

MANUAL DO ALUNO

Tudo pronto. Vamos começar.

Como usar a Curatus no dia a dia: o primeiro acesso, o app no seu celular e as telas que você vai abrir toda semana.

O que você acabou de contratar

A Curatus junta duas coisas que costumam vir separadas: a velocidade de um sistema que calcula e a responsabilidade de um profissional que assina. O sistema monta o rascunho a partir das suas respostas. Um treinador e um nutricionista revisam, ajustam e só então publicam. Nada chega até você sem passar por essa revisão. É daí que vem o nome: curadoria.

1

Você responde

Uma avaliação curta: idade, medidas, rotina, objetivo e o que o seu corpo não pode fazer.

2

O sistema calcula

Gasto energético, metas de proteína, carboidrato e gordura, volume e divisão do treino.

3

Um profissional revisa

Treinador e nutricionista ajustam o que precisa mudar e publicam a versão final.

4

Você executa

Treino do dia, cardápio, lista de compras e o check-in de cada noite.

5

Ajusta e segue

A cada ciclo de quatro semanas, uma versão nova parte do que você já vinha fazendo.

O que este manual cobre

01	Primeiro acesso	pág. 3
02	A avaliação que monta o seu plano	pág. 4
03	Instalar o app no celular	pág. 5
04	A sua tela inicial e os avisos	pág. 6
05	O treino: a ficha, o treinador e o modo guiado	pág. 7 a 9
06	A dieta: cardápio, trocas e compras	pág. 10 e 11
07	Check-in e evolução	pág. 12
08	Pedir ajustes e os ciclos	pág. 13
09	Recados, atualizar e usar sem sinal	pág. 14
10	Sua conta, seus dados, seu suporte	pág. 15

SOBRE O PRAZO

A sua ficha não sai de uma esteira: uma pessoa abre o seu caso, lê o que você respondeu e decide o que muda. Os especialistas atendem em dias úteis, em horário comercial.

Enquanto ela está em revisão, o app mostra a **previsão de conclusão**, com a data do próximo dia útil. **Assim que a ficha for publicada, você recebe o aviso** e ela aparece na tela inicial.



Treino, dieta ou os dois. A Curatus é modular. Se o seu acesso inclui só um dos módulos, a aba do outro fica visível mas não abre conteúdo. O que está incluso aparece no seu perfil, em **Assinatura**.

Entrar pela primeira vez

Existem duas portas de entrada na Curatus, e o primeiro passo muda um pouco em cada uma. Depois desse passo, o aplicativo é exatamente o mesmo.

PORTA A • VOCÊ COMPROU NA CURATUS

- 1 Procure o e-mail de acesso**
Chega no endereço usado na compra, logo após a confirmação do pagamento.
- 2 Crie a sua senha**
O link do e-mail leva à tela de definir senha. Ela é sua: a Curatus não tem acesso a ela.
- 3 Entre e aceite os termos**
Você confirma os Termos de uso e o consentimento para tratarmos seus dados de saúde.

PORTA B • VOCÊ FOI CONVIDADO POR UM PROFISSIONAL

- 1 Abra o convite no seu e-mail**
Traz o nome de quem convidou você e o link para criar a conta.
- 2 Crie a senha e responda a avaliação**
O mesmo caminho da porta A.
- 3 Aceite o convite dentro do app**
Em **Perfil** aparece o cartão do convite. O acesso só é liberado depois que você toca em aceitar, e recusar apaga o convite. Treino e dieta juntos vêm num cartão só.

COMPROU E O ACESSO NÃO VEIO?

A própria tela de entrada traz o atalho **"Comprei e ainda não tenho acesso"**. Ele resolve o caso mais comum: a compra feita com um e-mail diferente do que você está usando agora.

O E-MAIL NÃO CHEGOU

- Confira a caixa de spam e a aba de promoções.
- Use **"Esqueci minha senha"** com o e-mail da compra: ele gera um link novo na hora.
- Se nada disso funcionar, escreva para **suporte@curatus.com.br** com o e-mail usado na compra.

Dois minutos que definem todo o resto

É a primeira tela depois do login, e ela não tem como ser pulada: sem essas respostas não existe alvo de calorias, não existe divisão de treino e não existe o que revisar. Leva menos de dois minutos.

Vamos começar, Alex

Estas respostas são a base do seu treino e da sua dieta. Leva menos de dois minutos.

Data de nascimento

dd/mm/aaaa

Sexo

Selecione...

Peso (kg) Altura (cm)

72,5 178

Seu objetivo

Selecione...

Sua rotina hoje

Selecione...

PESO, ALTURA, OBJETIVO E ROTINA

O que perguntamos, e por quê

PERGUNTA	PARA QUE SERVE
Nascimento, sexo, peso e altura	Calculam o seu gasto energético. É a base de todo o resto.
Sua rotina hoje	Quem passa o dia sentado e quem passa o dia em pé não gastam o mesmo.
Seu objetivo	Perder gordura, manter ou ganhar massa. Muda as calorias e a divisão dos macros.
Dias por semana	Define quantos treinos a sua semana comporta de verdade, não quantos você gostaria.

OS CAMPOS OPCIONAIS SÃO OS MAIS IMPORTANTES

Condições de saúde, lesões e dores, restrições alimentares. São campos livres, marcados como opcionais, e são justamente eles que o profissional lê com mais atenção. **Escreva com as suas palavras**, sem se preocupar com termo técnico.

ESCREVA ASSIM

"Dor no ombro direito quando levanto o braço acima da cabeça."

E ASSIM

"Não como peixe e tenho intolerância a lactose."

E ASSIM

"Faço uso contínuo de medicação para pressão."

DEPOIS DE ENVIAR

O sistema monta o primeiro rascunho e ele entra na fila de revisão. A tela inicial mostra o andamento. Você não precisa fazer mais nada nesta etapa.

MUDOU ALGUMA COISA?

Machucou, engravidou, começou um medicamento novo, mudou de rotina. Não espere o próximo ciclo: use **Solicitar alterações** na tela do treino ou da dieta e conte o que mudou. Ver a página 13.

Leve a Curatus para a tela inicial

A Curatus não está na App Store nem na Play Store, e isso é uma vantagem: não há download pesado nem atualização para baixar. Em três toques ela vira um ícone na sua tela inicial e abre em tela cheia. Faça isso no primeiro dia.

No iPhone, pelo Safari



1 • TOQUE EM COMPARTILHAR

Com a Curatus aberta no Safari, toque no ícone da barra de baixo: um quadrado com uma seta para cima.



2 • ADICIONAR À TELA DE INÍCIO

Role a lista de opções até encontrar "Adicionar à Tela de Início" e toque nela.



3 • CONFIRME EM ADICIONAR

Toque em "Adicionar", no canto de cima. O ícone aparece na sua tela inicial.

No Android, pelo Chrome



1 • ABRA O MENU

Com a Curatus aberta no Chrome, toque no menu de três pontos, no canto superior direito.



2 • INSTALAR APLICATIVO

Toque em "Instalar aplicativo" ou em "Adicionar à tela inicial", conforme a sua versão.



3 • CONFIRME

Confirme em "Instalar". Pronto: o ícone fica junto dos seus outros aplicativos.

POR QUE VALE A PENA INSTALAR

- Abre em tela cheia, sem a barra do navegador comendo espaço.
- Fica a um toque, junto dos seus outros aplicativos.
- Libera os **aviso**s no celular. No iPhone, só com o app instalado.

PASSO A PASSO SEMPRE DISPONÍVEL

Esta mesma página, com as ilustrações ampliadas e as dúvidas mais comuns, fica publicada em curatus.com.br/instalar. Se o seu navegador oferecer o botão "Instalar agora", pode usá-lo: ele pula o passo a passo.

Tudo o que importa hoje, numa tela só

A tela inicial não é um painel de tudo o que existe. Ela responde a uma pergunta só: o que eu preciso fazer hoje. O resto está nas abas de baixo, quando você precisar.

1 Esta semana

Os sete dias, com um círculo aceso para cada dia em que você fez o check-in. É a sua constância, visível de relance.

2 Hoje

O anel mostra o quanto do dia você já fechou. Ao lado, atalhos diretos para o treino e a dieta do dia.

3 Treino de hoje

O cartão grande, com a foto do exercício principal, o nome da sessão e quantos exercícios ela tem. Toque nele para abrir a ficha. Se ela ainda está em revisão, o cartão mostra a previsão de conclusão.

4 A barra de baixo

Quatro abas fixas: **Treino** **Dieta** **Check-in** **Evolução**. No canto de cima, à direita, o seu perfil.

5 O sino

Ao lado do perfil, com o número de avisos não lidos: ficha publicada ou em revisão, recado de quem cuida do seu plano, pedido de autorização, três dias sem check-in, convite e assinatura.

AVISOS NO SEU CELULAR

Para o aviso chegar mesmo com o app fechado, ative as notificações: pelo convite que aparece na tela inicial ou em **Perfil**, no cartão **Notificações no aparelho**. Lá você escolhe entre os avisos sobre você e os lembretes de treino. Nada do seu peso, objetivo ou medidas vai no texto da notificação.

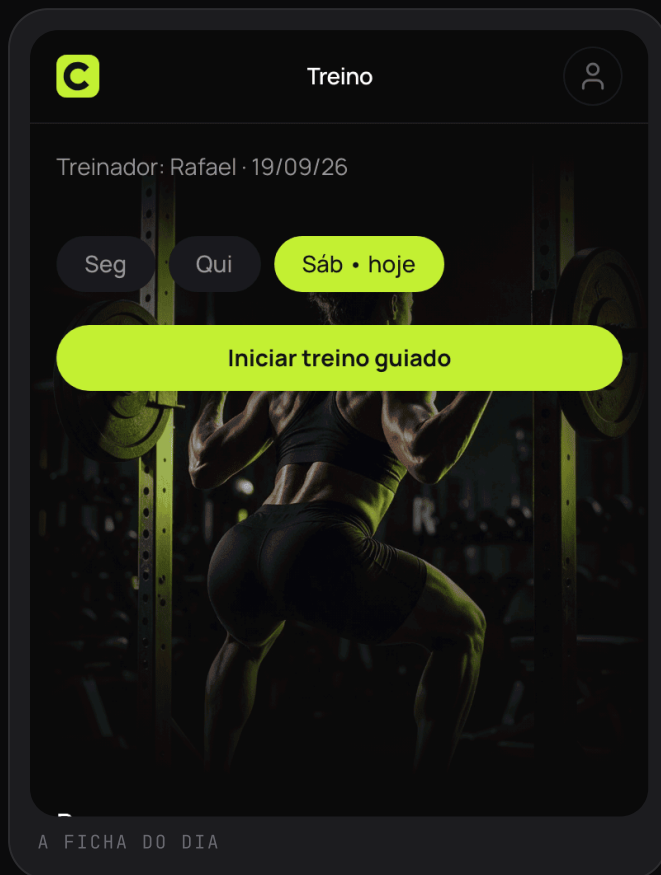
DIA DE DESCANSO NÃO É ERRO

Se o cartão do treino disser "Dia de descanso", está correto: a sua semana foi montada com essa folga. Descanso é parte do plano, não ausência dele. O check-in daquele dia continua valendo.



A TELA INICIAL, COMO ELA ABRE NO CELULAR

A sua ficha, exercício por exercício

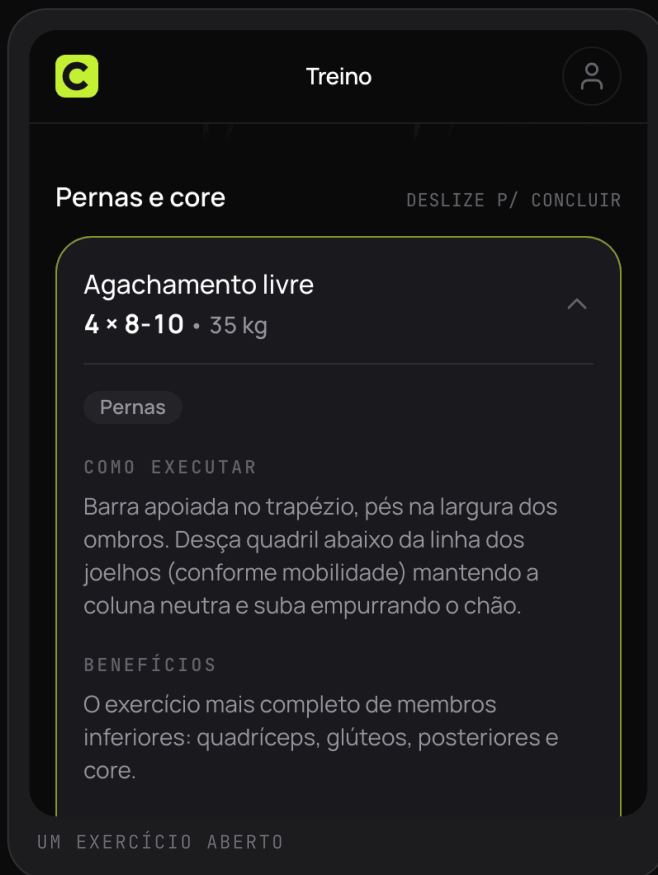


Os dias da semana

As pílulas no topo são os seus dias de treino, e o dia de hoje vem marcado. Toque em outra pílula para ver a sessão de outro dia, sem perder o seu lugar.

A linha de cada exercício

Séries, repetições e a carga sugerida, em destaque. Quando aparece **RIR**, ele indica quantas repetições você deveria conseguir fazer ainda, além da última. RIR 2 quer dizer: pare com duas no tanque.



Toque para abrir

Cada exercício se abre com a demonstração, em vídeo ou imagem, e mais:

- **Como executar**, o passo a passo do movimento.
- **Benefícios**, para você saber por que ele está ali.
- **Observação do treinador**, o recado que a pessoa escreveu para você.
- **Atenção se você tiver**, quando o exercício pede cuidado com alguma condição.

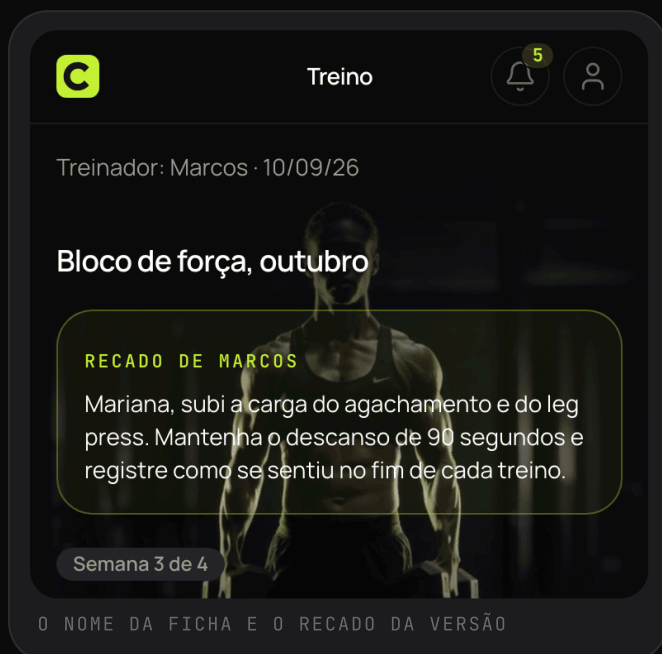
Dentro do exercício aberto ficam ainda o **cronômetro de descanso** e o botão de marcar como concluído.



Duas formas de marcar um exercício como feito. Abra o exercício e toque em "Marcar como concluído", ou deslize o cartão para o lado, que é mais rápido com a mão suada. No fim da sessão, o botão embaixo da lista registra o treino do dia inteiro.

O que o seu treinador deixa na ficha

Além dos exercícios, quem revisou o seu treino pode deixar um nome, um recado e, em alguns casos, a demonstração dele mesmo. Tudo aparece na própria ficha.



O nome da ficha

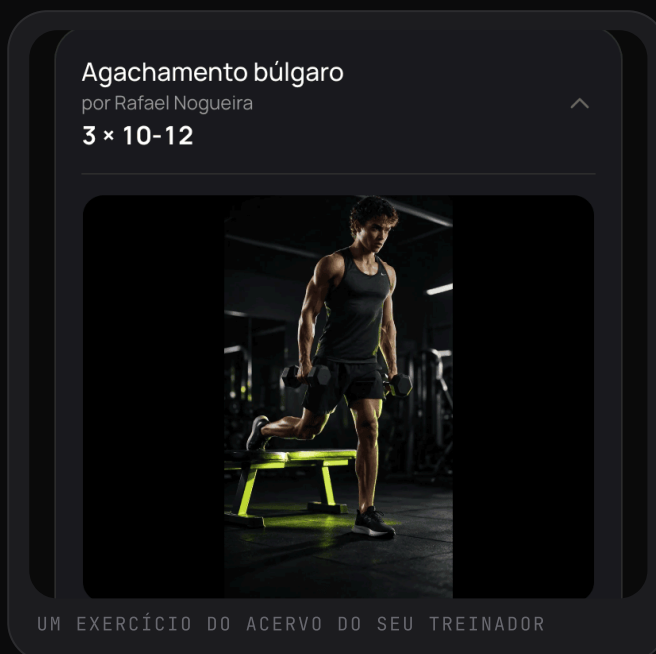
O treinador pode dar um nome à ficha inteira, como "Bloco de força, outubro". Quando existe, ele aparece no topo da tela do treino e também no PDF de **Baixar treino**.

O recado da versão

Logo abaixo, o cartão **Recado de**, com o nome de quem publicou: uma mensagem sobre a versão inteira. Cada versão nova nasce sem recado, então ele fala sempre da ficha de hoje. A dieta tem o mesmo cartão.

A nota da semana

Numa semana diferente, como uma semana mais leve, o exercício aberto mostra **Esta semana** com a orientação só daqueles dias.



Exercícios do próprio treinador

Quando um exercício foi criado por um profissional parceiro, o cartão traz, abaixo do nome, a linha **por** seguida do nome dele. E se quem acompanha você tem a versão própria de um exercício, ele aberto pode mostrar:

- a **imagem** e o **vídeo** que o profissional gravou, publicados por ele;
- as **Dicas** dele para aquele movimento, numa seção própria.

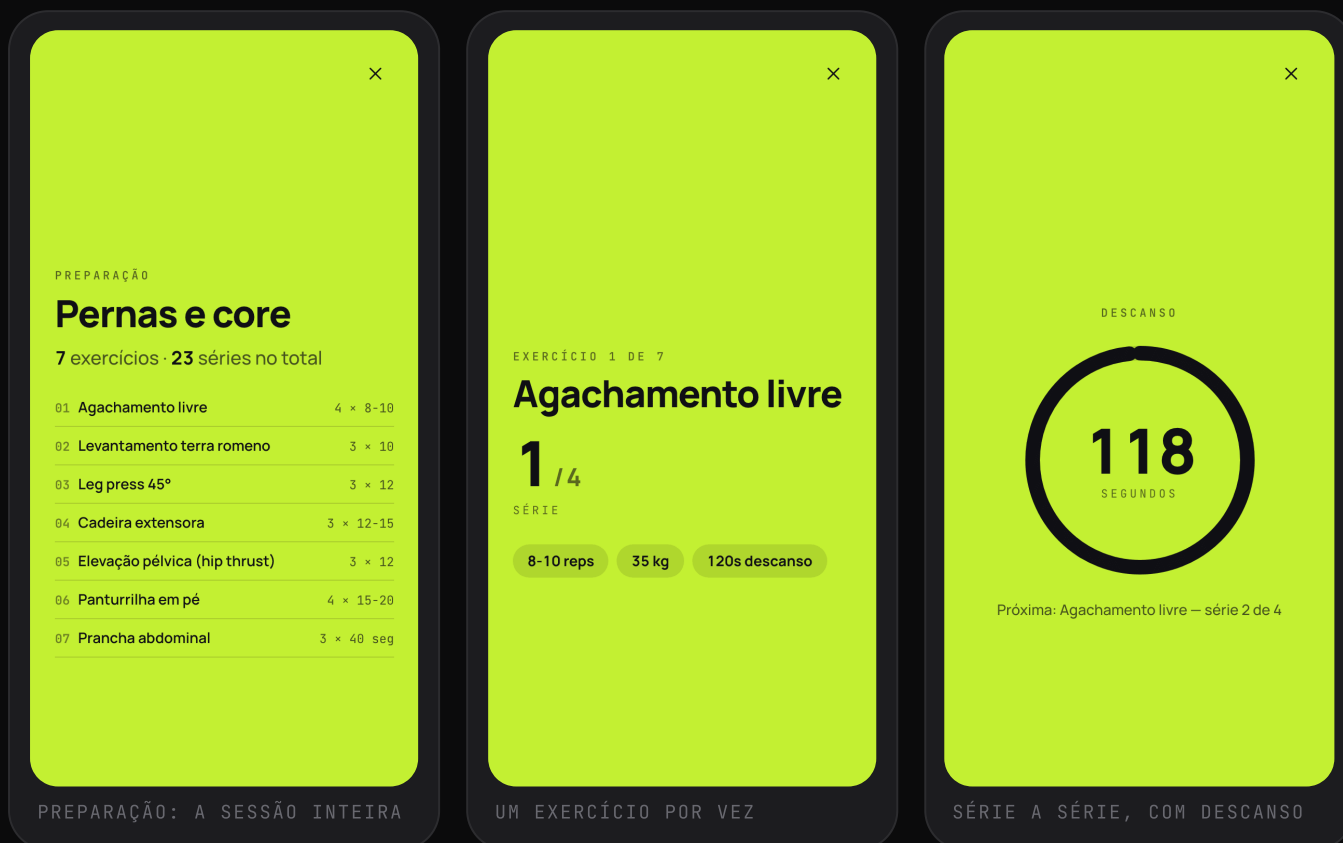
O vídeo do treinador toca **sem som e em repetição**, como uma demonstração contínua. Não há botão de pausa nem de som, e isso é de propósito.



"Vídeo de demonstração em produção" não é erro. Um exercício pode entrar na ficha antes do vídeo. Até lá o cartão mostra a imagem da execução, ou esse aviso, e o vídeo aparece ali mesmo quando ficar pronto.

O modo guiado, para não pensar em nada

O botão **Iniciar treino guiado**, no fim da ficha, entrega uma tela por vez: o exercício da hora, a série em que você está e o descanso correndo. Serve para quem não quer olhar planilha entre uma série e outra.



Como ele funciona

- 1 Preparação**
Antes de começar, a tela mostra a sessão inteira: quantos exercícios, quantas séries no total e a ordem.
- 2 Série por série**
Você confirma cada série concluída e o descanso começa a contar sozinho.
- 3 Registro da carga**
No fim, você informa a carga que realmente usou. É esse número que mostra a sua progressão ao longo das semanas.

REGISTRE A CARGA DE VERDADE

A carga na ficha é uma **sugestão de partida**, não uma meta. Se você levantou menos, registre menos. Se levantou mais, registre mais. O profissional usa esse histórico para decidir a progressão do próximo ciclo, e um número inflado gera uma ficha que não serve para você.

PODE SAIR NO MEIO

Sair do modo guiado não apaga nada. O que já foi marcado continua marcado, e você termina pela lista normal se preferir.

O cardápio e as trocas



Consumido hoje

O cartão do topo acompanha o seu dia: calorias e as três barras de proteína, carboidrato e gordura. Ele enche conforme você marca as refeições.

Cada refeição

Horário sugerido, os alimentos com a gramagem, as calorias de cada um e o total da refeição ao pé. O horário é sugestão: o que conta é o total do dia.

As trocas

O símbolo de troca ao lado de um alimento significa que existem alternativas **pré-aprovadas pela nutrição**. Toque nele e escolha: a gramagem da opção nova já vem **recalculada** para manter os macros daquela refeição.

Não é substituir por qualquer coisa. A troca só acontece dentro do mesmo grupo, com uma tolerância de **10%** por refeição. É isso que mantém o cardápio fiel ao que foi calculado para você.

O QUE FAZER QUANDO O DIA SAI DO PLANO

Sai do plano mesmo, e isso é esperado. Um almoço fora, um aniversário, uma viagem. Não tente compensar cortando a refeição seguinte: marque o que comeu, siga o plano no dia seguinte e, se o desvio for frequente, conte isso no check-in. O padrão de várias semanas é o que muda o seu resultado, não um dia.

Lista de compras e os recados do nutricionista



A lista de compras

O botão **Lista de compras**, no fim da tela da dieta, soma todos os alimentos do seu cardápio pelo período que você escolher: **7 dias** **15 dias** **30 dias**.

O resultado sai em PDF, pronto para imprimir ou abrir no mercado. É a forma mais rápida de transformar a sua dieta em compra de verdade, e é o passo que costuma decidir se a semana vai funcionar ou não.

Baixar a dieta e o treino

Ao lado dela ficam **Baixar dieta** e, na tela do treino, **Baixar treino**. Geram um PDF do plano completo, útil para levar impresso ou mostrar a alguém.

DICA DE QUEM FAZ DAR CERTO

Tire a lista uma vez por semana, sempre no mesmo dia. Comprar do que está na lista é o que elimina a decisão difícil na hora da fome.

Observação do nutricionista

Quando a pessoa que revisou o seu plano escreve um recado para uma refeição específica, ele aparece dentro daquele cartão, em itálico, logo abaixo do nome da refeição. É comunicação direta de quem montou o seu cardápio, e vale a pena ler antes de seguir a refeição no automático.

O mesmo acontece no treino, exercício por exercício, com o rótulo **Observação do treinador**.

Diferente disso é o cartão **Recado de**, no topo da tela da dieta: um recado sobre a versão inteira, deixado por quem a publicou. Ele fica ali até sair uma versão nova. Ver a página 8.



Trinta segundos por dia que mudam a sua ficha

O check-in é a parte mais subestimada do método, e é a que mais influencia a sua próxima ficha. Sem ele, o profissional revisa no escuro: vê o plano que escreveu, não o que aconteceu com você.

Check-in

Você já fez o de hoje — pode ajustar se quiser.

CONSTÂNCIA
5 dias seguidos

Treinou hoje?

Sim Não

Seguiu a dieta?

Sim Não

Como você se sentiu?

1 2 3 4 5

O CHECK-IN DE HOJE



O check-in, todo dia

Três perguntas e um campo livre: treinou, seguiu a dieta, como se sentiu de 1 a 5, e um comentário opcional. Pode ser ajustado no mesmo dia quantas vezes você quiser.

Use o campo de comentário. "Senti dor no ombro no supino" ou "a refeição da tarde não desce" valem mais para a revisão do que qualquer número.

A **constância** conta os dias seguidos de check-in. Ela não mede se você treinou: mede se você apareceu. É de propósito.

Evolução: peso, medidas e fotos

Na aba **Evolução** você registra peso, medidas corporais e fotos de progresso. O gráfico mostra a linha do seu peso ao longo do tempo, e o histórico guarda cada registro com as medidas daquele dia.

Uma vez por semana basta, sempre no mesmo dia e nas mesmas condições: de manhã, antes de comer. Peso oscila por água, sal e sono, então **a linha das semanas importa, o número de um dia não.**

As fotos ficam em área privada, com acesso restrito. Ver as páginas 14 e 15.



SEMANA A SEMANA, A LINHA É O QUE CONTA

Quando o plano precisa mudar

A cada quatro semanas, um ciclo novo

O seu treino e a sua dieta não são para sempre. A cada ciclo de aproximadamente **quatro semanas**, uma versão nova é aberta automaticamente, revisada por um profissional e publicada no lugar da anterior. Ela parte do que você já vinha fazendo, e ajusta o que os seus registros mostraram que precisa mudar.

É por isso que o check-in e o registro de carga importam tanto: são eles a matéria-prima dessa revisão.

Pedir uma alteração a qualquer momento

Você não precisa esperar o ciclo virar. No fim da tela do treino e da dieta existe **Solicitar alterações**: escreva o que gostaria de ajustar, e o pedido vai direto para quem cuida do seu plano.

O SEU PLANO ATUAL CONTINUA VALENDO

Pedir alteração não apaga nada e não deixa você sem ficha. A versão que está no ar continua disponível normalmente até a nova ser publicada. Só existe um plano ativo de cada tipo por vez, então nunca há dúvida sobre qual seguir.

O QUE VALE A PENA PEDIR

- Um exercício que dói ou que a sua academia não tem.
- Um alimento que você não come, não encontra ou não gosta.
- Mudança de rotina: menos dias disponíveis, horário novo, viagem longa.
- Qualquer condição de saúde nova.

SEJA ESPECÍFICO

"Não gostei do treino" dá pouco a quem vai revisar. "O agachamento incomoda o joelho esquerdo na descida" diz exatamente o que precisa ser trocado, e a sua próxima ficha volta melhor por causa disso.

Lanche da tarde 10:00

OBSERVAÇÃO DO NUTRICIONISTA

Se você treinar mais tarde, leve este lanche para depois do treino. O que conta é o total do dia.

iogurte natural desnatado	170g	71 kcal
Aveia em flocos	30g	118 kcal

Solicitar alterações na dieta X

Conte à sua nutricionista o que gostaria de ajustar. Ela revisa e publica uma versão atualizada, e a sua dieta atual continua disponível até lá.

O que você gostaria de ajustar?

Ex.: não como peixe; a refeição da tarde não desce; quero mais opções no café da manhã...

0/1000

Cancelar Enviar solicitação

pela nutrição, é recalculada para manter os macros da refeição.

+ Solicitar alterações

O PEDIDO DE ALTERAÇÃO



QUATRO SEMANAS, E O CICLO RECOMEÇA DE ONDE VOCÊ CHEGOU

Recados, atualizar e usar sem sinal

O recado de quem cuida do seu plano, como atualizar a tela, o que funciona sem internet e quem pode ver as suas medidas e fotos.

RECADO DE QUEM CUIDA DO SEU PLANO

O treinador ou o nutricionista pode mandar um bilhete curto sobre o seu treino ou a sua dieta, sem mexer na ficha. Ele aparece no alto da tela inicial, com o nome de quem escreveu, e o aviso chega no sino e no celular sem o texto.

- **Entendi** marca como lido. O recado desce para **Recados recentes** e continua ali para reler.
- **Responder** manda uma resposta curta: uma só por recado, com até 280 caracteres.
- O recado fica no app por **5 dias** e depois some.

RECADO NÃO É PEDIDO DE AJUSTE

A resposta não muda o seu plano. Para trocar um exercício, um alimento ou a rotina, use **Solicitar alterações** (página 13). O cartão **Recado de**, no topo do treino e da dieta, acompanha a versão publicada e fica até sair outra (página 8).

ATUALIZAR NA HORA

No app instalado, puxe a tela para baixo a partir do topo e solte: treino, dieta e avisos são recarregados. Ou use **Atualizar**, no fim do Perfil, que confirma com "Tudo atualizado" ou avisa "Sem conexão".

NA ACADEMIA SEM SINAL

- O treino e a dieta abertos com internet ficam guardados no celular por até **14 dias** e abrem mesmo sem sinal.
- Registre o treino normalmente: sem conexão ele fica salvo no celular e é enviado sozinho quando a rede voltar.
- Check-in, evolução, pedidos de ajuste e recados precisam de internet.
- Isso só vale com **Manter conectado** marcado ao entrar. Sem ele, nada fica guardado no aparelho.

AUTORIZAÇÃO DE MEDIDAS E FOTOS

Um profissional parceiro que acompanha você vê peso e check-ins, mas **medidas corporais e fotos de progresso** só com a sua autorização. O pedido dele chega no sino, e você decide em **Perfil**, no cartão **Autorização de medidas e fotos**: marque para autorizar, desmarque para retirar, quando quiser.

A autorização termina sozinha quando o atendimento termina. Sem profissional parceiro, o cartão não aparece.



"Sem conexão agora" não é erro. Ao registrar o treino sem internet, o app avisa que ele ficou salvo neste aparelho e vai ser enviado quando a rede voltar. Não registre de novo: abra o app com internet e ele segue sozinho.

O seu perfil e os seus dados



Assinatura

O que inclui, o plano e a validade. Ali ficam **Cancelar a renovação**, que mantém o acesso até o fim do período pago, e, fora do anual, **Mudar de plano**.

Você tem **7 dias corridos** da compra para desistir com devolução integral (art. 49 do Código de Defesa do Consumidor). Nesse prazo, use **Pedir reembolso**, na mesma tela.

Quem vê o que você registra

Check-ins e peso ficam visíveis para **você**, para a administração e para os **profissionais responsáveis pelo seu plano**. Medidas e fotos, o profissional parceiro só vê com a sua autorização (página 14). Nunca outros alunos.

As fotos ficam em área privada. A política completa está em curatus.com.br/privacidade.

Baixar ou apagar

Baixar meus dados gera uma cópia de tudo o que guardamos: perfil, avaliação, planos, check-ins, evolução, assinaturas, recados e notificações.

Excluir minha conta apaga os seus dados pessoais e encerra o acesso. É definitivo, e por isso pede confirmação digitada.



Ficou com dúvida, ou algo não funcionou como este manual descreve? Escreva para suporte@curatus.com.br, do mesmo e-mail da sua conta, e conte o que aconteceu. Para assuntos de privacidade e dados pessoais, o canal é privacidade@curatus.com.br.

GUARDE ESTES ENDEREÇOS

O app	curatus.com.br
Instalar no celular	curatus.com.br/instalar
Suporte	suporte@curatus.com.br
Instagram	@curatus.app

UMA ÚLTIMA COISA

O melhor plano é o que você consegue seguir. Se algo na sua ficha não cabe na sua vida, isso não é falha sua: é informação que falta a quem monta. Conte no check-in, peça o ajuste, e siga.

Bom treino.