

IRON



TOTALMENTE
GRATUITO

Manual da APP



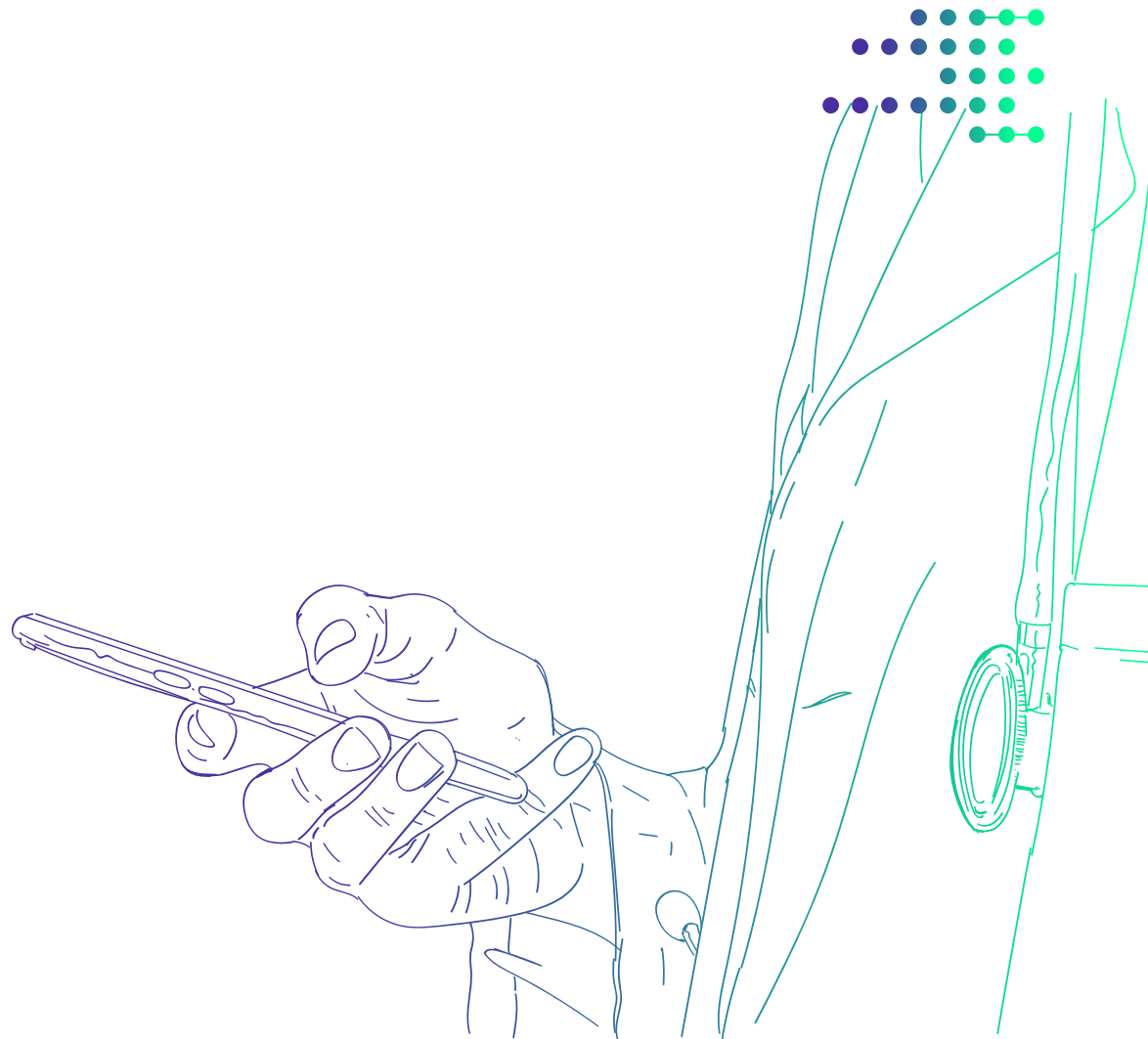
iron.fit



Iron App

A nossa app resulta de uma interação que une a mais recente tecnologia ao toque humano da nossa equipa multidisciplinar. Esta combinação oferece-lhe uma avaliação pormenorizada do seu estado atual de saúde e um acompanhamento totalmente individualizado. **Com apenas um toque pode começar a ter uma rotina mais saudável e tornar-se responsável pela evolução da sua saúde!**

Mantenha este manual como referência para obter informações sobre a utilização da Iron App. Para maiores esclarecimentos que não constam neste manual, entre em contacto com a nossa equipa através do **+351 910 893 018** ou envie e-mail para help@iron.fit.





Como dar início a esta jornada saudável

A Iron App encontra-se disponível no Google Play e App Store, basta localizá-la com o nome **Iron**, certifique-se que possui o nosso logo e efetue o download.

Para ativar a sua conta, basta colocar o seu **número de membro exclusivo** que recebeu no seu e-mail com o qual fez o registo. De seguida, crie uma conta e uma senha pessoal e já está pronto para começar!





Navegue pela página inicial

Na página inicial, encontra a sua pontuação atual – onde pode verificar os pontos que ganhou nesse dia - bem como três atalhos fundamentais para conseguirmos ajudá-lo a melhorar a sua saúde:



Consultório



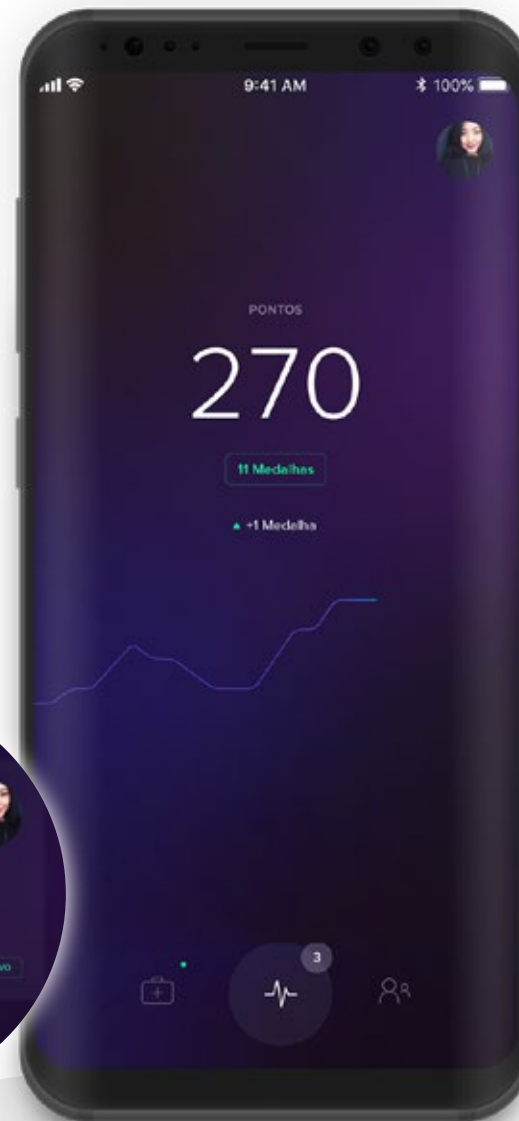
Agenda



Social

No lado superior direito, a sua fotografia de perfil também representa um atalho importante: é onde estão armazenados os seus dados de utilizador relativamente à conta da Iron App, bem como os Termos e Condições.

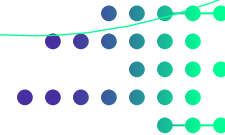
Ainda nesta página, no canto superior direito, também pode fazer **Log Out** da sua conta.



Agenda

Aqui pode ter acesso à sua agenda de atividades físicas, medicação, exames médicos e dicas gerais de bem-estar. Todas estas informações podem ser confirmadas por si, aparecendo um *check* (✓) se for esse o caso. De outro modo, se não houver a sua confirmação, será assumido que não realizou essa atividade (✕).





Consultório

O consultório apresenta uma variedade de serviços imprescindíveis para a sua participação no nosso programa:

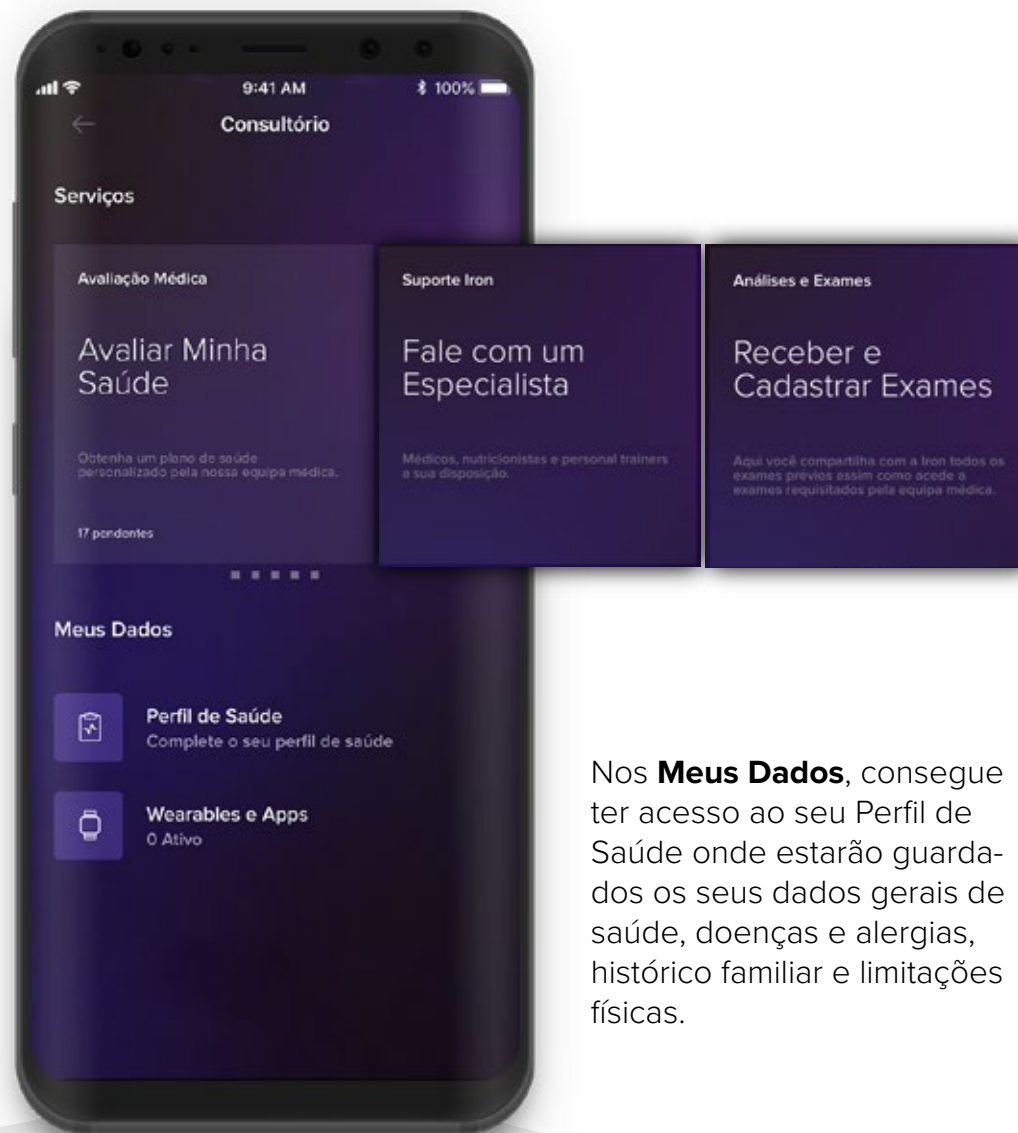
Avaliar a minha saúde: esta opção apresenta a sua avaliação, fatores de risco bem como as recomendações da nossa equipa multidisciplinar – plano de exercício e plano de nutrição individualizado.

Fale com um especialista: aqui pode mesmo entrar em contacto com um especialista - médicos, nutricionistas, psicólogos e personal trainers estão ao seu dispor!

Receber e cadastrar exames: compartilhe connosco todos os seus exames prévios e aceda a exames requisitados pela nossa equipa.

Receber e cadastrar medicamentos: registe aqui os seus medicamentos e aceda às nossas recomendações.

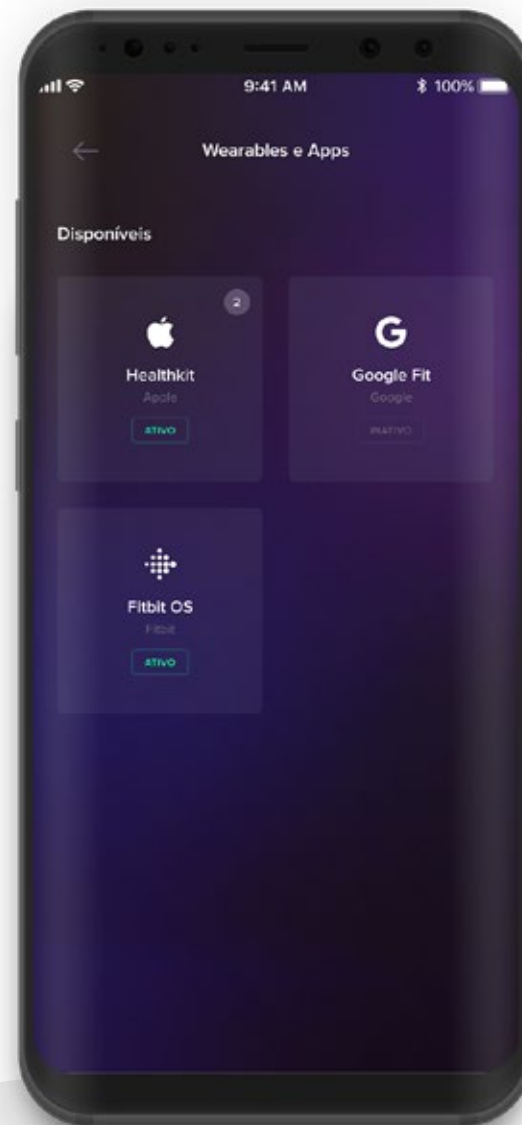
Agenda de exercícios: conte-nos quais são as atividades físicas que pratica regularmente para que a nossa equipa consiga otimizar o seu treino.



Nos **Meus Dados**, consegue ter acesso ao seu Perfil de Saúde onde estarão guardados os seus dados gerais de saúde, doenças e alergias, histórico familiar e limitações físicas.

Wearables e Apps

Esta opção destina-se à conexão dos seus wearables com a aplicação, para que as suas informações sejam enviadas de forma rápida e segura. Além disso, esta junção vai ajudá-lo a rastrear a sua forma física e registar o seu progresso em todos os momentos.



Clube da Salada

O Clube da Salada vai ajudá-lo a ter uma alimentação mais saudável juntamente com os seus colegas. Trata-se de um clube no qual poderá criar um grupo até 4 pessoas, em que um ou mais dias por semana uma delas estará responsável por levar uma salada para que possam todos almoçar em conjunto! Como funciona?

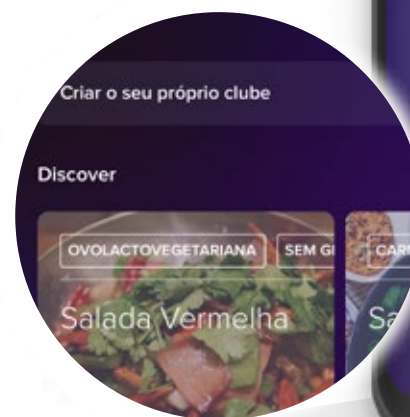
- 1.** Crie o seu clube: nome, recorrência semanal, horário, local, descrição, participantes e fotografia (enquanto ninguém aceitar o seu convite, não existem eventos ou a possibilidade de criá-los).
- 2.** Assim que o clube estiver formado, se é o responsável pela criação do mesmo, será o primeiro a levar uma salada. De seguida, será o seguinte participante, e por aí fora...
- 3.** A pessoa responsável por levar a salada tem o direito de aceitar ou recusar essa responsabilidade. Se recusar, é escolhido automaticamente o seguinte participante.

→
(cont.)



Clube da Salada

4. Existe a possibilidade de escolher uma salada do clube, apresentadas e aconselhadas pela nossa equipa de nutricionistas e criadas com doses a contar com 5 pessoas, ou escolher levar a sua própria salada.
5. Por fim, todos os participantes têm de confirmar a sua presença nos eventos semanais.





Social Ranking

Ganhe pontos por simplesmente ser saudável



Na Iron App, todas as suas atividades realizadas são transformadas em pontos que, conseqüentemente, vão contribuir para o ranking geral da sua empresa onde estará a competir de forma saudável com os seus colegas.

Como pode ganhar estes pontos?

1. Dicas diárias

Consulte as nossas dicas diariamente, na secção Agenda, e faça check (+5 pontos)

2. Avaliação médica

Preencha a sua avaliação médica para criar o seu perfil de saúde (+ 10 pontos)

3. Agenda de medicamentos

Adicione os seus medicamentos na Agenda e permita que lhe enviemos um lembrete e cada vez que confirmar que tomou o seu medicamento ganha pontos (+5 pontos)

4. Agenda de exercícios

Diga-nos os exercícios que pratica regularmente e a frequência de cada um. Se confirmar que praticou essa atividade na Agenda, aumenta os seus pontos (+5 pontos)

5. Wearables

Ao conectar os seus wearables à aplicação, ganhará pontos de acordo com:

- Contagem de passos (+1 ponto para cada mil passos)
- Medidor de sono (+10 pontos para 8-10 horas de sono)
- Workouts (+2 pontos para cada 100 calorias gastas)
- Batimentos cardíacos (+4 pontos por 70-80 batimentos cardíacos nos homens e 50-60 nas mulheres)

6. Clube da Salada

- Criar um clube (+6 pontos)
- Aceitar convites (+2 pontos)
- Participar nos eventos (+6 pontos)
- Levar a salada (+10 pontos)



Dúvidas frequentes



Como posso conectar o meu wearable com a Iron App?

Para conectar o seu wearable à nossa aplicação, basta ir até à página **Consultório** onde irá encontrar uma opção **Wearables e Apps** no final da mesma. Poderá escolher entre conectar o seu **Iron Fit** ou **Saúde** (Apple) / **Google Fit** (Android).

Onde tenho acesso aos meus planos de cuidados, nutricional e físico?

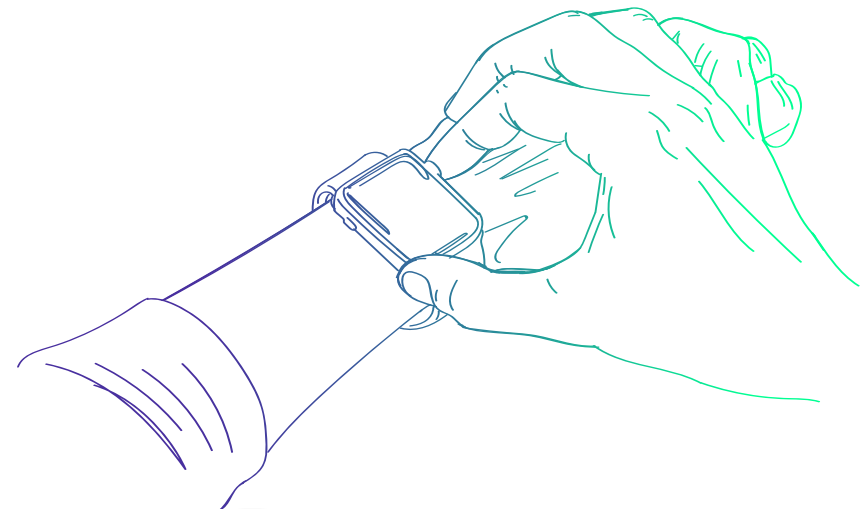
Pode ter acesso aos seus planos de cuidados na página **Consultório**, opção **Avaliar minha saúde**. Os seus planos estarão dentro das **Recomendações**.

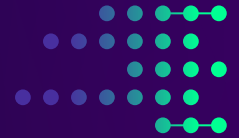
Esqueci-me da senha, e agora?

Na página de login, pode encontrar a opção **Reset Password** na qual terá de indicar o seu e-mail de registo para que lhe enviemos um e-mail para recuperar a sua password.

Como ganhar pontos?




Existem várias formas de ganhar pontos: consultar dicas diárias; preencher a avaliação médica; completar a agenda de exercícios e de medicamentos; conectar os wearables; e através de diversas atividades dentro do clube da salada.





IRON

A Iron tem ao seu dispor canais de comunicação através dos quais poderá entrar em contacto com a nossa equipa multidisciplinar.

-  Chat da aplicação
-  WhatsApp: +351 910 893 018
-  Telefone: +351 211 398 339
-  help@iron.fit