

Enlyzr User Guide

Contents

1	Guia do Usuário Enlyzr	2
1.1	1. Introdução	2
1.1.1	1.1.1 Por que Rastrear suas Atividades?	2
1.2	2. Começando: Assistente de Configuração	2
1.2.1	2.1 Configurando suas Preferências	3
1.2.1.1	2.1.1 Seleção de Idioma	3
1.2.1.2	2.1.2 Preferências Regionais	3
1.2.1.3	2.1.3 Personalização de Exibição	3
1.2.1.4	2.1.4 Serviços de Localização	3
1.2.1.5	2.1.5 Visão Geral dos Recursos	3
1.2.2	2.2 Pronto para Começar	3
1.3	3. Entendendo a Interface Principal	3
1.3.1	3.1 Componentes da Interface	3
1.3.1.1	3.1.1 Barra Superior do Aplicativo	3
1.3.1.2	3.1.2 Barra de Navegação de Telas	4
1.3.1.3	3.1.3 Área de Conteúdo Principal	4
1.4	4. Telas Adicionais e Opções de Configuração	4
1.4.1	4.1 Visão Geral das Opções de Menu	4
1.4.1.1	4.1.1 Gerenciamento de Categorias	4
1.4.1.2	4.1.2 Configuração de Unidades	4
1.4.1.3	4.1.3 Geração de Relatórios (PRO)	4
1.4.1.4	4.1.4 Funcionalidade de Importar/Exportar	5
1.4.1.5	4.1.5 Configurações	5
1.4.1.6	4.1.6 Opções de Doação	5
1.4.1.7	4.1.7 Ajuda	5
1.5	5. Visão Geral das Telas	5
1.5.1	5.1 Tela Inicial	5
1.5.1.1	5.1.1 Seção de Visão Geral	5
1.5.1.2	5.1.2 Área de Ações Rápidas	6
1.5.1.3	5.1.3 Rotinas Próximas	6
1.5.1.4	5.1.4 Sequências Atuais	6
1.5.1.5	5.1.5 Atividades Recentes	6
1.5.2	5.2 Tela de Atividades	6
1.5.2.1	5.2.1 Controles de Navegação Superior	6
1.5.2.2	5.2.2 Área Principal de Exibição de Atividades	7
1.5.2.3	5.2.3 Operações de Atividades	8
1.5.2.4	5.2.4 Opções de Atividade	9
1.5.2.5	5.2.5 Modo Paisagem	10
1.5.3	5.3 Tela de Ambiente (PRO)	10
1.5.4	5.4 Tela de Estatísticas	11
1.5.4.1	5.4.1 Aba Visão Geral	11
1.5.4.2	5.4.2 Aba Atividades	12
1.5.4.3	5.4.3 Aba Categorias	13
1.5.4.4	5.4.4 Aba Insights (PRO)	14

1.5.4.5	Aba Hábitos (PRO)	14
1.5.5	5.5 Tela de Calendário	15
1.5.6	5.6 Tela de Monitoramento	18
1.5.7	5.7 Tela de Rotinas	20
1.5.8	5.8 Tela de Diário	21
1.5.9	5.9 Tela CxSearch (PRO)	22
1.5.10	5.10 Tela de Gerenciamento de Categorias	25
1.5.11	5.11 Tela de Configuração de Unidades	26
1.5.12	5.12 Tela de Relatórios (PRO)	27
1.5.13	5.13 Tela de Importar/Exportar	28
1.5.14	5.14 Tela de Configurações	29
1.5.14.1	Configurações de Design	29
1.5.14.2	Configurações de Navegação	30
1.5.14.3	Configurações de Banco de Dados	30
1.5.14.4	Configurações de Privacidade	30
1.5.14.5	Configurações de Calendário	30
1.5.14.6	Sobre	31
1.5.15	5.15 Tela de Doação	31
1.5.16	5.16 Tela de Ajuda	31

1 Guia do Usuário Enlyzr

1.1 1. Introdução

Bem-vindo ao Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, sua solução abrangente para rastrear, analisar e otimizar todos os aspectos de sua vida diária. Esta poderosa aplicação permite que você:

- Registre qualquer tipo de atividade com categorias personalizáveis
- Visualize seus dados através de interfaces intuitivas
- Obtenha insights valiosos através de análises detalhadas
- Estabeleça e mantenha rotinas positivas

Este guia do usuário fornece instruções detalhadas para usar cada recurso do Enlyzr, desde o rastreamento básico de atividades até a análise avançada de dados. Seja você novo no rastreamento de saúde ou um usuário experiente procurando maximizar as capacidades do aplicativo, este guia irá ajudá-lo a obter o máximo do Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker.

1.1.1 Por que Rastrear suas Atividades?

O rastreamento de atividades oferece inúmeros benefícios que podem transformar sua abordagem à saúde e bem-estar:

- **Autoconhecimento:** Entenda como você realmente gasta seu tempo e energia
- **Alcance de objetivos:** Acompanhe o progresso em direção aos objetivos pessoais
- **Reconhecimento de padrões:** Identifique hábitos e tendências que afetam seu bem-estar
- **Motivação:** Visualize seu progresso e mantenha a consistência
- **Otimização:** Tome decisões baseadas em dados para melhorar o equilíbrio de sua vida

1.2 2. Começando: Assistente de Configuração

Bem-vindo ao Enlyzr! Quando você inicia o aplicativo pela primeira vez, nosso assistente de configuração intuitivo irá guiá-lo através da personalização de sua experiência.

1.2.1 Configurando suas Preferências

O processo de configuração ajuda você a configurar definições essenciais em apenas alguns passos simples:

1.2.1.1 Seleção de Idioma Escolha entre 17 idiomas disponíveis para usar o Enlyzr em seu idioma preferido.

1.2.1.2 Preferências Regionais Personalize como as informações são exibidas:

- Formato de hora (12 horas ou 24 horas)
- Formato de data
- Primeiro dia da semana

1.2.1.3 Personalização de Exibição Selecione seu preferido:

- Tema do aplicativo (claro, escuro ou padrão do sistema)
- Estilo de visualização do dia para melhor conforto visual

1.2.1.4 Serviços de Localização Configure as definições de localização para habilitar recursos baseados em localização e rastreamento preciso de atividades.

1.2.1.5 Visão Geral dos Recursos Explore o que o Enlyzr oferece:

- **Recursos Principais:** Descubra as ferramentas essenciais incluídas com seu aplicativo
- **Recursos PRO:** Conheça as capacidades premium disponíveis com uma atualização

1.2.2 Pronto para Começar

Uma vez que você complete o assistente de configuração, será direcionado para a interface principal do Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker, onde você pode começar a rastrear sua jornada de saúde imediatamente.

Dica: Você pode modificar essas configurações a qualquer momento através do menu Configurações dentro do aplicativo.

1.3 3. Entendendo a Interface Principal

O Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker apresenta uma interface intuitiva de três partes projetada para navegação fácil e acesso rápido a todos os recursos.

1.3.1 Componentes da Interface

1.3.1.1 Barra Superior do Aplicativo A barra de navegação superior fornece controles essenciais e acesso a funções principais:

- **Título da Tela:** Exibe o nome de sua tela atual para fácil orientação
- **Personalização de Visualização** (ícone de olho): Ajustar configurações de exibição específicas da tela atual
- **Opções de Menu** (menu de três pontos): Acesso a ferramentas de configuração importantes incluindo:
 - Gerenciamento de categorias
 - Configuração de unidades
 - Configurações
 - Geração de relatórios
 - Funcionalidade de Importar/Exportar
 - Opções de doação

1.3.1.2 Barra de Navegação de Telas A barra de ícones personalizável fornece acesso rápido a todas as telas principais:

- **Totalmente Personalizável:** Escolha quais telas exibir e organize-as em sua ordem preferida
- **Inicialização Personalizada:** Defina qualquer tela como sua página inicial padrão ao iniciar o aplicativo
- **Navegação Visual:** Cada tela é representada por um ícone intuitivo para fácil reconhecimento

Dica Profissional: Acesse

Configurações para personalizar sua barra de navegação e criar um fluxo de trabalho personalizado que combine com suas preferências de rastreamento.

1.3.1.3 Área de Conteúdo Principal O espaço de trabalho central exibe conteúdo baseado em sua tela selecionada na barra de navegação. Esta área dinâmica se adapta para mostrar:

- **Inicial:** Seu dia em resumo com visão geral diária abrangente
- **Atividades:** O componente principal do Enlyzr para rastrear e gerenciar todas as suas atividades
- **Ambiente:** Registre sua localização e condições ambientais
- **Estatísticas:** Visualize suas métricas com gráficos e análises detalhadas (22 gráficos no Padrão, 15+ gráficos adicionais no PRO)
- **Calendário:** Escolha entre três opções de visualização (2 visualizações padrão, 1 visualização PRO)
- **Monitoramento:** Acompanhe e analise suas atividades mais importantes
- **Rotinas:** Configure e gerencie atividades recorrentes
- **Diário:** Capture seus pensamentos e reflexões
- **CxSearch (PRO):** Busca contextual avançada com reconhecimento de padrões, análise de correlação e insights de causalidade

Cada tela é otimizada para sua função específica mantendo um design consistente e amigável ao usuário em todo o aplicativo.

1.4 4. Telas Adicionais e Opções de Configuração

Acesse recursos avançados e opções de configuração através do menu de três pontos na barra superior do aplicativo. Essas ferramentas essenciais ajudam você a personalizar e gerenciar sua experiência Enlyzr além das atividades de rastreamento diário.

1.4.1 Visão Geral das Opções de Menu

1.4.1.1 Gerenciamento de Categorias Personalize como você organiza seus dados:

- Categorias principais padrão e categorias são criadas automaticamente durante a configuração inicial em seu idioma selecionado
- Adicione, remova ou modifique categorias principais e subcategorias
- Configure categorias para Atividades e condições Ambientais
- Crie um sistema de rastreamento personalizado que combine com seu estilo de vida

1.4.1.2 Configuração de Unidades Adapte medições às suas preferências:

- Unidades padrão são criadas automaticamente durante a configuração inicial baseadas em seu idioma selecionado e configurações regionais
- Adicione unidades personalizadas para necessidades específicas de rastreamento
- Remova unidades não utilizadas para simplificar a entrada de dados
- Ajuste unidades existentes para combinar com suas preferências regionais ou pessoais

1.4.1.3 Geração de Relatórios (PRO) Crie documentação profissional de sua jornada de saúde:

- **Relatórios Gerais:** Visões gerais abrangentes de seus dados rastreados

- **Relatórios de Monitoramento:** Análise detalhada de suas atividades mais valiosas
- **Relatórios CxSearch:** Análise avançada de correlação e descobertas de padrões
- **Relatórios de Diário:** Compilação de seus pensamentos e reflexões
- Formatos de exportação disponíveis: DOCX e PDF

1.4.1.4 Funcionalidade de Importar/Exportar Gerencie seus dados com confiança:

- **Exportação de Dados:** Salve todos os seus dados em formato CSV para análise externa
- **Importação de Dados:** Importe dados de arquivos CSV
- **Backup de Banco de Dados:** Crie backups completos de todo o seu banco de dados
- **Restauração de Banco de Dados:** Recupere seus dados de backups anteriores

1.4.1.5 Configurações Ajuste fino sua experiência no aplicativo:

- **Design:** Personalize temas e preferências visuais
- **Navegação:** Configure ordem de telas e preferências de inicialização
- **Banco de Dados:** Gerencie armazenamento de dados e otimização
- **Privacidade:** Controle atividades sensíveis
- **Calendário:** Ajuste configurações específicas do calendário
- **Sobre:** Veja informações sobre o Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker e seus componentes

1.4.1.6 Opções de Doação Apoie o desenvolvimento contínuo:

- Compre a versão PRO para recursos avançados
- Faça doações voluntárias para o desenvolvedor
- Acesse funcionalidades premium

1.4.1.7 Ajuda Obtenha assistência quando precisar:

- Acesse o conteúdo completo do guia do usuário
- Encontre respostas para perguntas comuns
- Aprenda dicas e melhores práticas para usar o Enlyzr efetivamente

1.5 5. Visão Geral das Telas

Explore a funcionalidade completa do Enlyzr através de suas telas dedicadas, cada uma projetada para ajudá-lo a rastrear, analisar e melhorar sua saúde e atividades.

1.5.1 5.1 Tela Inicial

Seu painel personalizado fornecendo uma visão abrangente do seu dia em resumo.

Nota: Embora a tela Inicial possa parecer escassa durante seus primeiros dias de rastreamento, ela se torna cada vez mais valiosa à medida que você constrói seu histórico de atividades. Dê tempo para coletar dados e observe como ela se transforma em uma visão geral poderosa de seus padrões diários e progresso.

Dica: A tela Inicial é principalmente projetada como uma visualização “dia em resumo”. Para adição e gerenciamento detalhado de atividades, a tela de Atividades fornece ferramentas mais abrangentes.

1.5.1.1 Seção de Visão Geral A área de cabeçalho roxa exibe seu resumo diário com feedback visual envolvente:

Estatísticas Diárias

- Número total de atividades registradas hoje
- Contagem de condições ambientais registradas

- Botões de acesso rápido para adicionar novas atividades ou entradas de diário

Visuais Motivacionais Experimente seu progresso através de elementos visuais dinâmicos:

- **Árvore Crescente:** Expande conforme sua contagem diária de atividades aumenta
- **Indicador Climático:** Melhora baseado nas condições ambientais registradas
- **Gramma Crescente:** Progride a cada dia que você excede 30 atividades

Começando

- Após a configuração inicial, se não existem atividades, tocar em “Ainda não há atividades” abre a tela de importação
- Importe dados existentes para impulsionar sua jornada de rastreamento

1.5.1.2 Área de Ações Rápidas Simplifique seu rastreamento com atalhos inteligentes:

- **Sugestões Baseadas em Hora:** Recomendações contextuais de atividades baseadas na hora do dia
- **Categorias Populares:** Acesso rápido aos seus tipos de atividade mais frequentemente usados

1.5.1.3 Rotinas Próximas Mantenha-se no caminho com suas atividades programadas:

- Visualize rotinas devidas no futuro próximo
- Seja lembrado de atividades recorrentes antes que sejam devidas
- Mantenha consistência em seus hábitos de rastreamento

1.5.1.4 Sequências Atuais Celebre sua consistência:

- Mostre atividades registradas periodicamente sem interrupção
- Representação visual de suas conquistas contínuas
- Motivação para manter hábitos positivos

1.5.1.5 Atividades Recentes Referência rápida às suas últimas entradas:

- Visualize suas atividades registradas mais recentemente
- Acesso fácil para editar ou revisar entradas passadas
- Entenda seus padrões de rastreamento atuais

1.5.2 5.2 Tela de Atividades

O coração do Enlyzr onde você registra, gerencia e rastreia todas as suas atividades diárias. Este componente principal permite que você registre tudo, desde exercícios e refeições até medicamentos e sintomas.

Nota: Atividades são usadas para registrar e medir “o que você faz”, enquanto a

tela de Ambiente registra “onde você faz o que faz” junto com as condições circundantes. Juntas, elas fornecem uma imagem completa de sua vida diária.

1.5.2.1 Controles de Navegação Superior A tela de Atividades apresenta opções abrangentes de navegação e filtragem no topo:

Seleção de Período de Tempo

- **Seletor de Mês:** Navegue rapidamente entre meses
- **Seletor de Ano:** Salte para qualquer ano em seu histórico de rastreamento
- **Partes do Ano:** Visualize atividades por trimestres ou outros segmentos de tempo

Importante: As seleções de período de tempo são sincronizadas em todo o aplicativo. Quando você muda o intervalo de datas aqui, ele automaticamente atualiza nas telas de [Calendário](#), [Estatísticas](#), [Ambiente](#) e [geração de](#)

Relatórios. Similarmente, mudar o período de tempo em qualquer dessas telas será refletido aqui, garantindo uma visualização consistente em todo o Enlyzr.

Opções de Filtragem Use filtragem para mostrar ou ocultar atividades baseadas em suas várias propriedades:

- **Propriedades Disponíveis:** Data, Hora, Título, Comentário, Categoria, Categoria Principal e flag Sensível
- **Operadores Lógicos:** Combine filtros usando operadores E, OU e NÃO
- **Filtragem Avançada:** Crie combinações de filtros complexas para controlar precisamente quais atividades são exibidas
- **Capacidade de Exclusão:** Oculte subconjuntos específicos de atividades que de outra forma corresponderiam aos seus critérios de filtro principais

Indicadores de Status de Filtro Quando um filtro está ativo:

- Uma barra verde aparece no topo da tela de atividades
- Texto vermelho exibe “Filtro Aplicado” para clara visibilidade
- O ícone de filtro muda de preto para vermelho
- Configurações de filtro atuais são exibidas na barra de status
- Essas pistas visuais previnem confusão indicando claramente quando a filtragem está ativa

Este sistema de filtragem poderoso permite criar visualizações altamente específicas de seus dados, tornando fácil focar exatamente no que você precisa analisar.

Importante: Filtros aplicados na tela de Atividades são automaticamente sincronizados com as telas de [Calendário](#), [Estatísticas](#) e [Relatórios](#), garantindo que você trabalhe com o mesmo conjunto de dados através desses recursos. Mudanças nos filtros em qualquer dessas telas são refletidas em todos os lugares. Note que a filtragem é independente da

tela de Ambiente, pois o Ambiente rastreia diferentes tipos de dados (condições ambientais em vez de atividades).

1.5.2.2 Área Principal de Exibição de Atividades A área central da tela de Atividades exibe suas atividades registradas com múltiplos estilos de visualização personalizáveis:

Estilos de Exibição (configuráveis em [Configurações](#))

- **Alternação de Cores:** Atividades exibidas com cores de fundo alternadas para leitura mais fácil
- **Baseado em Cartões:** Cada atividade mostrada como um cartão individual com bordas claras
- **Cabeçalhos de Seção com Divisores:** Atividades agrupadas com cabeçalhos proeminentes e separadores visuais
- **Seções de Dia Expansíveis:** Grupos diários dobráveis para melhor visão geral e navegação

Opções de Personalização Acesse personalização visual extensa através de [Configurações](#) (via menu de três pontos):

- Esquemas de cores e temas
- Tamanhos de fonte para melhor legibilidade
- Ajustes de espaçamento e preenchimento
- Parâmetros de exibição adicionais para combinar com suas preferências

Essas opções de exibição garantem que você possa visualizar suas atividades da maneira que funciona melhor para suas necessidades e preferências visuais.

Indicadores de Registros Especiais Além dos estilos de exibição básicos, certas atividades têm marcadores visuais distintos:

- **Cabeçalhos de Dia:** Servem como separadores visuais agrupando atividades por dia
 - Exibem número do dia, nome do dia, mês e ano
 - Mostram contagem de atividades registradas para o dia
 - Incluem número de rotinas programadas para aquele dia
- **Atividades Sensíveis:** Exibidas com borda vermelha, ícone de olho vermelho e etiqueta “Sensível” para identificação clara
- **Rotinas:** Mostradas com fundo azul claro e incluem ícones de ação “confirmar” e “descartar”

- **Atividades Destacadas:** Pressione longamente qualquer atividade para aplicar uma das quatro cores de destaque para organização personalizada

Nota: Detalhes adicionais sobre esses recursos especiais e seu uso serão cobertos em capítulos dedicados.

Configurações Ajustáveis

Acesse opções de exibição através do menu suspenso do ícone de Olho na barra superior do aplicativo:

- **Desfocar Conteúdo Sensível:** Desfoca os nomes de atividades marcadas como sensíveis, seguindo configurações de privacidade configuradas em Configurações/Privacidade
- **Mostrar Rotinas:** Alternar visibilidade de registros de rotina na tela de Atividades
- **Mostrar Comentários:** Mostrar ou ocultar comentários dentro de registros de atividade
 - Ocultar comentários maximiza espaço na tela para mais atividades, especialmente útil quando comentários são extensos
- **Mostrar Condições:** Exibir condições ambientais junto com atividades, fornecendo contexto sobre as condições quando as atividades ocorreram
- **Colapsar Todas as Seções:** Disponível quando a visualização “Seções de Dia Expansíveis” é selecionada em [Configurações](#)
 - Colapsa ou expande todas as seções diárias simultaneamente
 - Quando colapsado, apenas cabeçalhos de dia são visíveis, fornecendo uma visão geral limpa
- **Edição em Lote:** Habilita modo de seleção em lote para editar ou deletar múltiplas atividades de uma vez (veja Recurso de Edição em Lote abaixo)

Essas configurações permitem personalização em tempo real de como suas atividades são exibidas sem alterar permanentemente suas preferências.

1.5.2.3 Operações de Atividades Gerencie suas atividades com essas operações essenciais:

Adicionando Atividades

Crie novas atividades usando o botão flutuante “+” na parte inferior da tela. Isso abre o diálogo “Nova Atividade” com os seguintes campos:

- **Data:** Pré-preenchida com a data de hoje (ajustável)
- **Hora:** Pré-preenchida com a hora atual (ajustável)
- **Título da Atividade:** Nomeie sua atividade > **Melhor Prática:** Evite quantificação em nomes de atividades. Não crie múltiplas atividades com níveis de intensidade no nome (ex: “dor de cabeça leve”, “dor de cabeça forte”, “dor de cabeça moderada”). Em vez disso, use um nome de atividade como “dor de cabeça” e quantifique o nível usando a unidade e valor (ex: Unidade “escala” com valor 0=sem dor, 5=maior dor)
- **Categoria:** Selecione de categorias disponíveis ou crie nova categoria, categoria principal e unidade diretamente deste campo
- **Valor:** Insira métricas ou medições relevantes
- **Comentários:** Adicione notas ou contexto opcional

Sugestões Inteligentes Na parte inferior da tela Nova Atividade, uma área de sugestão fornece recomendações inteligentes:

- Inicialmente exibe sugestões baseadas em hora relevantes para o horário atual
- Quando você seleciona uma categoria primeiro, as sugestões atualizam para mostrar atividades anteriores daquela categoria
- Toque em qualquer sugestão para rapidamente preencher os campos de atividade

Ajustando Atividades

Edite atividades existentes simplesmente tocando nelas. Isso abre o diálogo “Editar Atividade” onde você pode:

- Modificar qualquer parâmetro da atividade (data, hora, título, categoria, valor ou comentários)

- Atualizar detalhes da atividade preservando dados históricos
- Deletar a atividade completamente se necessário
- Salvar mudanças ou cancelar para manter a entrada original

Recurso de Edição em Lote

Acesse edição em lote através do menu suspenso do ícone Olho na barra superior:

- Um banner vermelho aparece abaixo da barra superior com controles de editar, deletar e dispensar
- Caixas de seleção aparecem ao lado de cada atividade para seleção
- Combine com filtros para pré-filtrar atividades antes da seleção em lote
- **Editar Múltiplas:** Clique no ícone de lápis no banner vermelho para abrir o diálogo “Editar Atividades Seleccionadas”
- Defina qualquer parâmetro para aplicar a todas as atividades selecionadas de uma vez
- Atualize eficientemente múltiplos registros simultaneamente
- **Deletar Múltiplas:** Clique no ícone de lixeira para deletar todas as atividades selecionadas de uma vez
- **Sair:** Dispensar modo de edição em lote quando terminado

Dica: Use filtragem primeiro para exibir apenas as atividades que você quer editar em lote, tornando a seleção mais rápida e precisa.

1.5.2.4 Opções de Atividade Acesse controles adicionais de atividade através de gestos de pressão longa:

Menu de Pressão Longa

Pressionar longamente qualquer registro de atividade abre o diálogo “Opções de Atividade” com essas ações convenientes:

- **Copiar Atividade para Hora Atual:** Duplicar a atividade com a data de hoje e hora atual
 - Acelera a criação de atividades para eventos recorrentes
 - Copia todas as propriedades (título, categoria, valor, comentários) exatamente
 - Apenas atualiza a data e hora para valores atuais
- **Criar Rotina da Atividade:** Converter a atividade em uma rotina recorrente
 - Ideal para atividades que ocorrem regularmente no mesmo horário (por hora, diariamente, semanalmente, etc.)
 - Rotinas aparecem antecipadamente em sua lista de atividades
 - Simplesmente confirme a rotina quando completada ou descarte se não ocorreu
 - Economiza tempo eliminando entrada manual repetitiva de atividades regulares
- **Incluir no Filtro:** Adicionar as propriedades desta atividade aos seus critérios de filtro atuais
 - Abre um sub-diálogo para selecionar o que incluir: título da atividade, categoria ou categoria principal
 - Atualiza a visualização para mostrar apenas atividades correspondentes à sua seleção
 - Oculta todas as atividades não correspondentes para análise focada
- **Excluir do Filtro:** Remover este tipo de atividade de sua visualização filtrada
 - Abre um sub-diálogo para selecionar o que excluir: título da atividade, categoria ou categoria principal
 - Oculta todas as atividades correspondentes à sua seleção
 - Mostra todas as outras atividades, útil para filtrar dados indesejados
- **Destacar:** Aplicar um dos quatro destaques coloridos à atividade para organização visual
 - Abre um sub-diálogo para selecionar o que destacar: título da atividade, categoria ou categoria principal
 - Destaca atividades correspondentes mantendo todas as outras visíveis
 - Cores são atribuídas automaticamente (até 4 cores diferentes)
 - Múltiplos destaques podem se sobrepor, mostrando todas as cores aplicáveis em uma atividade
 - Após 4 destaques estarem ativos, a opção muda para “Limpar todos os destaques”
 - Cada destaque pode ser removido separadamente pressionando longamente qualquer atividade destacada e selecionando “Remover destaque”

- Fornece contexto visual sem ocultar nenhum dado

Essas opções fornecem acesso rápido a tarefas comuns de gerenciamento de atividades sem navegar através de múltiplos menus.

1.5.2.5 Modo Paisagem Aproveite a orientação mais ampla da tela para comparação aprimorada de atividades:

Visualização de Tela Dividida Ao girar seu dispositivo para orientação paisagem:

- A tela se divide em duas metades independentes
- Cada metade exibe uma visualização completa de atividades
- Ambos os lados são independentemente roláveis
- Cada lado tem seus próprios controles de seleção de dia

Benefícios de Comparação

- Visualizar atividades de dois dias diferentes lado a lado
- Comparar padrões entre dias, semanas ou meses
- Identificar diferenças e semelhanças em suas rotinas diárias
- Perfeito para analisar tendências de atividade ao longo do tempo

Esta capacidade de visualização dupla torna fácil identificar padrões e comparar suas atividades através de diferentes períodos de tempo.

1.5.3 5.3 Tela de Ambiente (PRO)

A tela de Ambiente permite que você registre, ajuste e delete condições ambientais nas quais suas atividades ocorrem. Este recurso serve como complemento à

tela de Atividades, fornecendo contexto crucial sobre onde e sob quais circunstâncias suas atividades aconteceram.

Entendendo Condições vs Atividades

Na tela de Ambiente, registros são chamados de “Condições” em vez de “Atividades”. Esta distinção é importante:

- **Natureza Contínua:** Ao contrário de atividades, estamos sempre em algum ambiente, mesmo quando realizando “nenhuma atividade”
- **Cálculo de Duração:** A duração da condição é automaticamente calculada desde sua hora de início registrada até a próxima condição começar
- **Exemplo:** Se você registrar “em casa” às 8:00, esta condição continua até registrar uma condição diferente. Se nenhuma outra condição for registrada naquele dia, “em casa” abrange das 8:00 até meia-noite
- **Correlação de Atividade:** Atividades são correspondidas a condições baseadas no período de tempo da condição, mostrando em qual ambiente cada atividade ocorreu

Funcionalidade Principal

- Registrar condições ambientais como localização, clima, qualidade do ar e outros fatores circundantes
- Editar condições existentes para atualizar ou corrigir informações
- Deletar condições que não são mais relevantes
- Visualizar condições integradas com atividades (quando “Mostrar condições” está habilitado na tela de Atividades)

Interface Familiar A tela de Ambiente opera com a mesma lógica e recursos da tela de Atividades:

- Seleção de período de tempo e sincronização
- Filtragem com operadores lógicos
- Capacidades de edição em lote
- Funcionalidade de copiar para hora atual
- Criação de rotina a partir de condições

- Sistema de destacar
- Todas as opções de personalização de exibição

Como esses recursos funcionam identicamente às suas contrapartes da tela de Atividades, consulte a documentação da

tela de Atividades (Seção 5.2) para instruções detalhadas sobre o uso dessas ferramentas.

Nota: Embora as telas de Ambiente e Atividades compartilhem os mesmos recursos de interface, seus dados permanecem separados. Condições ambientais fornecem contexto para atividades mas são rastreadas independentemente.

1.5.4 5.4 Tela de Estatísticas

A tela de Estatísticas fornece representação gráfica de suas atividades registradas através de gráficos e tabelas abrangentes. Este painel de análise oferece acesso visual imediato aos padrões e tendências mais importantes em seus dados de atividade, permitindo avaliação rápida de sua saúde geral de atividades e identificação de áreas que requerem análise mais profunda.

Organização da Tela

A tela de Estatísticas é organizada em cinco abas especializadas:

- Visão Geral: Resumo de alto nível de seus padrões de atividade
- Atividades: Análise detalhada de tipos individuais de atividade
- Categorias: Dados agregados por agrupamentos de categoria
- Insights: Correlações avançadas e identificação de tendências
- Hábitos: Reconhecimento de padrões e rastreamento de consistência

Visualizações Disponíveis

- **Versão Padrão:** Acesso a 22 gráficos abrangentes
- **Versão PRO:** Desbloqueie 15 gráficos avançados adicionais para análise mais profunda

Personalização: Oculte qualquer gráfico tocando o X em seu canto superior esquerdo. Para restaurar gráficos ocultos ou gerenciar visibilidade para todos os gráficos, acesse o ícone de engrenagem na barra superior do aplicativo. Isso permite que você ajuste fino a tela de Estatísticas para exibir apenas os gráficos mais relevantes às suas necessidades, criando um painel de análise personalizado.

Integração de Filtro Estatísticas automaticamente refletem sua configuração de filtragem atual:

- Analise seu conjunto de dados completo quando nenhum filtro é aplicado
- Foque em subconjuntos específicos de dados usando os mesmos filtros da tela de Atividades
- Veja instantaneamente como as estatísticas mudam quando diferentes filtros são aplicados
- Perfeito para comparar diferentes grupos de atividade ou períodos de tempo

As análises visuais ajudam você a entender seus dados em um relance, identificar tendências e tomar decisões informadas sobre suas atividades e hábitos.

1.5.4.1 Aba Visão Geral A aba Visão Geral serve como seu painel de análise, fornecendo acesso visual imediato aos padrões e tendências mais importantes em seus dados de atividade.

Gráficos Disponíveis:

1. Resumo de Atividades

- *Como funciona:* Fornece visão geral de alto nível das estatísticas de atividade para o período de tempo selecionado, incluindo atividades totais, categorias usadas e atividades médias por dia
- *Utilidade:* Monitor rápido de níveis de atividade e diversidade, ajudando a rastrear engajamento geral com diferentes atividades

2. Distribuição de Categorias

- *Como funciona:* Visualiza como as atividades são distribuídas através de diferentes categorias, mostrando quais categorias dominam seu tempo
 - *Utilidade:* Entender onde você está focando tempo e esforço, revelando potenciais desequilíbrios na distribuição de atividades
3. **Tendências de Atividade Recentes**
 - *Como funciona:* Rastreia frequência de atividades ao longo do tempo, mostrando como padrões de registro de atividade mudaram recentemente
 - *Utilidade:* Identifica padrões em níveis de atividade recentes, ajudando a identificar tendências, consistência e mudanças em hábitos
 4. **Categorias Mais Ativas**
 - *Como funciona:* Classifica categorias por frequência de atividade, mostrando com quais categorias você se envolve mais frequentemente
 - *Utilidade:* Destaca categorias de atividade mais frequentemente usadas, dando insight sobre áreas primárias de foco
 5. **Padrões Semanais de Atividade**
 - *Como funciona:* Exibe distribuição de atividades através dos dias da semana, mostrando quando você tende a ser mais ativo
 - *Utilidade:* Revela ritmos e padrões semanais, ajudando a identificar dias mais e menos ativos
 6. **Distribuição de Valores de Atividade**
 - *Como funciona:* Exibe distribuição estatística de valores de atividade mostrando mediana, quartis, faixa e outliers para visualização completa de dispersão de dados
 - *Utilidade:* Identifica faixa típica e variabilidade de valores de atividade, mostrando categorias consistentes vs. altamente variáveis e destacando valores outliers incomuns

1.5.4.2 Aba Atividades A aba Atividades fornece análise detalhada de tipos individuais de atividade e seus padrões ao longo do tempo.

Gráficos Disponíveis:

1. **Linha do Tempo de Atividades**
 - *Como funciona:* Mostra atividades dispostas na linha do tempo para cada dia como pontos posicionados na hora de sua ocorrência, com legenda codificada por cores indicando categoria
 - *Utilidade:* Ajuda a visualizar quando atividades específicas ocorrem ao longo do dia, tornando mais fácil identificar padrões na rotina diária e alocação de tempo
2. **Tendências de Frequência de Atividades**
 - *Como funciona:* Rastreia frequência de atividades ao longo do tempo, mostrando quantas atividades você registrou em cada dia
 - *Utilidade:* Identifica períodos de alta e baixa atividade, identificar tendências na consistência de registro e entender padrões de registro de atividade em mudança
3. **Gráfico de Dispersão de Correlação de Atividades**
 - *Como funciona:* Gráfico de dispersão conectado mostrando relação entre frequência de atividade e duração média ao longo do tempo, com conexões cronológicas mostrando evolução
 - *Utilidade:* Identifica padrões em hábitos de atividade em mudança - se você tende a fazer menos atividades mais longas ou mais atividades mais curtas e frequentes, e como essa relação muda
4. **Detalhamento de Atividade Diária**
 - *Como funciona:* Exibe valores de atividade agrupados por categoria para os 7 dias mais recentes, mostrando dias mais antigos à esquerda e mais novos à direita com segmentos coloridos indicando valores de categoria
 - *Utilidade:* Fornece detalhamento visual claro de como valores de atividade são distribuídos através de categorias cada dia, facilmente ver categorias dominantes e mudanças cronológicas
5. **Distribuição de Tempo de Atividade**
 - *Como funciona:* Detalha quando você realiza atividades ao longo do dia, categorizando atividades por hora
 - *Utilidade:* Entender ritmos diários e quando você está mais ativo, valioso para agendar novas atividades ou identificar padrões de produtividade
6. **Padrões Semanais de Atividade**

- *Como funciona:* Exibe frequência de atividade através de diferentes dias da semana, agregando todos os dados para mostrar quais dias você tende a ser mais ativo
- *Utilidade:* Revela padrões semanais e identifica dias consistentemente mais ou menos ativos, permitindo melhor planejamento de cronograma

7. Distribuição Mensal de Atividades

- *Como funciona:* Exibe como atividades são distribuídas através de meses, agregando dados para mostrar padrões sazonais em níveis de atividade
- *Utilidade:* Identifica tendências e padrões sazonais, revelando como diferentes épocas do ano afetam hábitos e rotinas

8. Valor de Atividade por Categoria

- *Como funciona:* Detalha valores cumulativos de diferentes categorias de atividade, mostrando valor total registrado para cada categoria no período de tempo selecionado
- *Utilidade:* Fornece insight sobre quais categorias contribuem mais para o valor geral de atividade, entendendo onde você investe mais tempo e esforço

9. Atividades Mais Comuns

- *Como funciona:* Classifica atividades por frequência, mostrando quais atividades específicas você realiza mais frequentemente no período de tempo selecionado
- *Utilidade:* Identifica hábitos e atividades mais consistentes, dando imagem clara do que domina sua rotina

1.5.4.3 Aba Categorias A aba Categorias foca em dados agregados por agrupamentos de categoria, ajudando você a entender padrões mais amplos em suas atividades.

Gráficos Disponíveis:

1. Distribuição de Categorias

- *Como funciona:* Mostra proporção de atividades por categoria, com tamanho da fatia representando contagem de atividades ou seu valor cumulativo naquela categoria
- *Utilidade:* Visualizar quais categorias dominam atividades, tornando fácil identificar desequilíbrios na distribuição de atividades

2. Mapa de Árvore de Categorias

- *Como funciona:* Representa categorias como retângulos aninhados com tamanho proporcional à contagem de atividades, mostrando categorias principais como seções maiores contendo subcategorias
- *Utilidade:* Fornece visualização intuitiva de distribuição de atividades através de categorias e subcategorias, tornando fácil identificar grupos dominantes de atividade e importância relativa

3. Estatísticas de Categoria Principal

- *Como funciona:* Fornece insight sobre agrupamentos de categoria de alto nível
- *Utilidade:* Entender distribuição de atividades através de áreas principais da vida

4. Distribuição de Valor de Categoria

- *Como funciona:* Mostra valor cumulativo total de atividades em cada categoria, com categorias ordenadas por seu valor total
- *Utilidade:* Entender quais categorias contribuem mais para o valor geral de atividade em vez de apenas contagem, revelando onde você investe mais esforço

5. Visualização Diária Comparativa

- *Como funciona:* Comparação direta de diferentes tipos de atividade em determinado dia
- *Utilidade:* Útil para comparar diretamente diferentes tipos de atividade como tempo de trabalho vs. lazer ou atividades físicas vs. mentais

6. Crescimento de Categoria ao Longo do Tempo

- *Como funciona:* Rastreia como diferentes categorias evoluíram ao longo do tempo, mostrando tendências e padrões no uso de categoria ao longo de meses
- *Utilidade:* Revela como o foco em diferentes categorias de atividade mudou ao longo do tempo, ajudando a identificar prioridades e interesses em mudança

7. Uso de Categoria por Hora do Dia

- *Como funciona:* Exibe quando você tipicamente se envolve em atividades de categoria específica ao longo do dia, mostrando padrões de distribuição horária

- *Utilidade:* Entender ritmo diário para categorias específicas, revelando quando você está mais propenso a se envolver em diferentes tipos de atividades

1.5.4.4 Aba Insights (PRO) A aba Insights oferece correlações avançadas e capacidades de identificação de tendências para análise mais profunda.

Gráficos Disponíveis:

1. Correlações de Atividades

- *Como funciona:* Mostra relacionamentos entre atividades de diferentes categorias, com cada ponto representando um dia onde atividades de ambas as categorias ocorreram
- *Utilidade:* Identifica quais atividades tendem a ocorrer juntas, revelando potenciais correlações e padrões em combinações de atividades

2. Padrões de Sequência de Atividades

- *Como funciona:* Rastreia a sequência na qual você realiza atividades através de dias, revelando padrões comuns na ordem de atividades
- *Utilidade:* Entender fluxo de atividades ao longo de dias, identificando sequências comuns e transições entre diferentes tipos de atividades

3. Rede de Atividades

- *Como funciona:* Mapeia conexões entre diferentes atividades baseadas em padrões de co-ocorrência, com atividades que frequentemente ocorrem juntas conectadas com links mais fortes
- *Utilidade:* Identifica padrões ocultos e dependências entre atividades, revelando quais atividades naturalmente se agrupam ou potencialmente se influenciam

4. Visualização Cumulativa de Atividades

- *Como funciona:* Similar ao gráfico de linha mas área sob cada linha é preenchida com cor, mostrando contribuição cumulativa de diferentes atividades
- *Utilidade:* Visualiza tendência geral de atividades e tempo total gasto, tornando fácil ver como elas se acumulam juntas

5. Radar de Equilíbrio de Atividades

- *Como funciona:* Exibe múltiplas métricas de atividade em uma única visualização usando layout semelhante a teia de aranha, com cada eixo representando aspecto diferente de atividades
- *Utilidade:* Visualização abrangente do perfil de atividade através de múltiplas dimensões de uma vez, tornando fácil identificar pontos fortes e oportunidades de melhoria

6. Pares Comuns de Atividades

- *Como funciona:* Identifica quais atividades específicas frequentemente ocorrem juntas no mesmo dia, destacando conexões mais fortes entre atividades
- *Utilidade:* Revela emparelhamentos naturais na rotina, mostrando quais atividades se complementam ou tendem a ser realizadas juntas

7. Atividades Incomuns

- *Como funciona:* Identifica atividades que desviam significativamente de padrões normais, seja por valores incomuns ou timing inesperado
- *Utilidade:* Identificar outliers em dados de atividade que podem representar eventos incomuns, erros no rastreamento ou mudanças significativas no comportamento

8. Visão Geral de Métricas de Atividades

- *Como funciona:* Fornece indicadores chave de performance para rastreamento de atividades, incluindo métricas de consistência, frequência e cobertura
- *Utilidade:* Visualização de alto nível de hábitos de rastreamento de atividade e engajamento geral, ajudando a avaliar quão consistentemente você está registrando atividades

1.5.4.5 Aba Hábitos (PRO) A aba Hábitos foca em reconhecimento de padrões e rastreamento de consistência para ajudá-lo a construir e manter hábitos positivos.

Gráficos Disponíveis:

1. Análise de Sequências de Atividades

- *Como funciona:* Rastreia dias consecutivos onde você realizou atividades específicas, calculando sequências atuais e mais longas para cada atividade
 - *Utilidade:* Rastrear consistência de hábitos e identificar quais atividades você mantém mais regularmente, motivando-o a manter ou construir sequências
- 2. Mapa de Calor de Atividades**
- *Como funciona:* Grade onde um eixo representa períodos de tempo e outro representa dias ou categorias, com intensidade de cor mostrando nível ou frequência de atividade
 - *Utilidade:* Perfeito para visualizar padrões de atividade através de períodos de tempo, tornando fácil identificar quando certas atividades são mais frequentes ou intensas
- 3. Mudanças de Classificação de Hábitos**
- *Como funciona:* Rastreia como classificações relativas de atividades mais frequentes mudam ao longo do tempo, com cada linha representando atividade diferente mostrando mudanças de posição
 - *Utilidade:* Visualizar como prioridades mudam ao longo do tempo, mostrando quais atividades estão tendendo para cima em frequência e quais estão declinando, revelando hábitos em mudança
- 4. Distribuição de Consistência de Hábitos**
- *Como funciona:* Combina elementos de gráficos de violino e beeswarm para mostrar distribuição de valores de consistência através de diferentes hábitos, com cada ponto representando instância de atividade
 - *Utilidade:* Entender distribuição completa e variabilidade de consistência para cada hábito, mostrando outliers, clusters e padrões na performance de hábitos
- 5. Aderência a Rotinas**
- *Como funciona:* Exibe quão bem você tem seguido rotinas definidas, mostrando porcentagem de ocorrências de rotina que você completou
 - *Utilidade:* Avaliar quão consistentemente você está seguindo rotinas predefinidas, destacando áreas onde você pode precisar ajustar rotinas ou melhorar aderência
- 6. Progresso de Formação de Hábitos**
- *Como funciona:* Rastreia progresso na formação de hábitos medindo consistência ao longo do tempo, com referência ao limiar de 66% frequentemente citado para formação de hábitos
 - *Utilidade:* Monitorar jornada em direção à formação de hábitos estáveis, usando métricas baseadas em pesquisa para mostrar quais atividades estão se tornando enraizadas na rotina
- 7. Pontuação de Consistência**
- *Como funciona:* Calcula pontuação geral de consistência baseada em quão regularmente você rastreia atividades, considerando frequência, cobertura de dias e variedade de atividades
 - *Utilidade:* Fornece métrica única para avaliar consistência geral de rastreamento e manutenção de hábitos, ajudando a entender força de hábitos no quadro geral

1.5.5 5.5 Tela de Calendário

O sistema de calendário do Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker transforma seus dados de atividade em insights visuais poderosos através de múltiplas visualizações especializadas. Cada visualização de calendário serve propósitos específicos de análise e fluxos de trabalho, ajudando você a entender padrões, rastrear consistência e otimizar seus ritmos de vida.

Visualizações Disponíveis

- **Visualização Mensal:** Grade de calendário tradicional mostrando visão geral do mês completo
- **Visualização Semanal:** Exibição semana por semana detalhada para análise mais próxima de atividades
- **Visualização Diária do Ano (PRO):** Visualização avançada mostrando ano inteiro com indicadores diários de atividade

Diferenças entre Visualização Mensal vs Semanal

Visualização Mensal

- Exibe um mês completo por vez
- Filtragem se aplica apenas dentro do mês exibido

- Layout de calendário tradicional familiar a todos os usuários

Visualização Semanal

- Mostra ano completo com cada semana em uma única linha
- Filtragem funciona através de qualquer período de tempo (dias, meses ou ano inteiro)
- Visualização compacta para análise de padrão de longo prazo

Informações Exibidas nas Células de Dia

Tanto as visualizações Mensal quanto Semanal mostram o seguinte para cada dia:

- **Número do Dia:** A data dentro do mês
- **Contagem de Atividades:** Número de atividades registradas naquele dia
- **Fundo Colorido:** Baseado em limiares de destaque (verde para alto, laranja para baixo)
- **Fases da Lua:** Ícones para lua cheia e lua nova
- **Indicador de Diário:** Mostra quando Diários foram escritos
- **Ícone de Humor:** Exibe smiley de humor se definido no Diário

Esta densidade rica de informação permite que você veja múltiplas camadas de dados de uma vez, revelando padrões entre atividades, ciclos naturais e reflexões pessoais.

Configurações de Calendário

Acesse personalização de calendário através do ícone de engrenagem na barra superior:

Configuração da Semana

- **Dia de Início da Semana:** Escolha entre Segunda, Domingo ou Sábado
- Visualizações de calendário ajustam automaticamente à sua estrutura de semana preferida

Destaque de Atividades

- **Destaque de Valor Alto:** Definir limiar para dias excepcionais
- Dias excedendo esta contagem de atividade são destacados em verde
- **Destaque de Valor Baixo:** Definir limiar mínimo de atividade
- Dias abaixo desta contagem são destacados em laranja
- Indicadores visuais ajudam a identificar tanto dias altamente produtivos quanto dias de baixa atividade em um relance

Configurações de Localização para Visualização Diária Configure localização para cálculos precisos de nascer/pôr do sol:

- **Localização do Dispositivo:** Detecção automática (requer permissão)
- **Seleção Manual:** Escolha da lista suspensa de grandes cidades (baseada no idioma selecionado)
- **Coordenadas Personalizadas:** Insira longitude e latitude manualmente

Dados de localização habilitam:

- Horários de nascer e pôr do sol na informação do dia
- Visualização dia/noite com barras coloridas na Visualização Diária do Ano (PRO)
- Contexto temporal preciso para suas atividades

Visualização Diária do Ano (PRO)

A Visualização Diária do Ano fornece uma visualização avançada mostrando um ano inteiro com cada dia representado como uma barra horizontal.

Visualização Dia/Noite

- **Cores de Fundo:** Cinza escuro representa período noturno, cinza claro representa período diurno
- **Horário de Verão:** Mudanças de horário de verão são claramente visíveis com ajustes de uma hora
- **Mudanças Sazonais:** Rolando de cima para baixo revela como os dias se alongam e encurtam ao longo do ano
- Cria uma representação visual bonita dos ciclos de luz natural

Exibição de Atividades

- **Cores de Categoria:** Cada categoria de atividade tem uma cor única
- **Timing Preciso:** Atividades posicionadas no horário exato de ocorrência
- **Reconhecimento de Padrões:** Fácil de identificar:
 - Padrões diários de atividade e rotinas
 - Quando você tipicamente começa a ser ativo
 - Quais atividades ocorrem durante dia vs. noite
 - Consistência de atividades através de dias e estações

Barra de Condições Ambientais

- Segunda barra para cada dia exibe condições ambientais
- Adiciona dimensão contextual mostrando onde atividades ocorreram
- Revela padrões em:
 - Localizações típicas em diferentes horários do dia
 - Como ambiente afeta padrões de atividade
 - Relacionamentos entre lugar e tipos de atividade

Esta visualização abrangente transforma um ano de dados em uma história visual intuitiva, revelando ritmos e padrões que seriam impossíveis de ver em formatos de calendário tradicionais.

Filtragem Dinâmica e Exibição

- **Comprimento de Barra Adaptável:** Barras coloridas ajustam para mostrar apenas períodos de tempo filtrados
- **Efeito Lupa:** Ao filtrar horas específicas, barras fazem zoom para mostrar apenas essas horas
- **Visibilidade de Categoria Aprimorada:** Visualização focada torna categorias de atividade mais distinguíveis
- **Modo Paisagem:** Girar para orientação paisagem fornece ainda melhor clareza visual
- Esta escala dinâmica atua como uma lupa, permitindo análise detalhada de períodos de tempo específicos mantendo o contexto de ano inteiro

Visualização de Detalhes do Dia

Tocar em qualquer dia em qualquer visualização de calendário abre um resumo detalhado do dia:

Informação Astronômica (no topo)

- Horário do nascer do sol
- Horário do pôr do sol
 - Meio-dia solar
- Duração total do dia

Resumo de Categoria

- Lista de todas as categorias usadas naquele dia
- Soma de valores para cada categoria
- Visão geral rápida da distribuição de atividades do dia

Lista de Atividades

- Área rolável mostrando todas as atividades do dia
- Detalhes completos para cada atividade registrada
- Ordem cronológica para revisão fácil

Esta visualização detalhada fornece informação abrangente sobre qualquer dia selecionado, combinando marcadores de tempo natural com seus dados pessoais de atividade.

Opções de Exibição do Calendário

Acesse configurações de exibição adicionais através do menu suspenso do ícone Olho na barra superior:

Controles de Privacidade e Conteúdo

- **Desfocar Conteúdo Sensível:** Desfoca atividades sensíveis em visualizações de detalhes do dia
- **Mostrar Comentários:** Alternar visibilidade de comentários de atividade em detalhes do dia
- **Mostrar Humor:** Exibir smileys de humor de Diários em células do calendário

Opções de Barra da Visualização Diária do Ano (PRO)

- **Barra de Atividades:** Mostrar/ocultar categorias de atividade coloridas na linha do tempo
- **Barra Ambiental:** Mostrar/ocultar condições ambientais na linha do tempo
- Nota: Pelo menos uma barra deve estar sempre visível
- você pode ocultar qualquer barra individualmente, ou exibir ambas as barras simultaneamente para análise abrangente

1.5.6 5.6 Tela de Monitoramento

Foque no que mais importa rastreando suas atividades mais valiosas. Configure monitoramento dedicado para métricas críticas de saúde, hábitos ou objetivos que requerem atenção próxima.

Como o Monitoramento Funciona

A tela de Monitoramento consolida atividades de categorias marcadas com a propriedade “incluir no monitoramento diário”. Isso cria um painel focado para suas necessidades de rastreamento mais importantes.

Configuração Inicial

- No primeiro acesso, um diálogo aparece para selecionar quais categorias monitorar
- Este diálogo pode ser reaberto a qualquer momento via ícone de engrenagem na barra superior

Configurações de Monitoramento (ícone de engrenagem)

Configure sua experiência de monitoramento:

1. **Seleção de Categoria:** Escolha quais categorias incluir no monitoramento
2. **Horário de Lembrete Diário:** Defina um horário para lembretes automáticos de revisão de monitoramento
 - Cria uma rotina para garantir monitoramento consistente
3. **Entradas Históricas:** Configure quantos valores anteriores exibir (até 7)
 - Fornece contexto para identificação de tendências
4. **Modo de Vigilância:** Alternar alertas de monitoramento Ligado/Desligado
 - Quando habilitado, exibe um banner vermelho na tela de Atividades se qualquer valor monitorado exceder 0
 - Baseado no princípio: 0 = “sem problema”, valores maiores = condição piorando
 - Fornece alerta visual imediato para questões de saúde que requerem atenção

Este sistema é projetado para rastrear questões de saúde onde zero representa status ótimo e valores crescentes indicam condições deteriorando.

Organização Inteligente

- Atividades são agrupadas por categoria para melhor organização
- Dentro de cada categoria, atividades são ordenadas pelo último valor registrado
- Valores maiores (condições mais problemáticas) aparecem no topo
- Não há necessidade de rolar através de listas longas
- problemas atuais são sempre visíveis primeiro
- Categorias podem ser colapsadas para ocultar atividades quando não necessário

Corrigindo Erros Se você inserir um valor errado para uma atividade monitorada, simplesmente vá para a

tela de Atividades e edite a última ocorrência daquela atividade particular com o valor correto.

Exibição de Monitoramento Cada atividade monitorada mostra:

- Nome da atividade
- Até 7 valores anteriores registrados para visibilidade de tendência

- Campo de entrada de valor para registrar medição de hoje

Entrada de Dados Eficiente

- Insira valores para todas as atividades monitoradas em uma localização central
- Não há necessidade de visitar múltiplas telas para medições críticas diárias
- Não há necessidade de criar atividades para atividades monitoradas manualmente
- Atividades são criadas automaticamente quando você navega para fora da tela de Monitoramento
- Todas as atividades monitoradas são tratadas de uma vez em um lugar

Opções de Visualização

Acesse 8 tipos diferentes de visualização através do menu suspenso:

1. Visualização Básica

- *Como funciona:* Mostra suas entradas mais recentes junto com valores anteriores em formato de lista simples, exibindo dados brutos sem processamento adicional ou melhorias visuais
- *Por que é útil:* Ideal quando você precisa ver dados brutos sem qualquer processamento. Melhor para rastreamento preciso de valores quando números exatos importam mais que padrões ou tendências

2. Sparklines de Tendência

- *Como funciona:* Cria mini gráficos de linha mostrando a trajetória de valores ao longo do tempo. Linhas conectam pontos de dados cronologicamente para revelar padrões, tendências e direção de mudança
- *Por que é útil:* Perfeito para identificar padrões ao longo do tempo. Veja rapidamente se valores estão tendendo para cima, para baixo ou flutuando, tornando mais fácil identificar progresso ou declínio em um relance

3. Mudanças Codificadas por Cor

- *Como funciona:* Destaca aumentos em verde e diminuições em vermelho. Cada valor é comparado ao valor anterior, tornando fácil identificar mudanças em um relance
- *Por que é útil:* Melhor para rastrear mudanças dia a dia e rapidamente identificar melhorias ou diminuições. Codificação por cor elimina cálculo manual de diferenças

4. Indicadores de Progresso

- *Como funciona:* Mostra barras de progresso circulares para cada entrada. Círculos se preenchem baseados na proximidade a um alvo calculado dinamicamente (120% do valor máximo médio através de atividades similares)
- *Por que é útil:* Útil para rastreamento de objetivos e visualização de quão próximo você está de alvos. Fornece motivação mostrando progresso visual claro em direção a objetivos

5. Comparação de Estatísticas

- *Como funciona:* Calcula e exibe medidas estatísticas chave: média, mínimo, máximo e porcentagem de mudança de tendência da primeira à última entrada
- *Por que é útil:* Excelente para entender faixa e distribuição de dados. Ajuda a identificar outliers e entender tendências de performance geral através de todas as entradas rastreadas

6. Mapa de Calor de Calendário

- *Como funciona:* Mostra uma grade de 4 semanas onde cada célula representa um dia. Intensidade de cor indica frequência de atividade, com verdes mais escuros mostrando mais instâncias
- *Por que é útil:* Melhor para hábitos e rastreamento de frequência. Identifica padrões na consistência, mostrando dias específicos de atividade maior/menor e revelando padrões semanais

7. Indicadores de Consistência

- *Como funciona:* Mede consistência de valor calculando desvio padrão e coeficiente de variação. Visualiza como barra de consistência com avaliação qualitativa
- *Por que é útil:* Ideal para rastrear consistência e estabilidade. Perfeito para métricas onde estabilidade importa (sono, peso, etc.), ajudando a identificar variabilidade em leituras

8. Recente vs Média

- *Como funciona:* Compara valor mais recente contra média de todos os valores anteriores. Exibe diferença percentual e indica aumento ou diminuição
- *Por que é útil:* Contextualiza valor mais recente contra performance histórica. Mostra se entrada recente representa melhoria ou declínio comparado a valores típicos

Cada visualização fornece uma perspectiva analítica diferente sobre os mesmos dados rastreados, permitindo que você escolha a visualização que melhor combina com suas necessidades de monitoramento e análise.

A tela de Monitoramento transforma rastreamento de rotina de métricas importantes em uma experiência visual e simplificada, garantindo que você nunca perca o registro de dados críticos mantendo consciência de tendências e progresso.

1.5.7 5.7 Tela de Rotinas

Rotinas, como o nome implica, são atividades ou condições recorrentes que aparecem nas telas de [Atividades](#) ou

Ambiente. A tela de Rotinas ajuda você a gerenciar essas entradas repetitivas eficientemente.

Organização da Tela A tela de Rotinas apresenta duas abas:

- **Aba de Atividades:** Gerencia rotinas para atividades recorrentes
- **Aba de Ambiente:** Gerencia rotinas para condições ambientais recorrentes

Criando Rotinas

Você pode criar rotinas de duas maneiras: 1. **Da Tela de Rotinas:** Toque no botão flutuante “+” 2. **De Atividade/Condição:** Pressione longamente em qualquer atividade ou condição e selecione:

- “Criar Rotina da Atividade” (na tela de Atividades)
- “Criar Rotina da Condição” (na tela de Ambiente)

Configuração de Rotina

Ao criar uma nova rotina, os seguintes campos são obrigatórios:

Campos Obrigatórios

- **Nome da Rotina:** Nome descritivo para a rotina
- **Data da Primeira Ocorrência:** Quando a rotina deve começar
- **Hora da Primeira Ocorrência:** Hora do dia para a rotina
- **Categoria:** Categoria associada para a rotina
- **Valor:** Valor padrão para a rotina

Opções de Agendamento - Frequência de Repetição: Escolha entre:

- Por hora
- Diariamente
- Semanalmente
- Mensalmente
- Personalizado
- **Dias Entre Ocorrências:** Definir intervalo para frequências personalizadas
- **Dias de Retenção:** Por quanto tempo ocorrências antigas de rotina permanecem visíveis antes da remoção automática

Configurações Adicionais

- **Habilitar Lembrete:** Alternar Ligado para receber notificações Android quando rotina é devida
- **Rotina está Ativa:** Controlar visibilidade da rotina
- Rotinas ativas aparecem nas telas de Atividades/Ambiente
- Rotinas inativas permanecem na lista mas não geram ocorrências
- Útil para rotinas sazonais que podem ser desativadas/reactivadas conforme necessário

Gerenciando Rotinas Existentes

- Visualizar todas as rotinas criadas em suas respectivas abas
- Editar qualquer rotina para modificar seus parâmetros

- Deletar rotinas que não são mais necessárias
- Alternar status ativo/inativo para gerenciamento sazonal

Como Rotinas Funcionam nas Telas de Atividade/Ambiente

Aparência Visual

- Rotinas aparecem com fundo azul claro para fácil identificação
- Ícone de marca de verificação vermelha: função confirmar rotina
- Ícone X preto: função dispensar rotina

Confirmando Rotinas

- Tocar na marca de verificação vermelha transforma a rotina em uma atividade/condição real
- O registro de rotina é substituído por um registro de atividade permanente usando todas as propriedades da rotina
- Se confirmando em um horário diferente do agendado, você será perguntado para escolher:
 - Usar horário atual
 - Manter o horário originalmente agendado

Dispensando Rotinas

- Tocar no X preto remove a rotina da visualização atual
- A rotina reaparecerá em sua próxima ocorrência agendada

Notificações de Lembrete Quando lembretes estão habilitados:

- Notificação Android aparece no horário agendado
- Notificação inclui opções para confirmar ou descartar diretamente
- Não há necessidade de abrir o aplicativo para gerenciamento rápido de rotina

Configurações de Rotina (ícone de engrenagem)

Acesse configurações globais de rotina através do ícone de engrenagem na barra superior:

Visibilidade Futura

- **Ocorrências Futuras para Mostrar:** Definir quantas ocorrências aparecem antecipadamente
- Exemplo: Definir “1” mostra:
 - 1 dia à frente para rotinas diárias
 - 1 semana à frente para rotinas semanais
 - Proporcionalmente para outras frequências

Confirmando Rotinas Futuras Configure comportamento ao confirmar rotinas agendadas para o futuro:

- **Sempre usar data/hora atual:** Confirma com data de hoje e hora atual
- **Sempre usar data/hora agendada:** Mantém o timing originalmente agendado
- **Perguntar cada vez:** Solicita escolha com cada confirmação futura

Permissões de Notificação

- Visualizar status atual de permissão de notificação
- Conceder permissões se não definidas durante configuração
- Necessário para notificações de lembrete de rotina funcionarem

1.5.8 5.8 Tela de Diário

O recurso de Diários fornece um sistema sofisticado de jornal e reflexão que complementa seu rastreamento de atividades com documentação de texto rico, rastreamento de humor e revisões diárias abrangentes. Esta ferramenta poderosa transforma registro de rotina em documentação significativa da vida.

Entendendo Diários

Propósito Principal e Filosofia

Diários servem como o fio narrativo que conecta suas atividades quantificadas com insights qualitativos, emoções e entendimento contextual. Enquanto atividades capturam “o que” você fez, Diários capturam “como” você se sentiu, “por que” isso importou e “o que” você aprendeu.

Esta integração de dados quantitativos com reflexão qualitativa cria uma imagem completa de sua vida diária, permitindo autoconhecimento mais profundo e reconhecimento de padrões mais significativo do que apenas números poderiam fornecer.

Componentes Principais

- **Editor de Texto Rico:** Edição WYSIWYG completa com opções de formatação abrangentes
- **Integração de Emoji:** Expresse emoções e reações com seletor completo de emoji
- **Salvamento Automático:** Salvamento contínuo em segundo plano garante que você nunca perca seus pensamentos
- **Modo Tela Cheia:** Experiência de leitura conveniente com:
 - Navegação de deslizar esquerda/direita entre dias
 - Visualização sem distrações de suas reflexões
- **Integração de Calendário:** Dias com registros são marcados visualmente em todas as visualizações de calendário
- **Opções de Exportação:** Gere documentos profissionais em formatos PDF e DOCX

1.5.9 5.9 Tela CxSearch (PRO)

Recurso avançado de busca contextual que encontra atividades baseadas em critérios complexos e fornece contexto circundante para análise de padrões.

Organização da Tela

A tela CxSearch contém duas abas:

- **Opções de Busca:** Configure parâmetros e critérios de busca
- **Resultados:** Visualize resultados de busca com informação contextual

Após definir seus critérios de busca em Opções de Busca, toque no botão “Buscar” na parte inferior para executar a busca. Resultados aparecem na aba Resultados, e você sempre pode retornar às Opções de Busca para refinar seus critérios.

Funcionalidade Principal

CxSearch vai além de busca simples por:

- Encontrar atividades que correspondem a critérios complexos de múltiplos parâmetros
- Exibir informação contextual ao redor de atividades correspondentes
- Habilitar reconhecimento de padrões através de diferentes períodos de tempo
- Apoiar análise de correlação entre diferentes tipos de atividade
- Fornecer dicas de causalidade baseadas em relacionamentos temporais

Esta ferramenta poderosa ajuda você a descobrir padrões ocultos e relacionamentos em seus dados que seriam impossíveis de identificar através de navegação simples ou filtragem básica.

Tipos de Contexto

CxSearch oferece três tipos de configuração de contexto:

1. **Contagem de Eventos**
 - Definir contexto por número de eventos antes e depois de atividades encontradas
 - Faixa configurável para análise abrangente
2. **Faixa de Tempo**
 - Definir contexto por horas antes e depois de atividades encontradas
 - Análise de proximidade temporal para padrões sensíveis ao tempo
3. **Filtro de Contexto**
 - Limitar contexto a Categorias ou Categorias Principais específicas
 - Focar análise em tipos de atividade relacionados

Análise de Causa e Efeito

Usar tipos de contexto estrategicamente revela insights diferentes:

- **Apenas Contexto Antes:** Mostra causas potenciais de atividades buscadas
- Responde: “O que aconteceu antes desta atividade?”
- **Apenas Contexto Depois:** Mostra efeitos potenciais de atividades buscadas
- Responde: “O que esta atividade causou?”
- **Tanto Antes quanto Depois:** Imagem contextual completa

Exemplo Prático Buscar por “dor de estômago” que foi registrada como atividade com:

- Tipo de contexto: “Contagem de eventos” definido para 3 antes
- Filtro de categoria: “comida”

Isso encontrará todas as ocorrências de dor de estômago e exibirá os 3 itens de comida consumidos antes de cada episódio de dor. Esta busca direcionada poderia revelar padrões como intolerância ao glúten mostrando quais comidas aparecem consistentemente antes de dor de estômago, ajudando a identificar gatilhos dietéticos para problemas digestivos.

Configurações Avançadas

Habilite recursos de análise sofisticados:

- **Reconhecimento de Padrões:** Identifica automaticamente sequências recorrentes
- **Análise de Correlação:** Descobre relacionamentos estatísticos entre atividades
- **Dicas de Causalidade:** Sugere relacionamentos causais potenciais baseados em padrões temporais

Esses recursos avançados transformam dados brutos de atividade em insights acionáveis sobre seus padrões de saúde e comportamento.

Aba Resultados

A aba Resultados fornece exibição abrangente de suas descobertas de busca:

Cabeçalho de Resultados

- **Configurações de Busca Atual:** Resumo de critérios de busca aplicados
- **Resumo de Resultados:** Número total de correspondências encontradas
- **Opções de Formato de Exibição:** Escolha como visualizar resultados

Três Formatos de Exibição

1. **Individual:** Cada atividade correspondente mostrada separadamente com seu contexto completo

Estrutura do Cartão:

- **Cabeçalho:** Nome da atividade encontrada com padrão de busca destacado
- **Detalhes da Atividade:** Data/hora, categoria e valor

Corpo do Cartão:

- **Resumo de Contexto:** Visão geral de descobertas contextuais
- **Gráfico de Linha do Tempo:** Representação visual mostrando:
 - Atividade correspondente no centro
 - Atividades contextuais antes e depois
 - Distâncias de tempo entre atividades

Detalhes Contextuais:

- Lista completa de atividades antes da correspondência
- Lista completa de atividades depois da correspondência
- Cada uma mostrando: nome, categoria, valor e distância de tempo da atividade buscada

Seção de Análise:

- **Resultados de Reconhecimento de Padrões:** Padrões recorrentes identificados

- **Resultados de Análise de Correlação:** Relacionamentos estatísticos encontrados
- **Estatísticas Contextuais:** Métricas de resumo
- **Opções de Ordenação:** Por porcentagem de confiança, recência ou A-Z
- **Busca Iterativa:** Descobertas de reconhecimento de padrões podem ser buscadas novamente para análise mais profunda

2. **Agregado:** Visualização combinada mostrando padrões através de todas as correspondências

Frequências de Atividade:

- Lista atividades frequentemente ocorrendo ao redor de termos de busca
- Mostra contagem de cada descoberta relativa ao total de descobertas
- Exibe porcentagem para cada ocorrência de atividade

Padrões de Categoria:

- Categorias comuns aparecendo antes da atividade buscada
- Categorias comuns aparecendo depois da atividade buscada
- Apresentado em forma de porcentagem para comparação fácil

Padrões de Tempo:

- **Tempos Médios e Medianos:** Quando atividades tipicamente ocorrem relativo ao termo de busca
- **Distribuição de Hora do Dia:** Detalhamento de porcentagem por:
 - Início da manhã
 - Manhã
 - Tarde
 - Noite
 - Madrugada
- **Distribuição de Dia da Semana:** Frequência para cada dia da semana

Padrões de Valor:

- Comparação de valores através de atividades encontradas
- Análise de distribuição de valor
- Ajuda a identificar faixas típicas e outliers

Sequências Frequentes:

- Pares comuns de atividade que ocorrem juntos
- Porcentagem mostrando com que frequência cada par aparece
- Revela combinações típicas de atividade e fluxos de trabalho

3. **Mostrar na Tela de Atividades:** Navegar para

tela de Atividades com resultados destacados

Destaque Codificado por Cor:

- **Vermelho:** Atividades correspondentes (resultados de busca)
- **Azul:** Atividades de contexto ocorrendo antes das correspondências
- **Verde:** Atividades de contexto ocorrendo depois das correspondências
- Todas as atividades não relevantes são ocultas para visualização focada

Banner de Resultados:

- Aparece no topo da tela de Atividades
- Mostra notificação “Resultados CxSearch aplicados”
- Inclui botão “Limpar” para gerenciamento de resultados

Opções de Limpar: Ao tocar em Limpar, escolha entre:

- **Limpeza Completa:** Remove todos os resultados e restaura visualização normal de Atividades
- **Manter Destaques:** Limpa visualização filtrada mas mantém destaques coloridos

- Mostra todas as atividades novamente com destaques preservados
- Permite descoberta de contexto adicional
- Use remoção de destaque padrão para limpar cores depois

Esta opção de visualização conecta busca avançada com navegação familiar da tela de Atividades, tornando fácil explorar resultados de busca em seu contexto natural.

Essas opções flexíveis de visualização permitem que você analise descobertas de diferentes perspectivas, seja examinando instâncias específicas ou identificando padrões gerais.

1.5.10 5.10 Tela de Gerenciamento de Categorias

A tela de Categorias fornece gerenciamento abrangente tanto de categorias de atividade quanto categorias ambientais através de uma interface sofisticada de duas abas. É aqui que você organiza, filtra e mantém seu sistema de categorias.

Organização da Tela

- **Aba de Atividades:** Gerenciar categorias para rastreamento de atividades
- **Aba de Ambiente:** Gerenciar categorias para condições ambientais
- Categorias padrão são criadas automaticamente durante configuração inicial em seu idioma selecionado

Funções Principais

- Criar categorias principais personalizadas e subcategorias
- Editar categorias existentes para refinar seu sistema de rastreamento
- Deletar categorias não utilizadas para manter uma interface limpa
- Configurar propriedades de categoria incluindo “incluir no monitoramento diário”
- Adaptar a estrutura de categorias às suas necessidades em evolução

A tela de Gerenciamento de Categorias garante que seu sistema de rastreamento permaneça organizado e relevante às suas mudanças de estilo de vida e requisitos de monitoramento de saúde.

Princípio Chave: Sua estrutura de categoria deve apoiar diretamente sua intenção primária. Propósitos diferentes requerem abordagens organizacionais diferentes.

Nota sobre Múltiplas Categorias: Você pode criar múltiplas categorias com o mesmo nome desde que difiram em pelo menos um parâmetro (como Unidade ou Categoria Principal). Esta flexibilidade permite que você rastreie a mesma atividade em contextos diferentes. Por exemplo, você pode ter duas categorias “Exercício” - uma com a unidade “minuto” para focar na duração, e outra com a unidade “quilômetro” para focar na performance de distância. Isso permite rastreamento mais nuançado baseado em seus objetivos específicos.

Recursos da Aba de Atividades

A aba de Atividades fornece gerenciamento abrangente de categorias de atividade:

1. **Opções de Exibição de Categoria:**
 - Categorias agrupadas por categoria principal com estatísticas
 - Cada categoria mostra contagem de atividades entre parênteses (ex: “Corrida (15)”)
 - Cabeçalhos de categoria principal mostram contagem de sub-categoria e contagem total de atividades
 - Hierarquia visual com agrupamento e espaçamento claros
2. **Sistema de Filtragem:**
 - **Menu de Filtro:** Acesso via ícone de filtro (fica vermelho quando ativo)
 - **TODOS:** Mostrar todas as categorias (visualização padrão)
 - **Sensível:** Mostrar apenas categorias marcadas como sensíveis
 - **Monitoramento:** Mostrar apenas categorias incluídas em monitoramentos diários
 - **Principal:** Mostrar apenas categorias principais para gerenciamento
 - Estado do filtro persiste através de sessões do aplicativo
3. **Cartões de Categoria:**
 - **Título e Contagem de Atividades:** Nome da categoria com estatísticas de uso

- **Informação de Unidade:** Exibe unidade de medição atribuída e abreviação
 - **Indicadores Visuais:**
 - Borda vermelha para categorias sensíveis
 - Etiqueta sensível com ícone de visibilidade
 - Indicador de inclusão de monitoramento com ícone de linha do tempo
 - **Botões de Ação:** Editar (azul) e Deletar (vermelho) ícones
4. **Gerenciamento de Categoria Principal:**
- Seção separada para gerenciar categorias principais
 - **Categorias Principais Usadas:** Não podem ser deletadas, mostram estatísticas
 - **Categorias Principais Não Utilizadas:** Podem ser deletadas, mostradas em cinza
 - Estatísticas mostram contagem de sub-categoria e contagem total de atividades
 - Funcionalidade de edição disponível para todas as categorias principais

Recursos da Aba de Ambiente

A aba de Ambiente gerencia categorias para rastreamento de condição ambiental:

1. **Categorias Ambientais:**
 - Interface baseada em cartão similar à aba de Atividades
 - Cada categoria mostra contagem de condições entre parênteses (ex: “Dentro (10)”)
 - Agrupadas por categorias principais ambientais
 - Contagem de sub-categoria exibida para categorias principais
2. **Categorias Principais Ambientais:**
 - Gerenciamento separado similar a categorias principais de atividade
 - Categorias principais ambientais usadas vs. não utilizadas
 - Funcionalidade de edição e exclusão onde apropriado
 - Estatísticas mostram contagem de sub-categoria e contagem total de condições
3. **Cartões de Categoria Ambiental:**
 - Título da categoria e informação de unidade
 - Ações de editar e deletar disponíveis
 - Sem contagens de atividade ou indicadores sensíveis/monitoramento
 - Focado no gerenciamento de condição ambiental

Ações de Gerenciamento de Categoria

1. **Adicionando Novas Categorias:**
 - Botão de Ação Flutuante (+) no canto inferior direito
 - Abre tela de criação de categoria
 - Específico da aba: adiciona ao tipo da aba atualmente selecionada
2. **Editando Categorias:**
 - Toque no ícone de editar em qualquer cartão de categoria
 - Abre tela de edição com dados de categoria atual pré-preenchidos
 - Modificar título, categoria principal, unidade, sensibilidade, inclusão de monitoramento
3. **Deletando Categorias:**
 - Toque no ícone de deletar para acionar diálogo de confirmação
 - **Exclusão de Categoria:** Confirma com nome da categoria
 - **Exclusão de Categoria Principal:** Apenas disponível para categorias principais não utilizadas
 - Ação permanente com mensagens de aviso claras
4. **Diálogos de Confirmação:**
 - Confirmação de exclusão padrão para categorias
 - Confirmação de exclusão de categoria principal para categorias não utilizadas
 - Confirmação de exclusão de categoria ambiental
 - Todos os diálogos mostram nome do item e requerem confirmação explícita

1.5.11 5.11 Tela de Configuração de Unidades

A tela de Unidades gerencia unidades de medição usadas em todo o aplicativo para quantificar atividades e condições.

Definição de Unidade Cada unidade consiste em:

- **Título da Unidade:** Nome completo da medição (ex: “quilômetros”)
- **Abreviação:** Forma curta para exibição (ex: “km”)

Exibição de Unidades A tela principal mostra todas as unidades definidas com:

- **Estatísticas de Uso:**
- Número de categorias usando a unidade
- Número de atividades registradas com a unidade
- **Botões de Ação:**
 - Editar (ícone de lápis azul)
 - Deletar (ícone de lixeira vermelha)

Gerenciamento de Unidades

Adicionando Unidades:

- Toque no botão flutuante “+”
- Insira título da unidade e abreviação na tela Adicionar Unidade
- Salve para tornar a unidade disponível para categorias

Editando Unidades:

- Toque no ícone de editar em qualquer unidade
- Modifique título ou abreviação conforme necessário
- Mudanças atualizam automaticamente através de todas as categorias e atividades associadas
- Seguro para editar mesmo quando unidade está ativamente em uso

Deletando Unidades:

- Apenas disponível para unidades não utilizadas
- Diálogo de confirmação previne exclusão acidental
- Unidades em uso não podem ser deletadas para manter integridade dos dados

Unidades padrão são criadas automaticamente durante configuração inicial baseadas em seu idioma selecionado e configurações regionais, garantindo que você tenha medições comuns prontas para usar.

1.5.12 5.12 Tela de Relatórios (PRO)

Gere documentação profissional de sua jornada com relatórios personalizáveis em múltiplos formatos.

Tipos de Relatório

1. **Relatório Geral:** Visão geral abrangente incluindo todas as atividades
2. **Relatório de Monitoramento:** Focado em atividades monitoradas com detalhes relevantes
3. **Relatório CxSearch:** Resultados de busca completos incluindo:
 - Detalhes de visualização individual
 - Análise agregada
 - Detalhes de visualização de atividades
4. **Relatório de Diário:** Compilação estilo diário de seus registros diários e reflexões

Configuração de Relatório

Seleção de Período de Tempo:

- Última Semana
- Último Mês
- Último Trimestre
- Último Ano
- Período Personalizado (selecionar faixa de data específica)

Opções de Contexto de Relatório:

- **Incluir Gráficos e Tabelas:** Representações visuais de seus dados

- **Incluir Registros Detalhados de Atividade:** Entradas completas de atividade
- **Incluir Dados Ambientais:** Condições ambientais contextuais
- **Incluir Performance de Rotina:** Estatísticas de conclusão de rotina
- **Usar Filtro Atual:** Aplicar filtros ativos aos dados do relatório

Opções de Exportação

Formatos Disponíveis:

- **PDF:** Formato universal para visualização e impressão
- **DOCX:** Formato editável para personalização adicional

Métodos de Distribuição:

- Salvar localmente no dispositivo
- Compartilhar via função Compartilhar do Android para:
- OneDrive
- WhatsApp
- Outlook
- Qualquer aplicativo compatível em seu dispositivo

Suporte a Idiomas Todos os relatórios são gerados automaticamente em seu idioma selecionado, garantindo consistência com sua interface do aplicativo e tornando relatórios acessíveis para compartilhar com profissionais de saúde ou registros pessoais em seu idioma preferido.

1.5.13 5.13 Tela de Importar/Exportar

A tela de Importar/Exportar fornece capacidades abrangentes de gerenciamento de dados, permitindo que você exporte e importe dados em formato CSV, bem como realize backups e restaurações completos de banco de dados.

Exportar/Importar vs Backup/Restaurar

Exportar/Importar CSV:

- **Exportação Contém:** Apenas atividades, condições e diários
- **Processo de Importação:**
 - Lê dados do arquivo CSV selecionado
 - Automaticamente pula entradas duplicadas
 - Cria categorias, categorias principais e unidades necessárias
 - Importa condições e diários
 - Adiciona aos dados existentes sem substituir

Backup/Restaurar Banco de Dados:

- **Backup Contém:** Banco de dados completo com todas as configurações e dados
- **Função de Sincronização:** Garante que todos os dados sejam transferidos da memória para o banco de dados antes do backup
- **Processo de Restauração:**
 - Substitui banco de dados inteiro
 - Requer reinicialização do aplicativo após restauração
 - Recuperação completa do estado do sistema

Recursos Principais

Exportação de Dados:

- Salvar atividades, condições e diários em formato CSV
- Útil para análise externa ou compartilhamento de dados específicos
- Mantém configuração existente do aplicativo

Importação de Dados:

- Detecção inteligente de duplicatas previne redundância de dados

- Criação automática de estruturas de apoio (categorias, unidades)
- Integração perfeita com dados existentes

Operações de Banco de Dados:

- **Backup:** Criar instantâneos completos de todo o seu sistema
- **Sincronização:** Forçar sincronização memória-para-banco-de-dados para consistência
- **Restauração:** Retornar a qualquer estado previamente backup

Melhores Práticas

- Realize backups regulares de banco de dados para proteger seus dados
- Use exportação para compartilhar ou analisar conjuntos de dados específicos
- Use backup antes de mudanças principais ou atualizações do aplicativo
- Armazene backups em múltiplas localizações para segurança

1.5.14 5.14 Tela de Configurações

Personalize sua experiência Enlyzr através de opções de configuração abrangentes organizadas em seis categorias principais.

1.5.14.1 Configurações de Design Idioma - Selecione entre 17 idiomas disponíveis

Configurações Regionais

- **Formato de Hora:** 12 horas, 24 horas ou Padrão do sistema
- **Formato de Data:** Americano (MM/DD/AAAA), Europeu (DD/MM/AAAA), ISO (AAAA-MM-DD) ou Sistema
- **Primeiro Dia da Semana:** Segunda, Domingo ou Sábado

Estilo de Visualização do Dia Escolha como atividades são exibidas:

- Alternação de Cores
- Baseado em Cartão
- Cabeçalhos de Seção com Divisores
- Seções de Dia Expansíveis

Configurações de Seção Expansível - Expandir Seções por Padrão: LIGADO/DESLIGADO

Configurações de Borda de Atividade

- **Mostrar Borda ao Redor de Atividades:** LIGADO/DESLIGADO
- **Espessura da Borda:** 0-3dp
- **Cor da Borda:** Azul, Verde, Laranja, Roxo, Cinza ou Preto

Barra de Rolagem de Navegação (Atividades & Ambiente)

- Sempre Mostrar Ao Rolar
- Mostrar sob Demanda
- Desabilitado

Cores do Modo de Edição em Lote

- **Cor de Fundo da Barra de Ação:** Vermelho, Azul, Laranja, Roxo ou Verde
- **Cor do Conteúdo da Barra de Ação:** Branco ou Preto

Configurações de Tema

- Tema Claro
- Tema Escuro
- Tema do Sistema (segue configurações do dispositivo)

Densidade de Exibição

- **Espaçamento de Linha Entre Atividades:** 0-12dp

- **Preenchimento Interno do Cartão:** 4-16dp
- **Densidade de Exibição de Texto:** Compacto, Normal ou Expandido

Opções de Exibição Compacta

- **Usar Cabeçalhos de Dia Compactos:** LIGADO/DESLIGADO
- **Remover Espaçamento de Grupo de Data:** LIGADO/DESLIGADO
- **Mostrar Ícone de Atividade:** LIGADO/DESLIGADO
- **Mostrar Comentários:** LIGADO/DESLIGADO

Controles Avançados de Tamanho de Fonte

- **Fonte do Título da Atividade:** 12-20sp
- **Tamanho da Fonte de Detalhes da Atividade:** 10-18sp
- **Tamanho da Fonte do Valor da Atividade:** 12-20sp
- **Tamanho da Fonte de Exibição de Hora:** 6-16sp

1.5.14.2 Configurações de Navegação Configuração da Barra de Navegação

- **Mostrar Ícones:** LIGADO/DESLIGADO
- **Gerenciamento de Ícones:** Reordenar ícones e alternar visibilidade de tela individual
- **Tela de Inicialização Padrão:** Selecionar qual tela abre ao iniciar o aplicativo

1.5.14.3 Configurações de Banco de Dados Gerenciamento de Banco de Dados

- **Limpar Todas as Atividades:** Remover todos os registros de atividade
- **Purgar Banco de Dados:** Limpeza completa do banco de dados
- **Limpar Categorias Principais:** Remover categorias principais não utilizadas
- **Estatísticas do Banco de Dados:** Visualizar uso de armazenamento e contagens de registros

1.5.14.4 Configurações de Privacidade Conteúdo Sensível

- **Desfocar Atividades Sensíveis:** LIGADO/DESLIGADO
- **Mostrar Primeira Letra de Atividades Sensíveis:** LIGADO/DESLIGADO
- **Comportamento de Visibilidade na Inicialização:**
 - Sempre Desfocar
 - Sempre Mostrar
 - Lembrar Última Configuração

1.5.14.5 Configurações de Calendário Visualização de Calendário Padrão

- **Grade Mensal**
- **Linhas Semanais**

Primeiro Dia da Semana

- Segunda
- Domingo
- Sábado

Habilitar Destaque de Atividades

- **Habilitar Limiar de Valor Alto:** LIGADO/DESLIGADO
- **Limiar de Valor Alto:** Seletor numérico para marcação de dia excepcional
- **Habilitar Limiar de Valor Baixo:** LIGADO/DESLIGADO
- **Limiar de Valor Baixo:** Seletor numérico para marcação de dia de baixa atividade

Configurações de Localização

- **Usar Localização para Dados Astronômicos:** LIGADO/DESLIGADO
- **Habilita cálculos de nascer/pôr do sol e visualização dia/noite**

1.5.14.6 Sobre Informações e Ações

- Informações do Desenvolvedor
- Botão de Guia do Usuário
- Botão Mostrar Assistente de Configuração
- Botão de Doação
- Redefinir Configurações para Padrões
- Política de Privacidade para Enlyzr: Personal Health & Activity Tracker
- Licenças de Código Aberto

Este sistema de configurações abrangente permite que você adapte cada aspecto do Enlyzr para combinar com suas preferências, desde aparência visual até controles de privacidade, garantindo que o aplicativo funcione exatamente como você precisa.

1.5.15 5.15 Tela de Doação

Apoie o desenvolvimento do Enlyzr:

- Atualize para versão PRO para recursos avançados
- Faça doações voluntárias para o desenvolvedor

1.5.16 5.16 Tela de Ajuda

Acesse recursos de suporte: - Navegue pelo conteúdo completo do guia do usuário