PROTÓTIPO PARA AVALIAÇÃO

NutriLink

O acompanhamento entre consultas, num só lugar: o paciente registra, você enxerga.

Aplicativo que o paciente instala no celular e um painel para a nutricionista. Reúne alimentação, água, treino, evolução corporal, diário, plano alimentar e avaliação física, com consentimento do paciente.

Nome, cores e logotipo são provisórios e serão trocados pela sua identidade. Todos os pacientes mostrados neste documento são fictícios.





COMO FUNCIONA

Do convite ao acompanhamento, em três passos

1

Você cadastra o paciente

O app gera um código de acesso. Você envia por mensagem, junto com o endereço do app. O paciente instala na tela inicial do celular, sem loja de aplicativos.

2

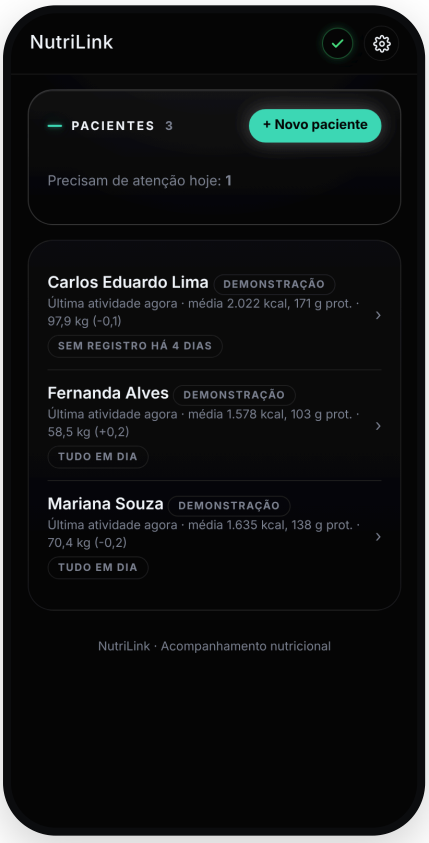
O paciente aceita e registra o dia a dia

No primeiro acesso ele escolhe o que compartilha. Depois lança refeições (por busca, voz ou código de barras), água, treino, peso e como se sentiu. As refeições do seu plano entram com um toque.

3

Você acompanha e ajusta

A lista de pacientes destaca quem precisa de atenção. Você abre o resumo, ajusta plano e metas, deixa recados e gera o relatório da semana, sem esperar a próxima consulta.



Lista de pacientes com alertas: sem registro há dias, proteína abaixo da meta, peso subindo, retorno próximo.



O que o paciente vê. Calorias, macros, água e treino do dia, com as metas que você definiu.

Base de alimentos

Quase 1.000 alimentos, incluindo a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TACO/NEPA-UNICAMP), além de produtos por código de barras.

Funciona como app

Instala no iPhone ou Android, abre em tela cheia e guarda os registros mesmo sem internet, sincronizando depois.

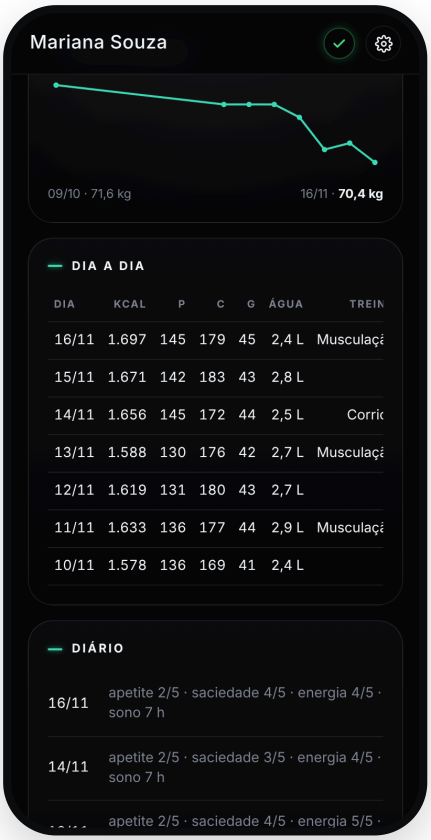
PAINEL DA NUTRICIONISTA

O que aconteceu desde a última consulta

Ao abrir um paciente você vê a semana em números e o histórico, com os mesmos dados que ele registrou.



Resumo. Peso e % de gordura, calorias e proteína médias contra a meta, dias registrados e treinos.



Dia a dia e diário. Macros por dia, água, treino e as percepções do paciente (fome, sono, energia).



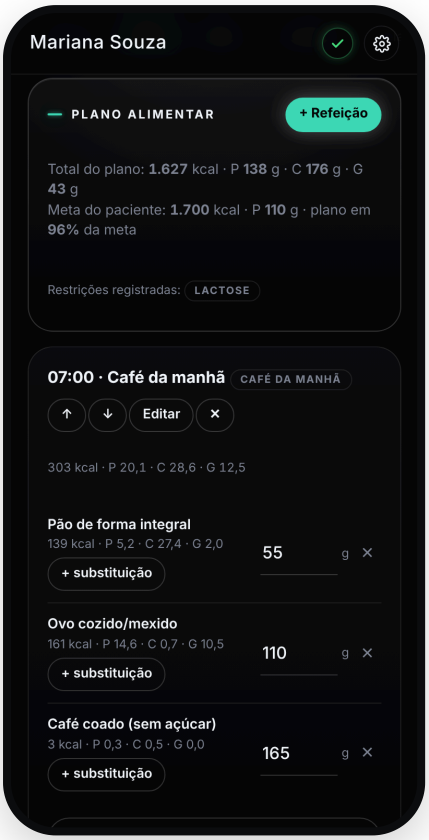
Relatório semanal. 3 páginas A4 com macros, comparação com a semana anterior e perguntas do paciente. Sai em PDF.

Notas privadas

Cada paciente tem um espaço de anotações que só você vê, para registrar conduta e observações de consulta.

PLANO E METAS

Monte o plano e o paciente já usa



Construtor de plano. Refeições com horário, alimentos, quantidades e substituições. Mostra o total contra a meta.



Metas. Calorias, proteína, gordura, água e peso desejado. Retorno agendado e recados.



No celular do paciente. Plano, recados, metas e próximo retorno na aba “Plano”. “Lançar” registra a refeição inteira.



Substituições. Cada alimento pode ter alternativas; o paciente vê “ou” na refeição.



Plano no app do paciente, com lançamento de uma refeição inteira por toque.

Restrições alimentares

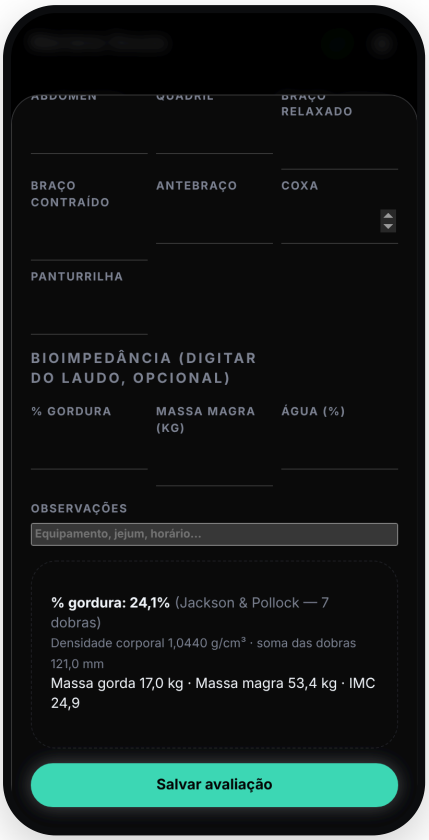
Cadastre, por exemplo, lactose ou glúten. Ao adicionar um alimento que parece conflitar, o app avisa antes.

Lista de compras

O paciente gera a lista a partir do plano, para 7 dias, com as quantidades somadas.

AVALIAÇÃO FÍSICA

Dobras, perímetros e bioimpedância



Lançamento. Escolha o protocolo, digite as dobras e o resultado aparece na hora: densidade, % de gordura, massa gorda e magra.



Evolução. Histórico e gráficos de % de gordura, massa magra, peso e cintura entre as avaliações.

PROTOCOLO	FAIXA INDICADA
Jackson & Pollock, 3 dobras	18 a 61 anos
Jackson & Pollock, 7 dobras	18 a 61 anos
Durnin & Womersley, 4 dobras	17 a 72 anos
Guedes, 3 dobras	17 a 27 anos
Petroski, 4 dobras	H 18–61 · M 18–51
Faulkner, 4 dobras	atletas

% de gordura por Siri (1961), a partir da densidade corporal. O app avisa quando o paciente está fora da faixa do protocolo e guarda o protocolo de cada avaliação, para você não comparar números de métodos diferentes sem perceber.

Medidas no gráfico do paciente

O resultado também alimenta os gráficos de peso e composição no app do paciente.

Bioimpedância

Você digita os valores do laudo (% gordura, massa magra, água). Sem adipômetro, o % de gordura vem dela.

O APP DO PACIENTE

O dia a dia, sem fricção

O paciente registra rápido, e isso é o que mantém os dados completos para você.



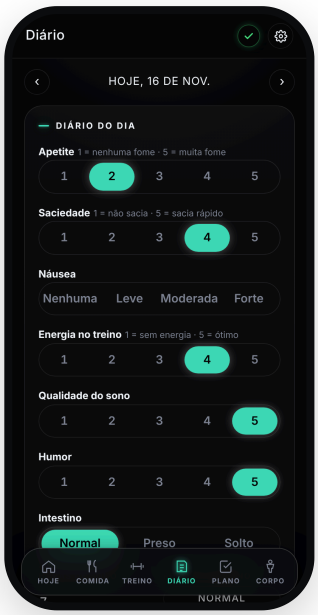
Hoje. Calorias, proteína, carbo, gordura, água e uma nota de prontidão com sono e energia.



Falar a refeição. Ele diz "dois ovos mexidos e um café" e a IA monta os itens. Também aceita busca e código de barras.



Sugestão e plano. "O que eu como agora?" sugere opções pelo que falta no dia, e as refeições do seu plano entram com um toque.



Diário. Apetite, saciedade, intestino, sono, humor, sintomas e uma anotação livre.

Constância

Sequências (proteína na meta, água, diário preenchido) e marcos semanais ajudam a manter o hábito.

Água e cafeína

Controle de água por toque e de café/cafeína, com meta calculada pelo peso.

Revisão mensal

Resumo do mês com peso, proteína, treinos e cintura, para conversar na consulta.

O APP DO PACIENTE

Treino: monte pelo boneco

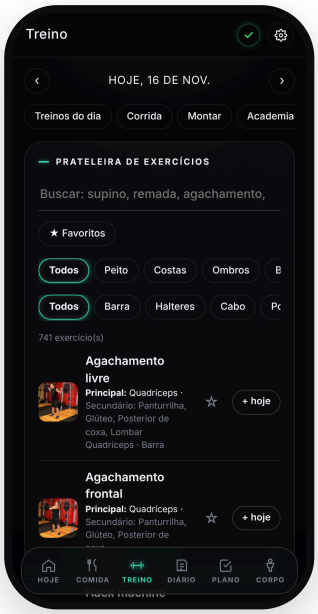
Para quem treina, o app também ajuda a montar e registrar o treino, sem depender de outro aplicativo.



Monte pelo boneco. Toque nos músculos que quer treinar hoje. O app mostra quais estão atrasados na semana.



Sugestão de treino. Escolhe exercícios por grupo e equipamento disponível, com séries e repetições. Dá para trocar, salvar como ficha ou carregar no dia.



Prateleira de exercícios. 741 exercícios com imagem, músculos principais e secundários, filtro por músculo e equipamento, favoritos.



Mapa muscular. Séries por músculo na semana, para equilibrar o treino. O gasto calórico do treino entra no balanço do dia.

Corrida

Montador de plano semana a semana, com ritmos calculados pelo método VDOT, para distância livre ou prova.

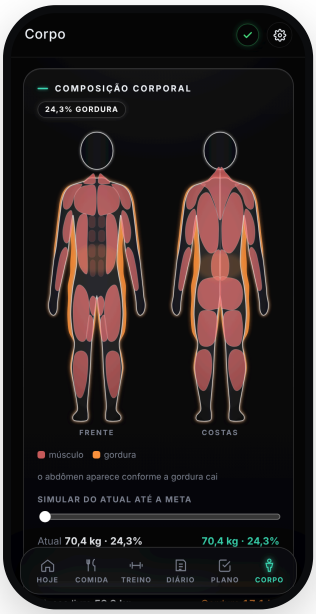
Fichas e cronômetro

Fichas próprias, cronômetro de treino e descanso, e registro de séries e cargas.

O APP DO PACIENTE

Evolução corporal que o paciente entende

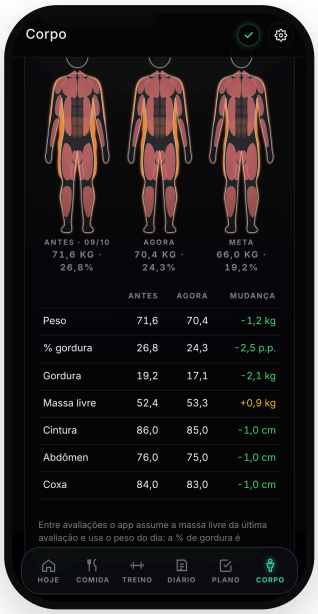
A avaliação que você faz alimenta o boneco de composição corporal. O paciente vê o próprio progresso, e a conversa na consulta fica mais fácil.



Composição corporal. Músculo e gordura no boneco, a partir da sua avaliação. Um controle simula do estado atual até a meta.



Evolução. Peso, % de gordura, massa livre e medidas ao longo do tempo, com a média móvel de 7 dias.



Antes, agora e meta. Compara avaliações e mostra a mudança em peso, gordura, massa livre e medidas.



Metabolismo e projeção. Taxa metabólica por duas fórmulas e previsão de quando chega à meta, no ritmo real.

Metas

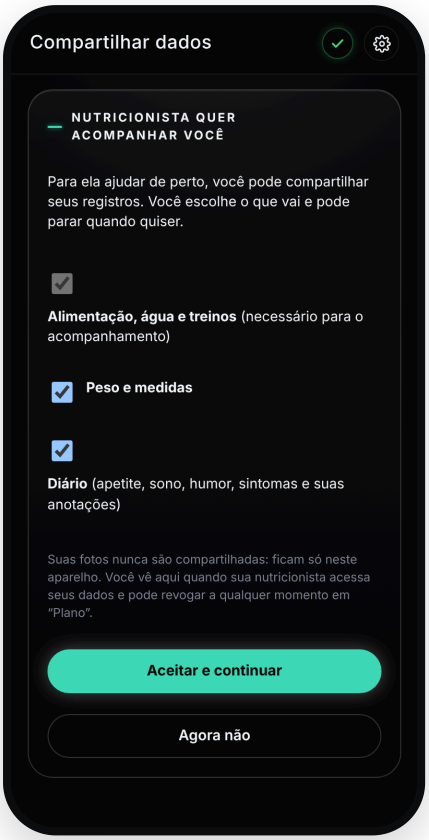
O paciente define peso ou % de gordura desejado, ou segue a meta que você configurou.

Fotos de progresso

As fotos ficam só no aparelho dele e podem ser comparadas lado a lado. Você não as vê.

PRIVACIDADE E PRÓXIMOS PASSOS

O paciente no controle dos próprios dados



Aceite no primeiro acesso. Ele escolhe o que compartilha e vê quando você acessou.

- **Consentimento por categoria:** alimentação, água e treino; peso e medidas; diário.
- **Fotos de progresso ficam só no celular do paciente.** Nunca chegam ao painel.
- **Pode revogar** o compartilhamento a qualquer momento.
- **Registro de acessos:** o paciente vê quando a nutricionista consultou os dados.
- **Dados separados por paciente.** Excluir o paciente apaga tudo o que foi guardado.

Integrações

Agenda do celular (arquivo .ics do retorno)	já funciona
Google Agenda com link do Meet	previsto
Notion, para registrar as consultas	previsto

A videochamada não faz parte do app: o link da consulta pode ser anotado no retorno.

Para tornar seu

Nome, logotipo, cores, CRN e assinatura nos relatórios entram numa única configuração, então a personalização é rápida. Importar dados que você já tem e modelos de plano estão entre as próximas etapas.

Como testar

Posso liberar um acesso de demonstração com pacientes fictícios, ou um acesso limpo para você cadastrar um paciente de teste. É um protótipo: o que você sentir falta ou mudaria orienta a próxima versão.