PRIMEIROS PASSOS

Um diário só teu.

Regista as observações, revê o ciclo e prepara a conversa com a tua instrutora ou profissional de saúde.

Começar sem criar conta

Abre a app e acompanha a apresentação inicial. Escolhe a convenção de registo adequada ao acompanhamento que segues. Confirma a escolha com a tua instrutora se tiveres dúvidas.

Quatro áreas para te orientares

Hoje: resumo e acesso ao registo.
Registar: observações de cada dia.
Ciclo: gráfico, histórico e relatório.
Definições: preferências, proteção e cópias.

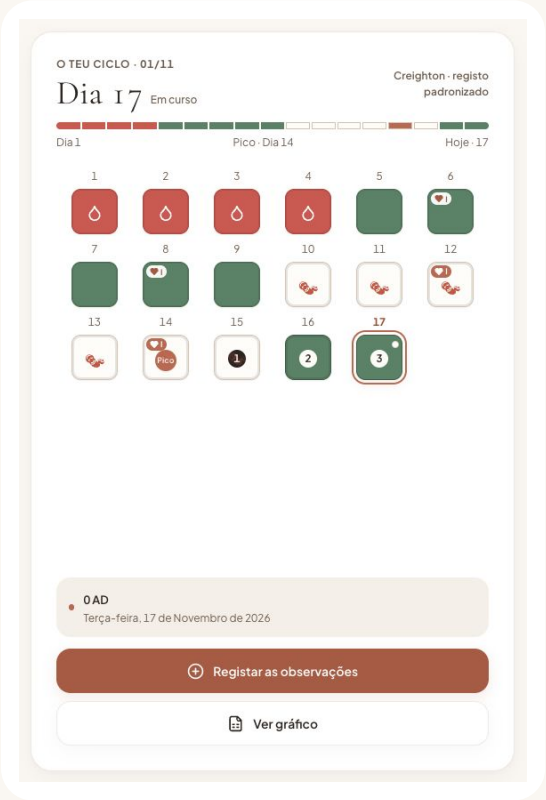


Imagem da demonstração com dados fictícios.

A tua rotina

Confirma sempre a data. Regista o que observaste e volta a consultar o dia. As notas ajudam a conservar dúvidas para a consulta.

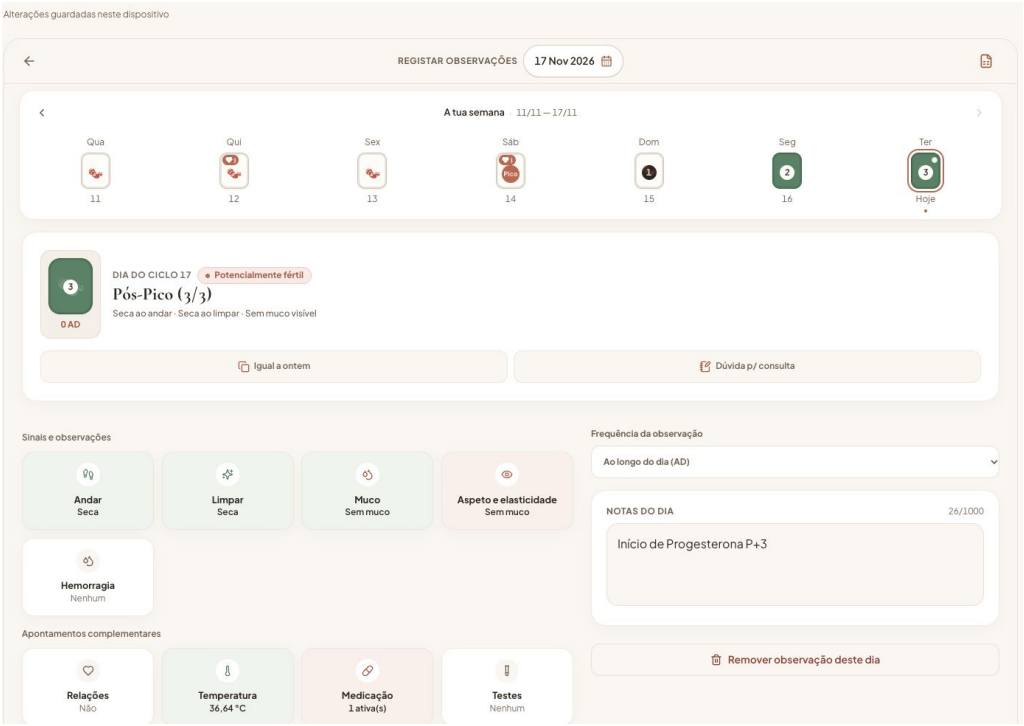
No dispositivo

A app instalada permite fazer o registo diário sem internet. Não existe sincronização remota ativa entre telemóveis. A instalação e as atualizações precisam de ligação.

ROTINA DIÁRIA

Observar. Registar. Rever.

Usa a aplicação para organizar as tuas observações e conservar as dúvidas que queres esclarecer.



Demonstração Web com dados fictícios. A apresentação adapta-se ao tamanho do ecrã.

1. Escolhe o dia

Em Registar, confirma a data do registo. Revê os campos das observações e acrescenta os apontamentos complementares que pretendes conservar.

2. Confirma os registos

Confirma a indicação de alterações guardadas no dispositivo e volta a consultar o dia. A temperatura, os sintomas, a medicação, os testes e as notas são opções de registo.

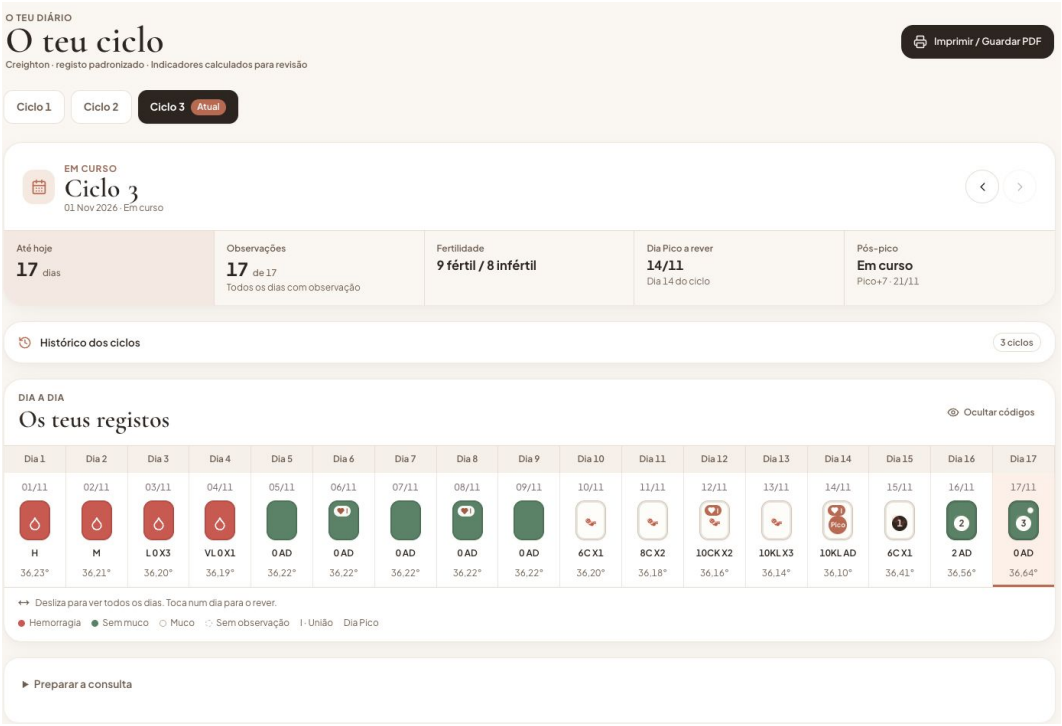
3. Leva as dúvidas à consulta

Usa Dúvida p/ consulta quando quiseres assinalar algo a rever. Os indicadores automáticos apoiam a organização do diário e devem ser revistos com uma instrutora ou profissional de saúde.

CICLO E CONSULTA

Um relatório para rever.

Escolhe o ciclo, confirma as observações e prepara uma cópia legível para a consulta.



O gráfico apresentado usa dados fictícios. Toca num dia para o rever.

Abrir o relatório

Em Ciclo, escolhe o ciclo e abre Imprimir / Guardar PDF. Revê o ciclo a exportar e as notas para a consulta.

Guardar ou partilhar

iPhone · Toca em Guardar / Partilhar PDF e escolhe o destino no menu de partilha.
Android · Toca em Imprimir / Guardar PDF e escolhe Guardar como PDF no menu de impressão. Depois podes partilhar o ficheiro guardado.
Web · Usa Imprimir / Guardar PDF e o menu de impressão do navegador.

PDF e cópia têm funções diferentes

O PDF destina-se à leitura, impressão e consulta. Para recuperar o diário na aplicação, guarda uma cópia de segurança. Confirma as preferências de privacidade e o conteúdo antes de partilhar.

CÓPIAS E RECUPERAÇÃO

Guarda uma cópia tua.

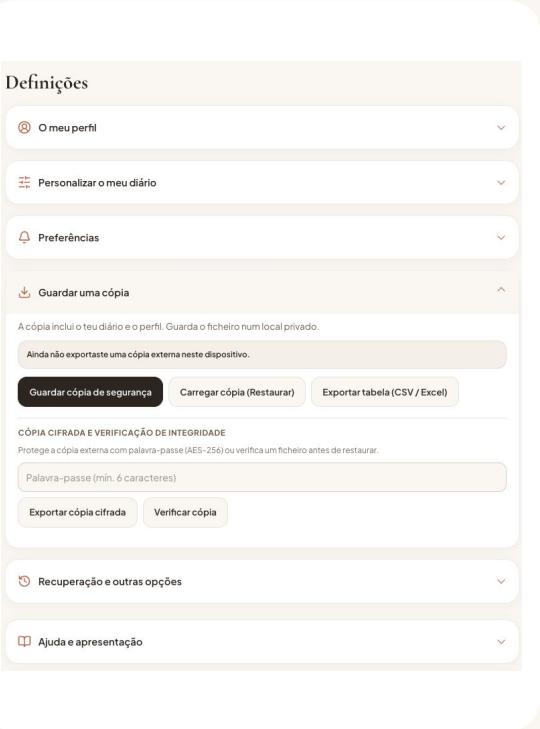
Uma cópia fora da aplicação permite preparar uma mudança de telemóvel e conservar os teus registos.

Cópia normal

Abre Definições / Guardar uma cópia / Guardar cópia de segurança. Guarda o ficheiro num destino privado e confirma que o consegues encontrar. A cópia JSON normal é legível em texto.

Alternativa cifrada

Na mesma secção, preenche Palavra-passe da cópia cifrada e usa Exportar cópia cifrada. Conserva a palavra-passe de forma segura. A opção Verificar cópia permite verificar um ficheiro antes de o restaurar.



Mudar de telemóvel

No aparelho antigo, guarda uma cópia. No novo, instala a app e abre Definições / Guardar uma cópia / Carregar cópia (Restaurar). Segue as indicações e confirma o perfil e registos de datas diferentes. Mantém o aparelho antigo até confirmares a recuperação.

Pontos de recuperação locais

Em Recuperação e outras opções, podes usar Procurar registos anteriores ou Guardar ponto de recuperação. A app cria um ponto diário quando existem registos e conserva até oito pontos recentes, incluindo os manuais. Estes pontos ficam no mesmo dispositivo.

DÚVIDAS E APOIO

Ajuda para continuar.

As respostas às dúvidas mais frequentes e o contacto de apoio.

Preciso de uma conta?

O uso individual funciona sem conta obrigatória. Os registos ficam no dispositivo; não existe sincronização remota ativa.

Os dados passam para outro telemóvel?

Usa uma cópia de segurança e confirma a recuperação no novo aparelho. Instalar a app, por si só, não sincroniza o diário.

Posso proteger o acesso?

A proteção opcional usa a autenticação do sistema. A app recebe o resultado da autenticação, sem aceder aos dados biométricos.

O relatório substitui acompanhamento?

O VitaChart é uma ferramenta de registo pessoal. Não substitui a aprendizagem de um método nem o acompanhamento médico. As referências a convenções de registo não representam certificação institucional.

Como peço ajuda?

Escreve para hello@diogobronzesilva.com. Indica o modelo do telemóvel, a versão do sistema e da app, os passos que seguiste e o resultado. Usa dados fictícios se precisares de ilustrar o problema.

Política de privacidade em português:
diogobronzesilva.com/vitachart/app/privacy.html