é “com sequência” dos primeiros passos. É a ferramenta que interage no apoio ao caminhar no Caminho da conquista de saúde integral em todas as áreas para a pessoa viver com plena sensação mais completa do bem-estar, de modo permanente, duradouro. É muito mais do que nutrir as células, tecidos, órgãos do organismo físico em si; é um convite à reflexão a respeito do estilo de vida e hábitos alimentares, ou melhor, os nutrientes que a pessoa oferece às diferentes e complementares dimensões da vida... porque são vários “corpos superpostos” para além da matéria físico-química a vida de toda e qualquer pessoa também se constitui dos aspectos emocionais, intelectuais, sociais e a qualidade das relações da pessoa com sua dimensão divina.

A primeira impressão é sim a “esbelteza” da aparência física! E, para se manter em primeiro plano, a pessoa visualizar o próprio IMC-Índice de Massa Corporal, que correlaciona o peso com a estatura da pessoa. Assim, em primeiro lugar calcular o IMC com a advertência de que ao ***trocar gordura por músculo*** a pessoa aumenta o peso e, por isto a pessoa deve esquecer a balança e seguir mais de perto a própria imagem refletida no espelho; ou sejam acompanhar a evolução das vestes, o peso aumentou e reduziu o tamanho do manequim!? Ao inserir o seu peso e a altura a pessoa toma como indicativos seus dados antropométricos que têm valor relativo ao peso – normal, sobrepeso e obesidade com a suas subclassificações... aqui está o ponto de partida para se tomar as rédeas de atitudes conscientes para aumentar a beleza – e a saúde – do corpo e da mente.

Programar o controle de pensamentos, sentimentos e ações, principais as inconscientes, que saem “botão do automático” por conta das crenças, valores e costumes que dão forma às atitudes do momento presente e permitem as autoavaliações da evolução mediante os resultados obtidos. Conhecer para assumir a responsabilidade de seguir o mais próximo um o plano de ação personalizado e os conhecimentos e práticas como guia d’O Caminho para viver mais de 100 Anos com Supersaúde”.

O aplicativo será liberado com “Licenças” adquiridas cada qual com oportunidades diferenciadas para o acompanhamento individual e personalizado de assistência-acompanhamento-consulta com o idealizador do aplicativo, o médico “Dr Olair Rafael” praticante da medicina integrativa e que pode ser visitado no canal do YouTube: @drolairrafael.

Na “escola-de-escolhas” e foco na qualidade dos Alimentos que come, a pessoa vai fazer autoavaliações periódicas de quais nutrientes são oferecidos às diversas e complementares áreas da vida por meio de frases apresentadas para as diferentes categorias avaliadas. É fortemente recomendado que as autoavaliações sejam feitas às 09h00 dos sábados para conformar uma rotina observacional dos hábitos já integrados e como reavaliar onde e como ajustar de como “alimenta” o mais consciente possível, com atenção à todas as dimensões da própria vida.

O acompanhamento personalizado da “Saúde Corporal e Estilo de Vida” a pessoa vai se estimular para as autoavaliações de outros hábitos que compõem o cotidiano da pessoa; entre outros, a qualidade vs quantidade de sono, atividades e exercícios fiscos, autocuidado.

Na “Inteligência Emocional” a pessoa vai trabalhar a melhora tanto da relação intrapessoal quanto a transpessoal. Isto é, o diálogo interno consigo mesmo e os relacionamentos com nos ambientes da família, sociais, institucionais etc.

Ao conhecer, compreender e incorporar as formas de expressões de Amor a pessoa vai permitir conexões de maneira mais eficaz e resolutiva, embasada nas meditações reflexivas sobre as diferentes formas de amar. Por exemplo, vai transformar inveja em admiração; amizade em lealdade e agir com Alegria nos vínculos familiares; com Amor-próprio e companheirismo, o altruísmo recíproco da Empatia, Simpatia e Compaixão. Ao entender as diferenças entre caridade e generosidade, como “retorno” se abre uma janela bem ampla na comunicação não-verbal em todas as dimensões da Arte de Viver em Harmonia.

Perguntas: Encontrará perguntas para o incentivar a partilhar sugestões de melhoria ou a indicar alguém para um período de teste gratuito.

Ação: Ao clicar no botão "Copiar E-mail", o endereço consultasdrolair@gmail.com será copiado para a sua área de transferência. Depois, basta colá-lo no seu serviço de e-mail para enviar a sua mensagem.

Para o Administrador (Dr. Olair Rafael)

Gestão de Licenças de Acesso (Versão com Chaves)

Quando decidir reativar o sistema de licenças (atualmente desativado na versão de testes), a gestão será feita na sua base de dados Firebase, associada à sua conta consultasdrolair@gmail.com.

Passo a Passo para Criar uma Nova Licença:

Aceder à Base de Dados:

Vá para a [Consola do Firebase](https://console.firebase.google.com/).

Selecione o seu projeto "JornadaDaNutricaoApp".

No menu à esquerda, em Build, clique em Firestore Database.

Criar a Coleção licenses:

Se for a primeira vez, clique em "+ Iniciar coleção".

No campo "ID da coleção", escreva exatamente licenses.

Adicionar uma Nova Licença (Documento):

Dentro da coleção licenses, clique em "+ Adicionar documento".

ID do documento: Neste campo, insira a chave de 16 letras (4x4) que pretende criar. Você deve gerar esta chave. Exemplo: SAUD-VIDA-BEM1-ESTA.

Adicionar Campos: Para este novo documento, adicione os seguintes campos:

Campo 1:

Nome do campo: status

Tipo: string

Valor: active

Campo 2:

Nome do campo: validUntil

Tipo: timestamp

Valor: Selecione no calendário a data de expiração (1 semana, 1 mês ou 3 meses a partir de hoje).

Guardar: Clique em "Guardar".

A licença está agora ativa e pronta a ser partilhada com um utilizador. O sistema da aplicação irá validar automaticamente a chave, a data de validade e garantir que a licença é usada em apenas um dispositivo de cada vez.