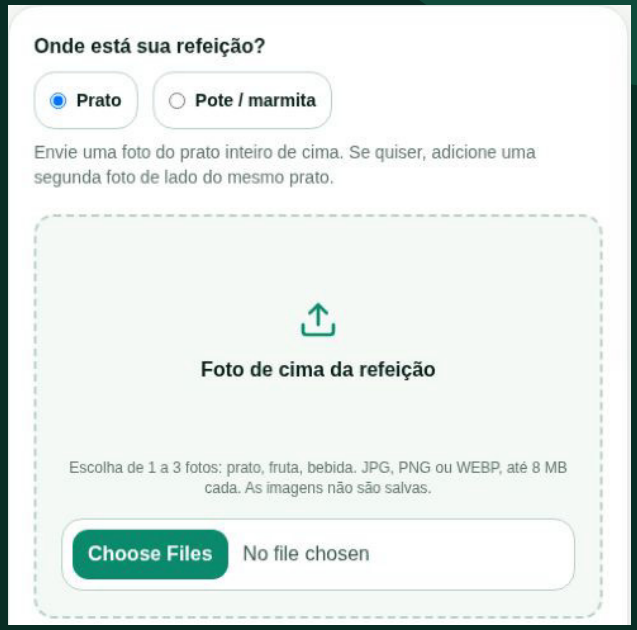
MacroLens

MANUAL VISUAL · PASSO A PASSO

Veja a tela. Encontre o botão. Siga o passo.



Um guia para usar a MacroLens desde o primeiro acesso.

Cadastro · Avatar · Scanner · Dieta · Treino · Evolução · Duvido

www.macrolens.com.br

Sumário

Selecione um tópico para ir direto à página. As telas de outubro foram mantidas onde o passo a passo continua válido.

Menu da plataforma p. 3

Entrar e criar conta p. 4

Cadastro, avatar e medidas p. 7

Scanner de refeições p. 13

Prontuário p. 18

Nutrição (Sua Dieta) p. 19

Treino p. 22

Minha Evolução e relatórios p. 26

Indique e Ganhe p. 28

Duvido p. 29

Notificações p. 34

Planos p. 36

Exportar dados p. 37

Instalar no aparelho p. 38

Conheça o menu

Entre na MacroLens para encontrar os atalhos do painel. No celular, deslize a faixa do menu para os lados.

Visão Geral, Prontuário e Meu Cadastro

Abra Visão Geral para ver medidas, avatar e comparações. Consulte os registros em Prontuário. Atualize seus dados em Meu Cadastro.

Scanner, Nutrição e Treino

Abra Scanner para analisar suas refeições. Se aparecer um aviso de cadastro incompleto, preencha e salve os campos obrigatórios. Siga as etapas de configuração que aparecerem no painel.

Acompanhamento e ajuda

Use Minha Evolução para consultar gráficos e relatórios, Duvido para desafios com amigos, Indique e Ganhe para convites, e Notificações para configurar lembretes. Abra o Manual pelo menu sempre que precisar.

Entre na sua conta

Abra www.macrolens.com.br e toque em Entrar.

1 E-mail e senha

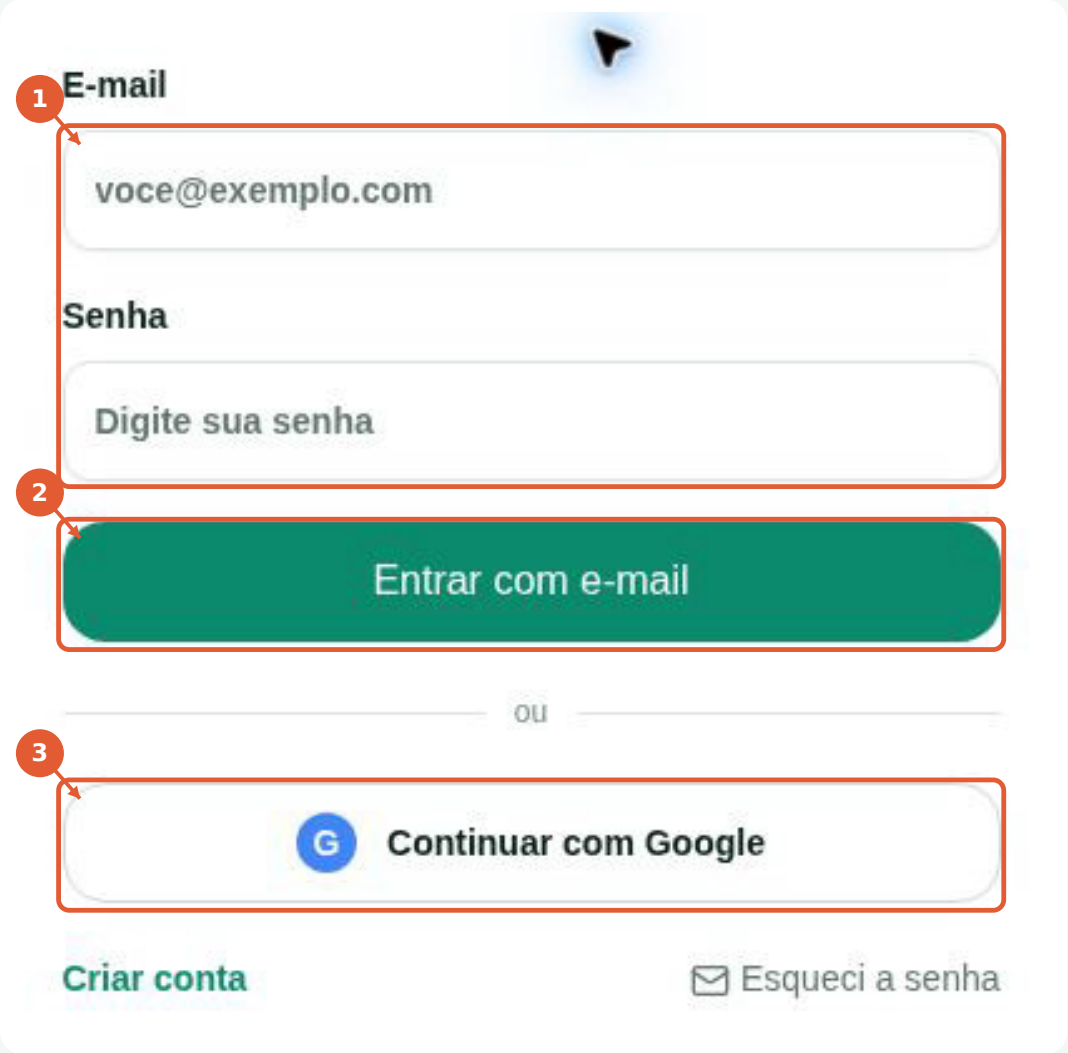
Preencha os dois campos com os dados da sua conta.

2 Entrar com e-mail

Clique no botão verde para acessar.

3 Ou use Google

Clique em Continuar com Google e escolha a conta que você usa no MacroLens.



Sem conta? Use Criar conta, na parte de baixo. Esqueceu a senha? Use Esqueci a senha.

Crie sua conta: dados iniciais

Na tela Entrar, clique em Criar conta.

1 Nome e nascimento

Digite seu nome e o ano em que nasceu.

2 Gênero

Abra a lista e selecione uma opção.

3 Altura e peso

Altura em metros, como 1,77. Peso em quilos, como 80. Use seus dados reais.



Crie sua conta: finalize

Continue descendo o mesmo formulário.

1 Defina o acesso

Preencha seu e-mail e crie uma senha conforme a orientação do campo.

2 Leia os termos

Marque a confirmação somente depois de ler e concordar.

3 Criar conta

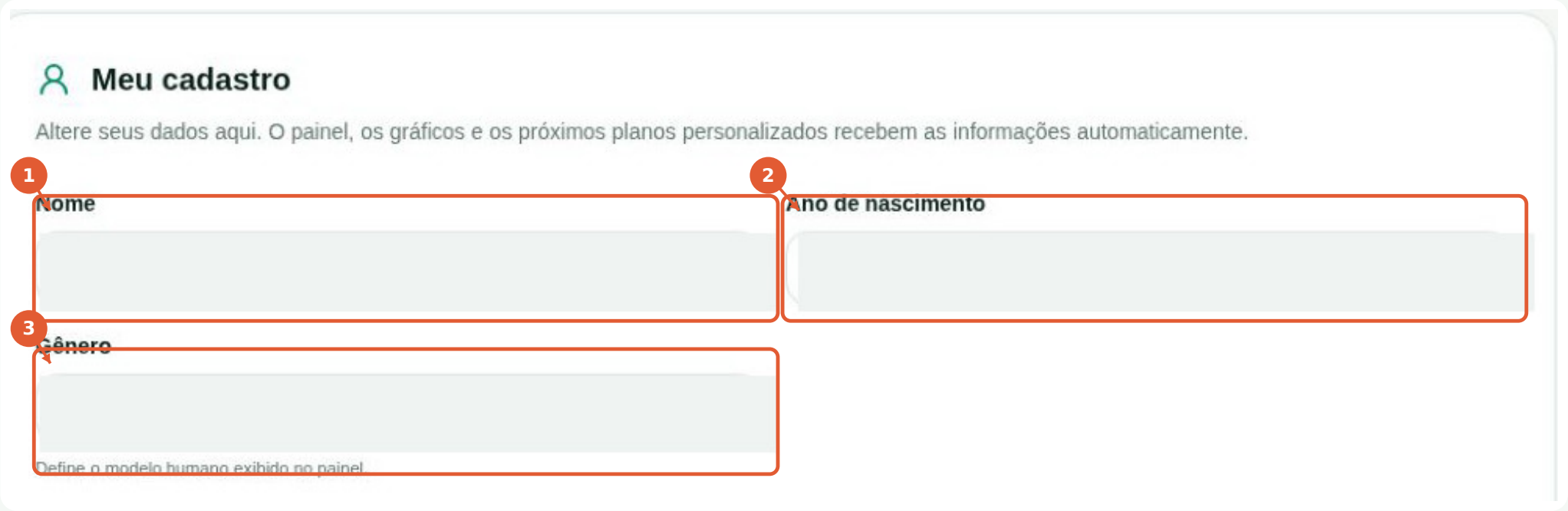
Clique no botão verde para concluir o cadastro.



Quem já tem conta deve usar Entrar, abaixo do botão. Não crie outra conta para atualizar seus dados.

Complete Meu cadastro

No menu, clique em Meu cadastro.



1 Nome

Confira se o nome está correto.

2 Ano de nascimento

Informe o ano completo, com quatro números.

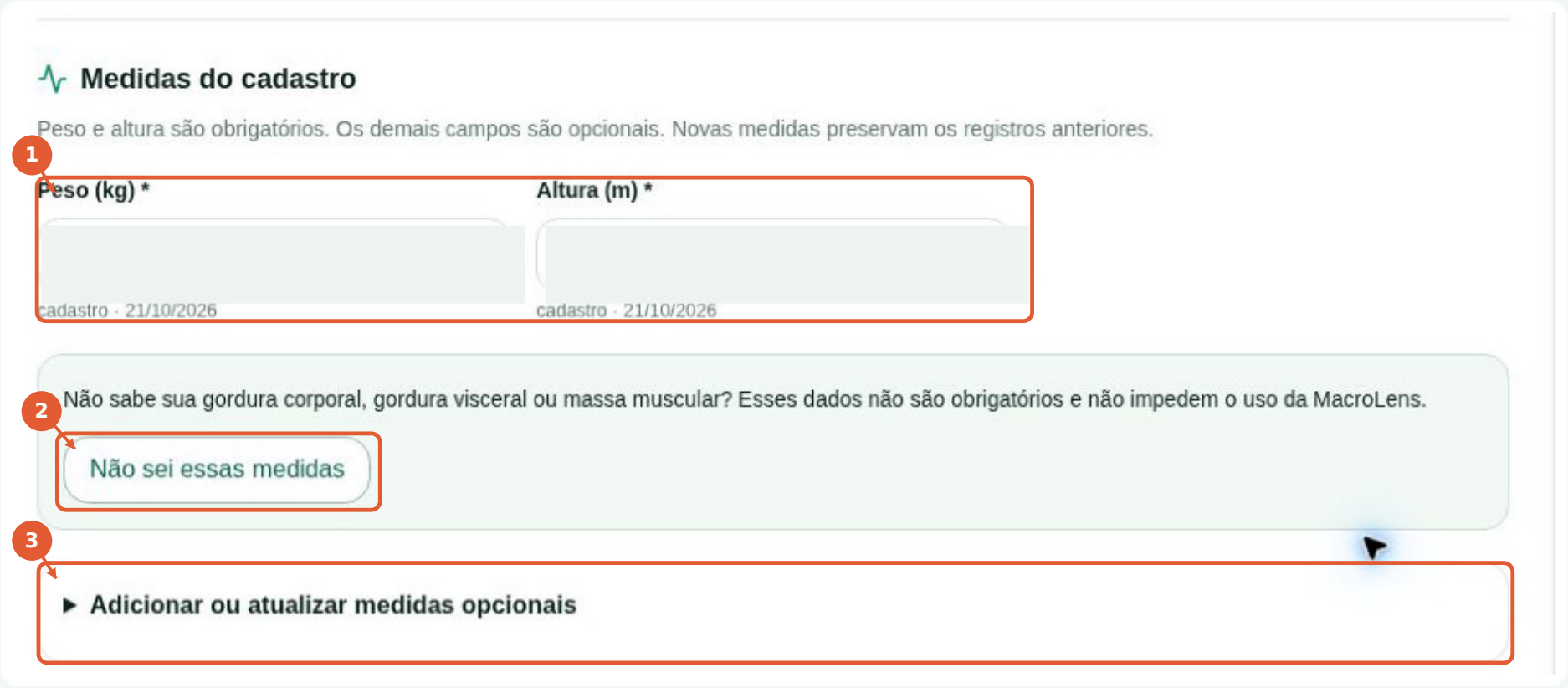
3 Gênero

Selecione a opção que corresponde ao seu cadastro.

Os retângulos cinza escondem os dados da conta usada nas capturas. No seu aplicativo, os campos aparecerão normalmente.

Informe peso e altura

Essas duas medidas são obrigatórias.



1 Preencha as medidas

Peso em kg e altura em m. Exemplo de altura: 1,77.

2 Não sabe as outras?

Clique em Não sei essas medidas. Você pode continuar.

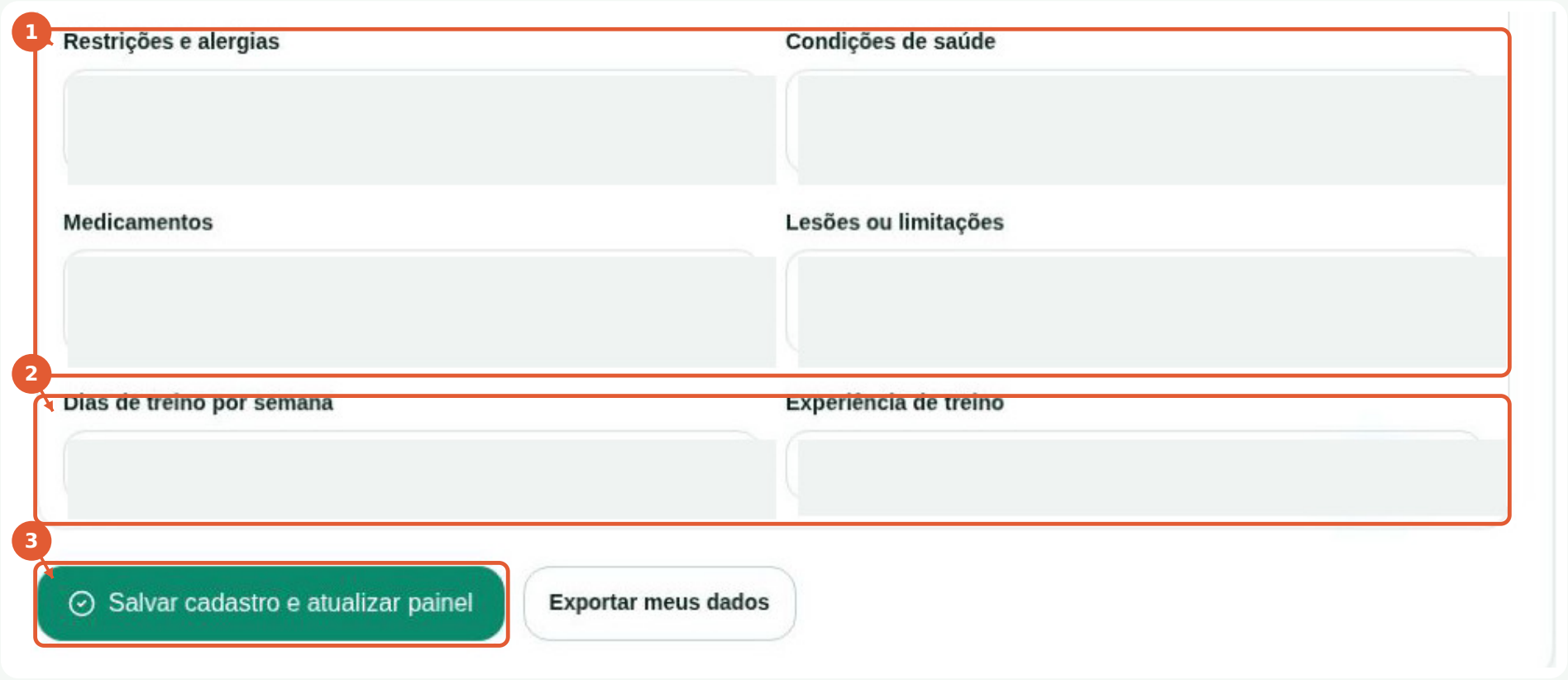
3 Medidas opcionais

Abra esta faixa somente se tiver valores medidos para informar.

Não coloque números de exemplo como se fossem seus. Gordura corporal e massa muscular são opcionais.

Informe sua saúde e salve

Desça até o final de Meu cadastro.



1 Saúde e limitações

Preencha alergias, condições, medicamentos e lesões nos campos indicados.

2 Rotina de treino

Informe dias disponíveis e experiência. Acima desta área, marque os equipamentos que possui.

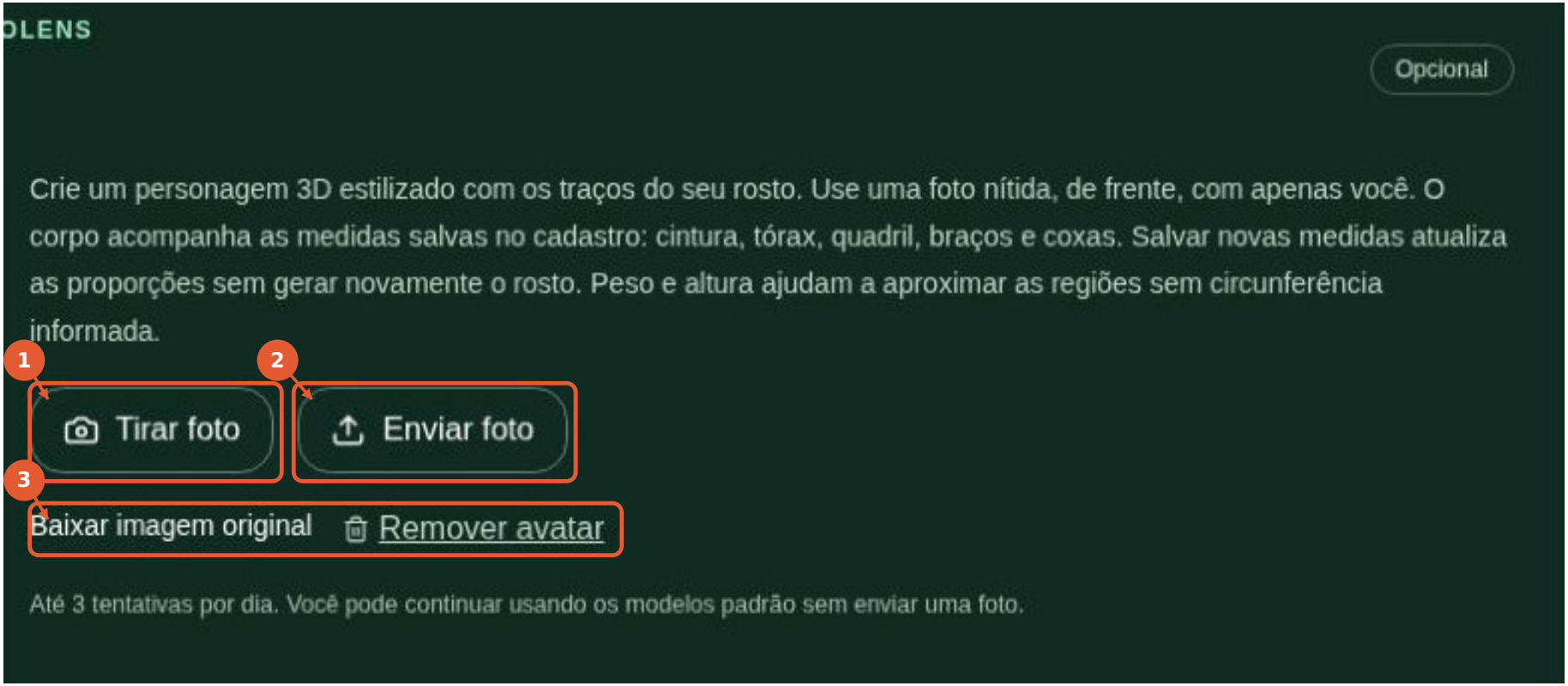
3 Salvar cadastro

Clique em Salvar cadastro e atualizar painel. Aguarde a confirmação.

Volte a esta tela sempre que seus dados mudarem. Você pode atualizar e salvar novamente quantas vezes precisar.

Personalize seu avatar

Em Meu cadastro, encontre a área Meu avatar.



1 Tirar foto

Use a câmera para fazer uma foto frontal e nítida do seu rosto.

2 Enviar foto

Ou escolha uma foto que já está no aparelho. Leia a autorização e use Gerar meu avatar.

3 Outras opções

Você pode baixar o avatar ou removê-lo depois.

Avatar é opcional. Salve gênero, peso e altura antes de gerar. O corpo é uma ilustração e acompanha as medidas salvas.

Traga seu exame de bioimpedância

Na área Comece pelo seu exame, escolha o arquivo.



1 Ler exame

Envie PDF, JPG, PNG ou WEBP de até 12 MB.

2 Confira a data

Use a data em que o exame foi realizado.

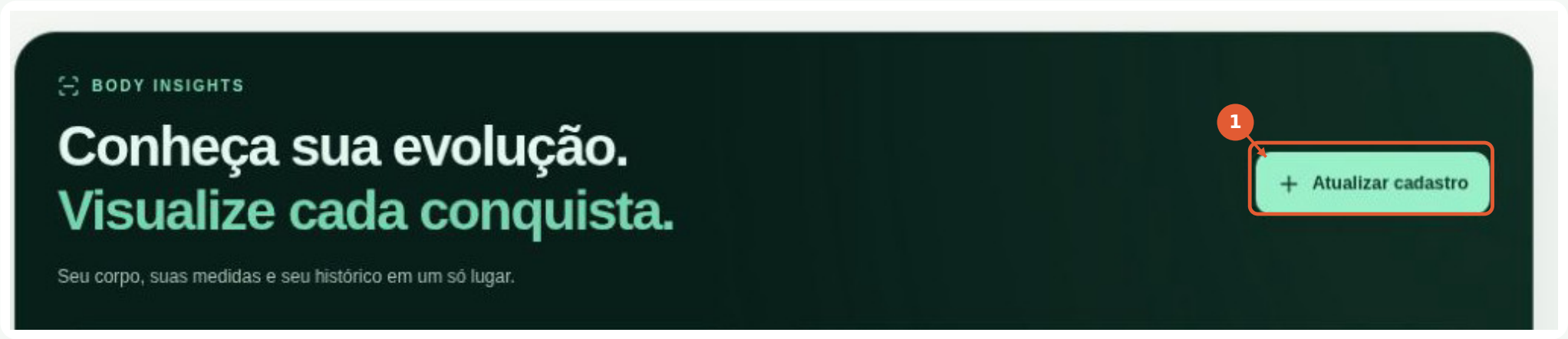
3 Revise os valores

Compare com o exame. Ao terminar, desça e clique em Confirmar e atualizar cadastro.

Sem exame? Preencha o cadastro manualmente. O arquivo original não fica guardado na MacroLens.

Use a Visão geral

Este painel reúne os atalhos para acompanhar sua rotina.



1 Atualizar cadastro

Clique aqui para informar novas medidas ou corrigir seus dados.

2 Compare datas

Na área Antes e Depois, selecione as datas disponíveis para comparar medidas.

3 Abra o histórico

Use Ver datas e gráficos no Prontuário para consultar os registros.

O avatar e as medidas pessoais foram retirados desta imagem. A ilustração corporal não é uma avaliação clínica.

Scanner: escolha a foto

No menu, clique em Scanner.

1 Prato ou marmita

Marque a opção correspondente à sua refeição.

2 Escolher foto

Clique em Choose Files / Escolher arquivos e selecione a imagem da refeição.

3 Faça uma foto clara

Mostre a refeição inteira, com boa luz e sem tampa.

Choose Files é o botão do próprio navegador. Ele pode aparecer como Escolher arquivos no seu aparelho.



Scanner: fotos extras e análise

Uma foto já basta. A foto lateral é opcional.

1 Foto lateral

Se quiser, envie o mesmo prato de lado para mostrar a altura das porções.

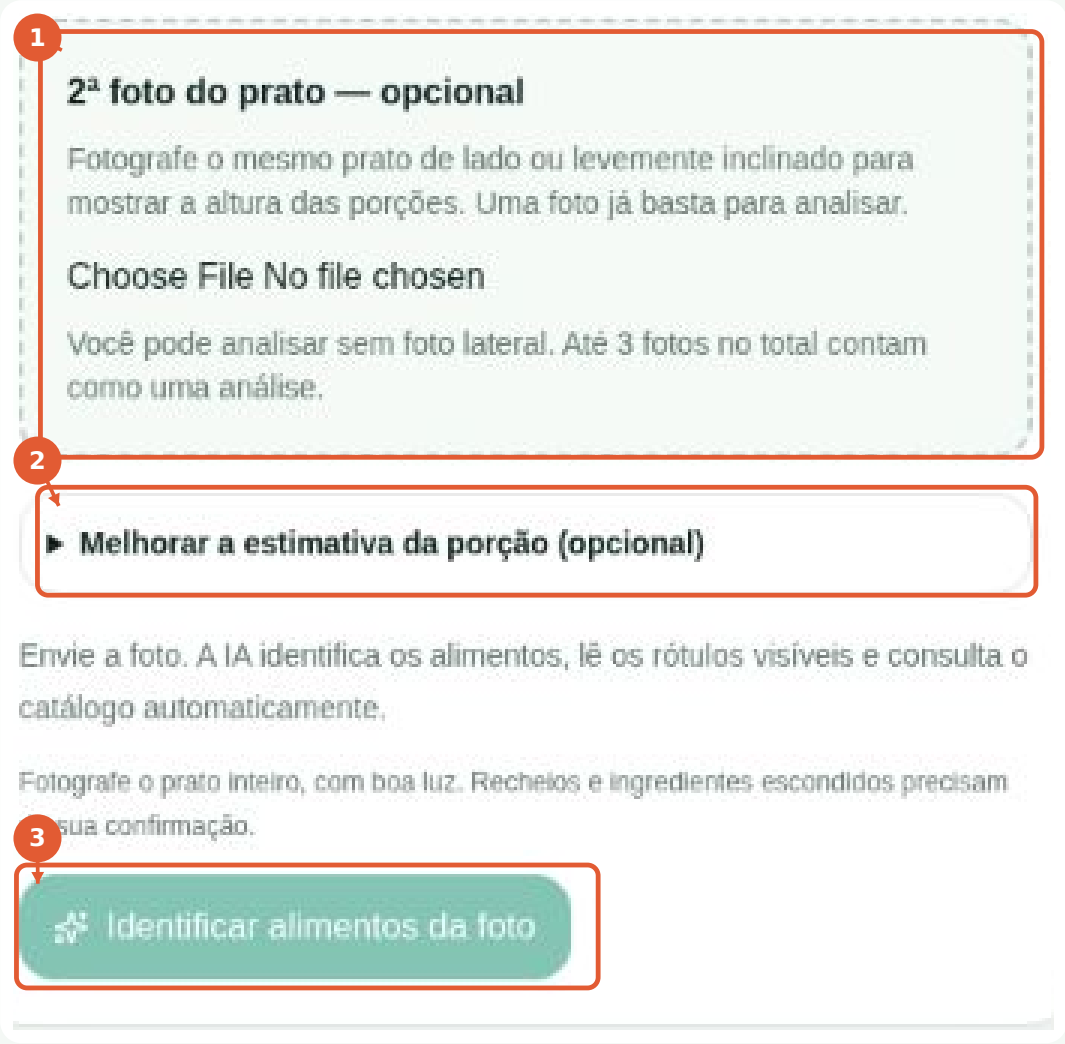
2 Tamanho do prato

Abra Melhorar a estimativa da porção, se souber a medida real.

3 Identificar alimentos

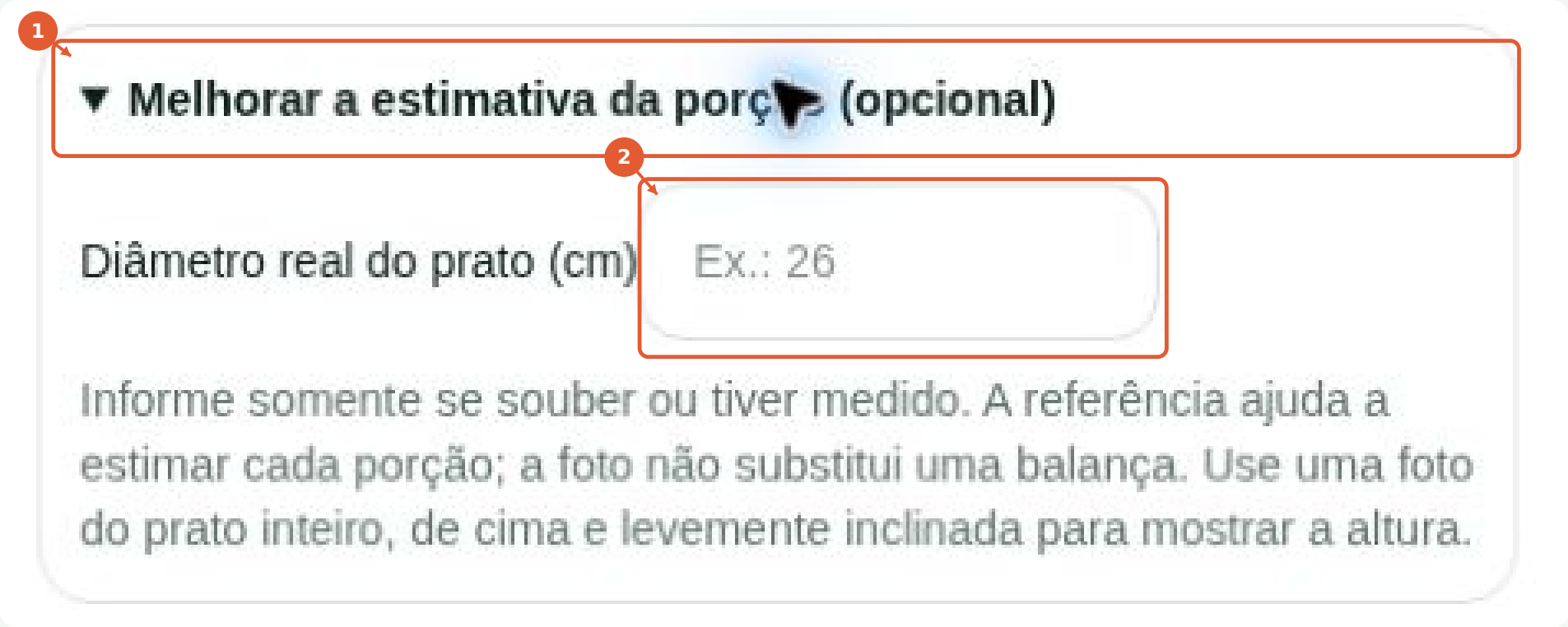
Depois de escolher a foto, clique no botão verde e aguarde.

Inclua fruta, bebida ou outro alimento em Adicionar fotos. A lateral é opcional e entra no limite de 3 fotos. Aceita JPG, PNG ou WEBP de até 8 MB por foto.



Scanner: tamanho do prato

Abra Melhorar a estimativa da porção (opcional).



1 Abra a opção

Clique na faixa indicada para mostrar o campo.

2 Diâmetro em cm

Digite a medida real do prato, se souber. Exemplo: 26 cm.

3 Pode deixar vazio

Essa informação é opcional. Continue a análise normalmente.

A foto e as dimensões ajudam a estimar porções. Elas não substituem uma balança.

Scanner: pote ou marmita

Para recipientes, retire a tampa e mostre o alimento.

1. **Foto lateral opcional**

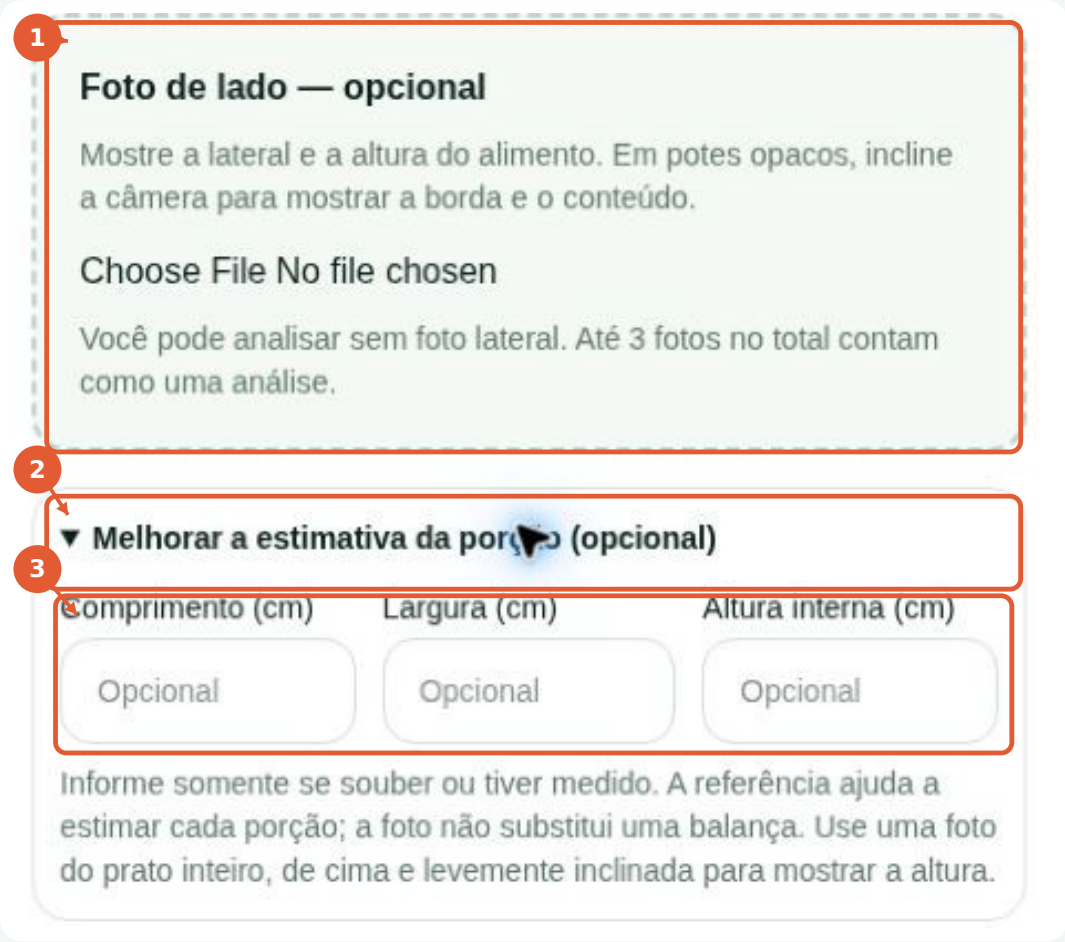
   Incline a câmera para mostrar a borda e a altura do conteúdo.

2. **Abra a estimativa**

   Use esta faixa para informar as dimensões do recipiente.

3. **Medidas reais**

   Comprimento, largura e altura interna são em centímetros. Preencha apenas se souber.



Scanner: revise antes de confirmar

Depois que a análise terminar, confira os alimentos e as porções.



1 Confira o resultado

Revise os alimentos. Ajuste quantidades e medidas; remova itens que não pertencem à refeição.

2 Corrija se precisar

Use Corrigir ou completar identificação e descreva o que a IA errou. Uma nova análise pode usar seu limite.

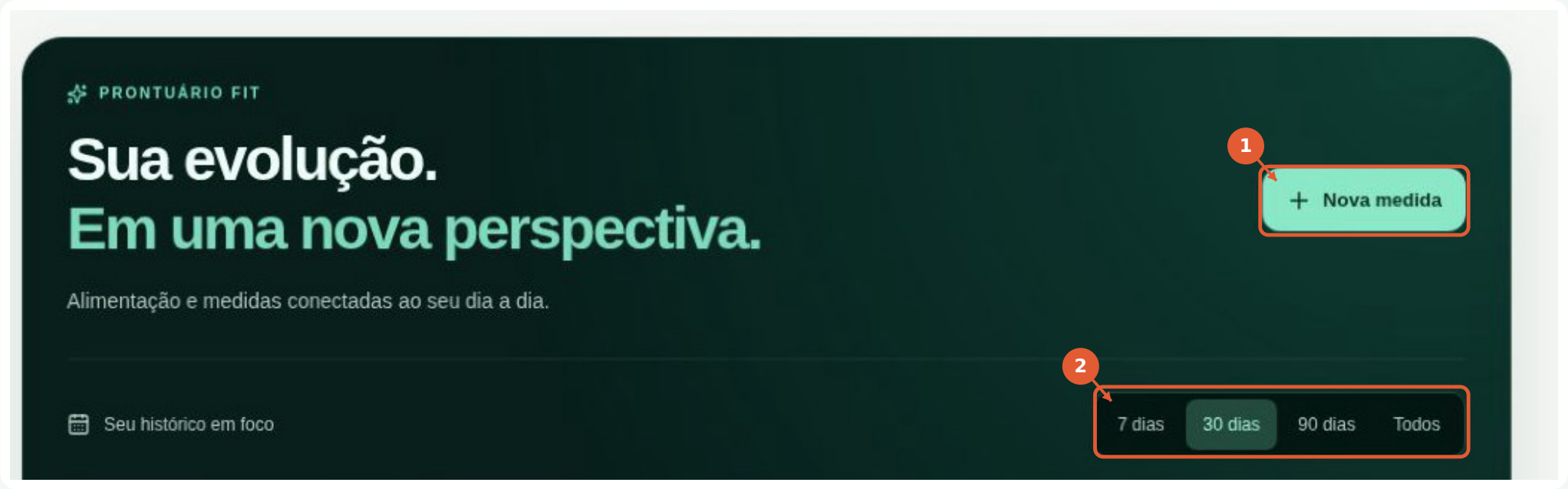
3 Confirme o consumo

Escolha quando comeu e a refeição do plano, ou Outra refeição / fora do plano. Use Confirmar e enviar para o Prontuário.

A imagem mostra o local onde o resultado aparece. Só confirme o que realmente consumiu. IG estimado não é glicose medida no sangue.

Prontuário: consulte seu histórico

No menu, clique em Prontuário.



1 Nova medida

Use este atalho para abrir o cadastro e registrar uma medição real.

2 Escolha o período

Clique em 7 dias, 30 dias, 90 dias ou Todos.

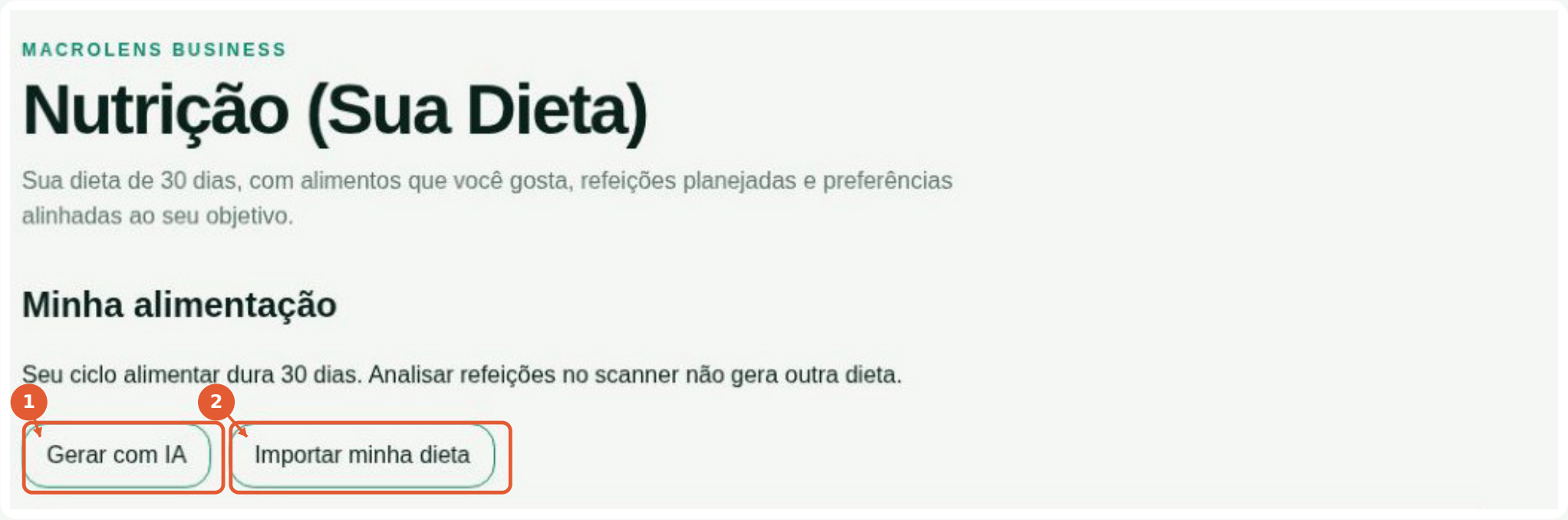
3 Veja os gráficos

Abaixo, selecione a medida e consulte a linha do tempo e as análises salvas.

Se um registro não aparecer, confira o período selecionado e a conta usada no login.

Dieta: escolha como começar

No menu, clique em Nutrição (Sua Dieta).



1 Gerar com IA

Escolha esta opção para criar um plano a partir do cadastro e das preferências.

2 Importar minha dieta

Use esta opção se você já possui um plano em arquivo.

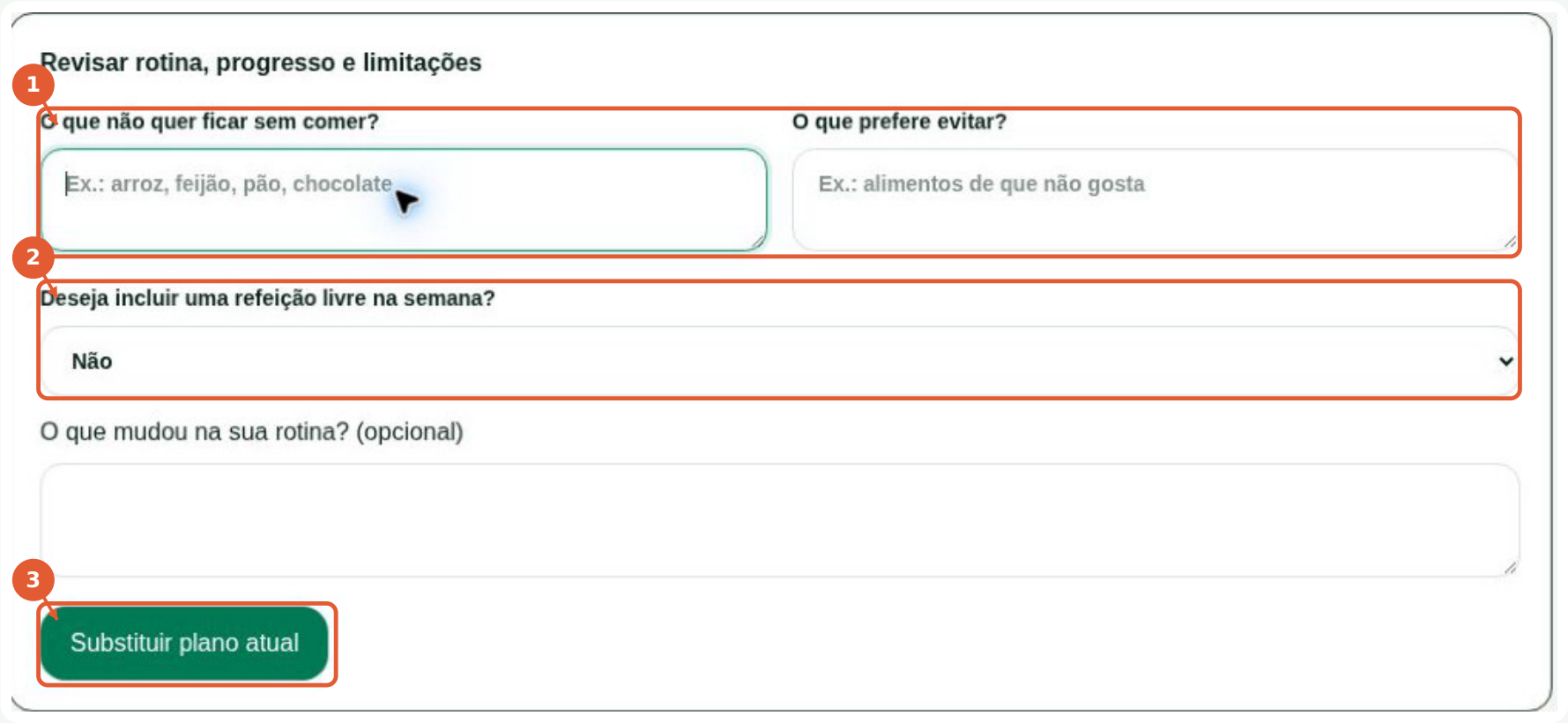
3 Consulte o dia

Com o plano pronto, use Dia do plano e leia refeições, quantidades e alternativas.

O ciclo alimentar dura 30 dias. Usar o Scanner não gera outra dieta automaticamente.

Dieta: preencha as preferências

Depois de clicar em Gerar com IA, preencha este formulário.



1 Alimentos

Diga o que deseja manter na alimentação e o que prefere evitar.

2 Refeição livre

Escolha se deseja incluir. Preencha os detalhes que aparecerem.

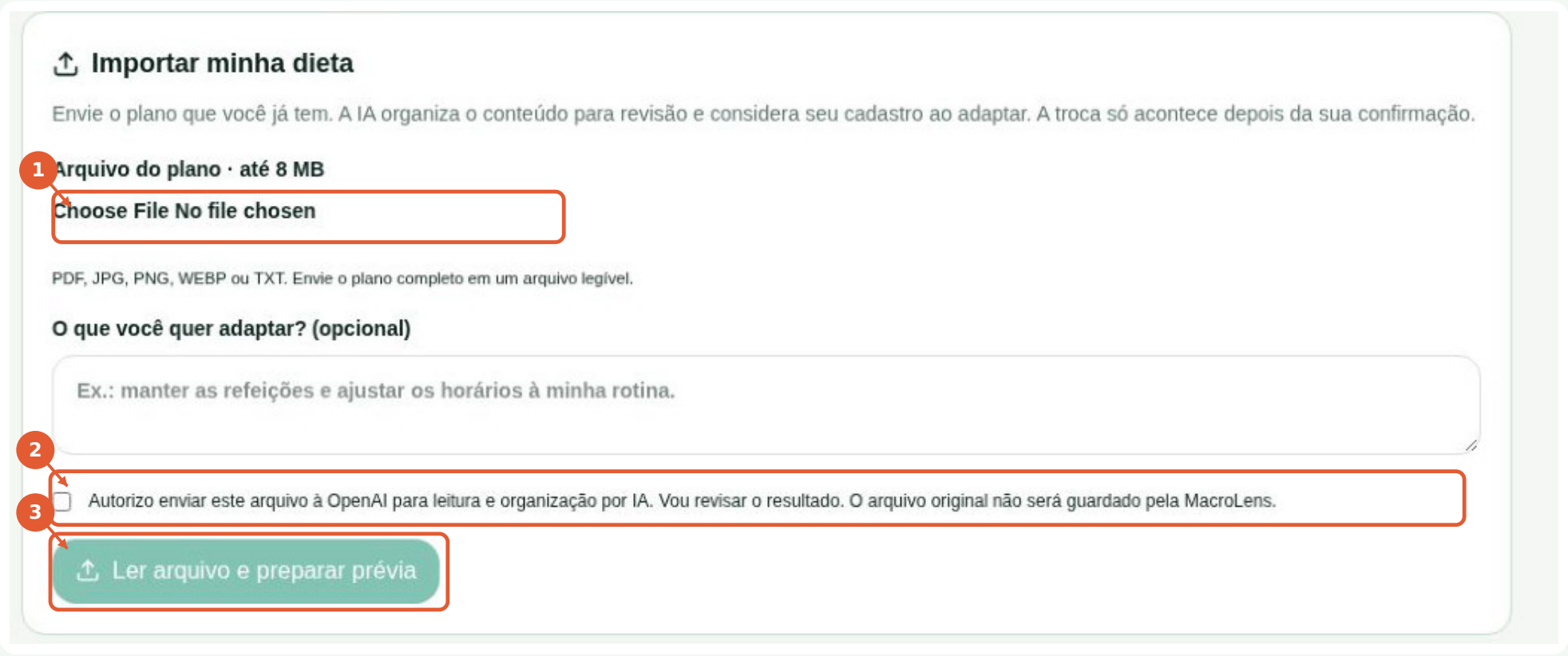
3 Crie ou substitua

Na primeira vez, use Criar plano de 30 dias. Se já existir um plano, aparece Substituir plano atual.

A captura mostra uma conta que já tem plano. Revise o cardápio e os avisos antes de utilizá-lo.

Importe sua dieta

Escolha Importar minha dieta para abrir esta área.



1 Escolha o arquivo

Envie o plano completo e legível. PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT, até 8 MB.

2 Leia a autorização

Marque a caixa se concordar com a leitura do arquivo por IA.

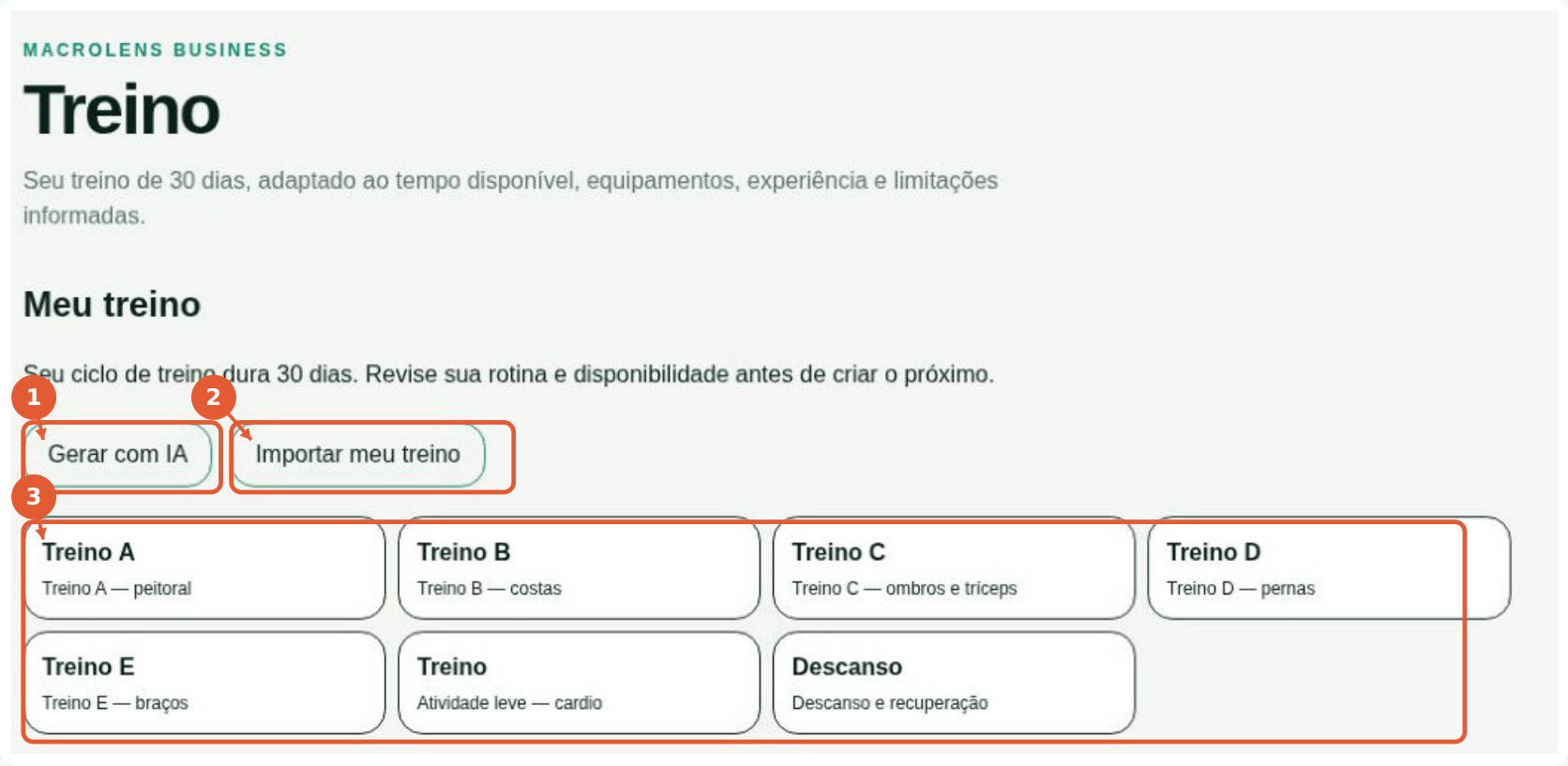
3 Prepare a prévia

Clique em Ler arquivo e preparar prévia. Revise todos os dias antes de Confirmar e usar plano importado.

Se faltarem alimentos, refeições ou quantidades na prévia, não confirme. Envie um arquivo mais legível e tente novamente.

Treino: escolha a sessão

No menu, clique em Treino.



1 Gerar com IA

Confira equipamentos, limitações e disponibilidade antes de gerar.

2 Importar meu treino

Escolha esta opção se já tem uma ficha de treino em arquivo.

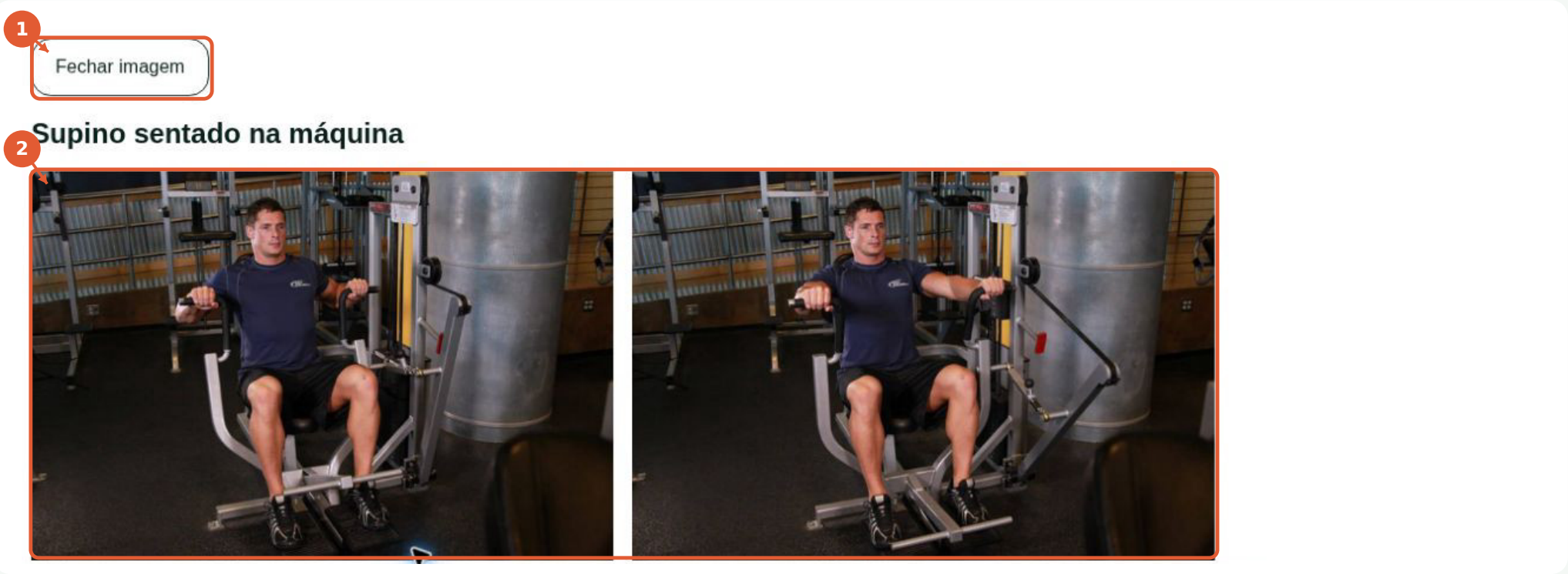
3 Abra a sessão

Clique no cartão de treino desejado ou use Dia do plano para consultar o dia correto.

A divisão varia conforme o perfil. Leia aquecimento, séries, repetições, descanso e cuidados. Gerar uma ficha não registra o treino como realizado.

Treino: amplie as imagens

Na ficha, toque na miniatura do exercício.



1 Fechar imagem

Use este botão para voltar à ficha.

2 Veja as posições

Compare as imagens de início e fim para entender o movimento.

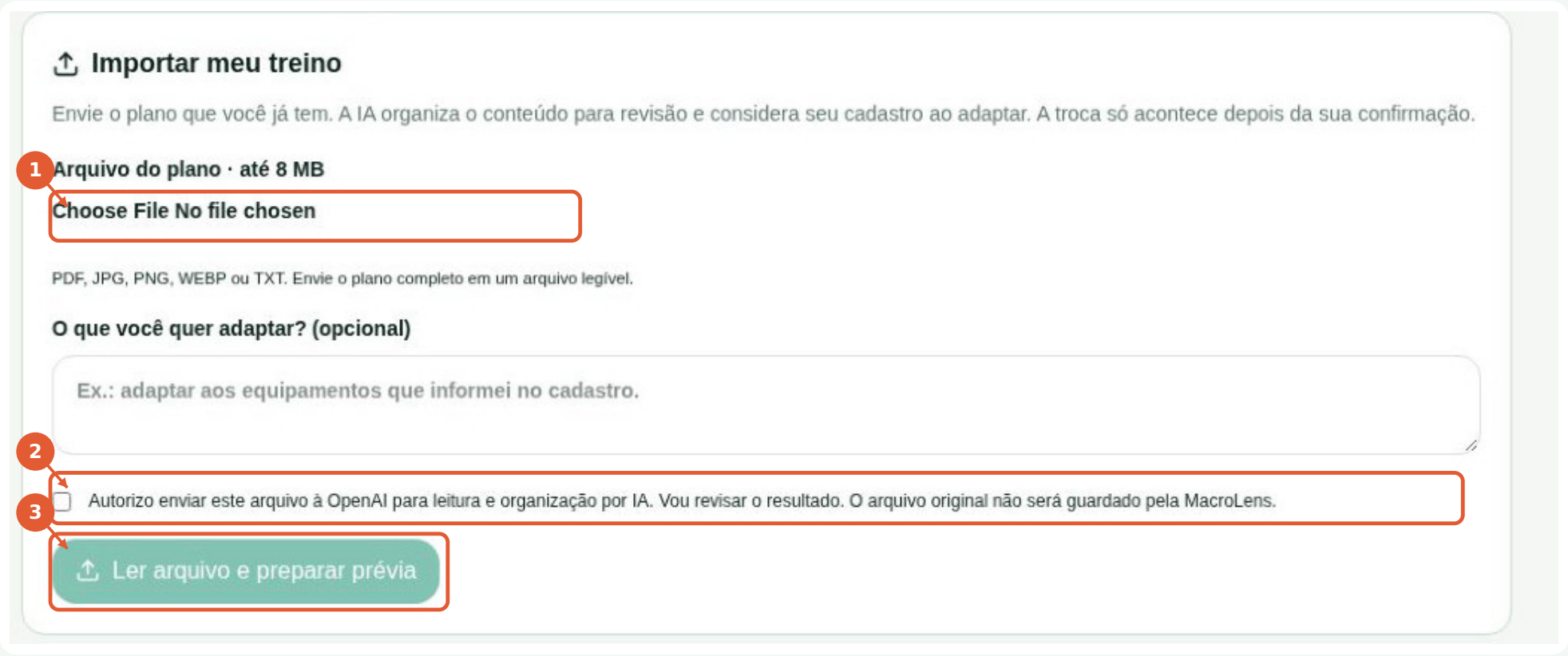
3 Leia a orientação

Confira também as instruções da ficha e peça ajuda ao profissional da academia quando necessário.

As imagens são referências de execução. Interrompa a atividade diante de dor ou mal-estar.

Importe seu treino

Em Treino, escolha Importar meu treino.



1 Envie a ficha

Escolha um arquivo completo em PDF, JPG, PNG, WEBP ou TXT de até 8 MB.

2 Autorize a leitura

Leia e marque a autorização se concordar.

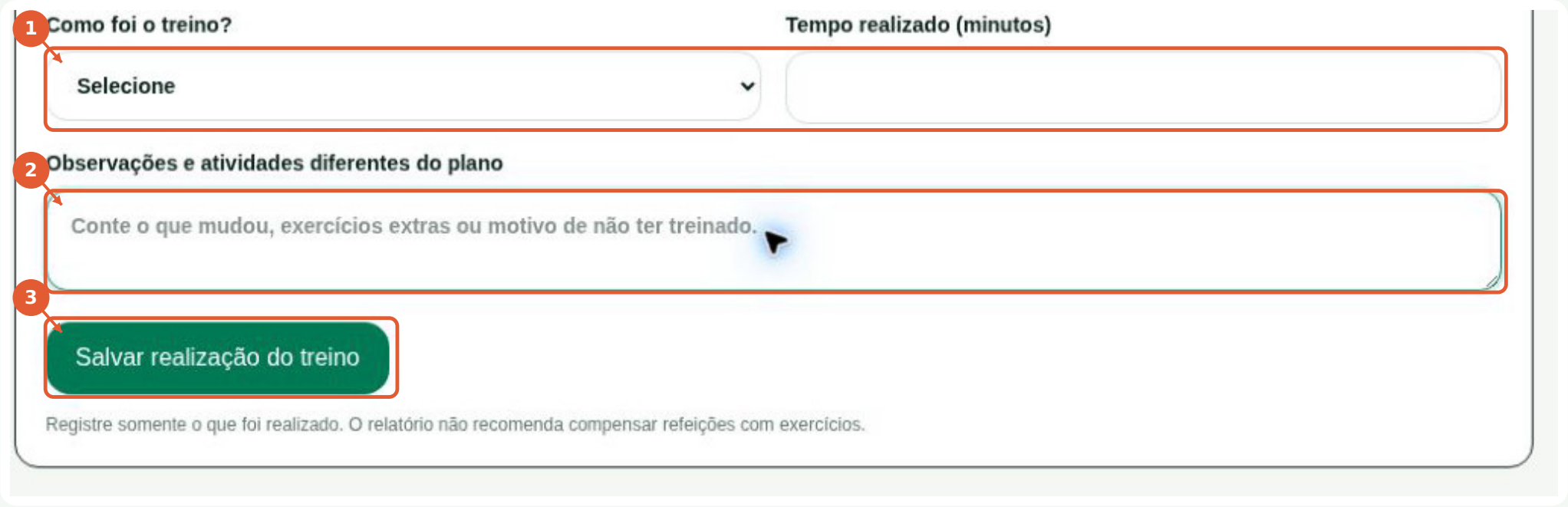
3 Revise a prévia

Confira dias, exercícios, séries e repetições. Se houver exercícios sem referência, escolha a correspondência exata antes de ativar.

A troca acontece depois de Confirmar e usar plano importado. O plano anterior continua no Histórico.

Registre o treino realizado

Abra Minha evolução e expanda Treino · ver ou registrar.



1 Como foi o treino?

Selecione o resultado da sessão e informe o tempo realizado. As opções variam entre treino e descanso.

2 Conte o que mudou

Preencha observações. Quando houver exercícios, informe realização, séries, repetições e carga, se aplicável.

3 Salve o registro

Clique em Salvar realização do treino e confira a confirmação.

Registre somente o que fez. Não é necessário treinar em um dia de descanso.

Minha evolução: escolha o mês

No menu, clique em Minha evolução.



1 Escolha o mês

Use o campo Mês para consultar outro período.

2 Consulte os gráficos

Abaixo, acompanhe consumo registrado e metas de calorias e nutrientes.

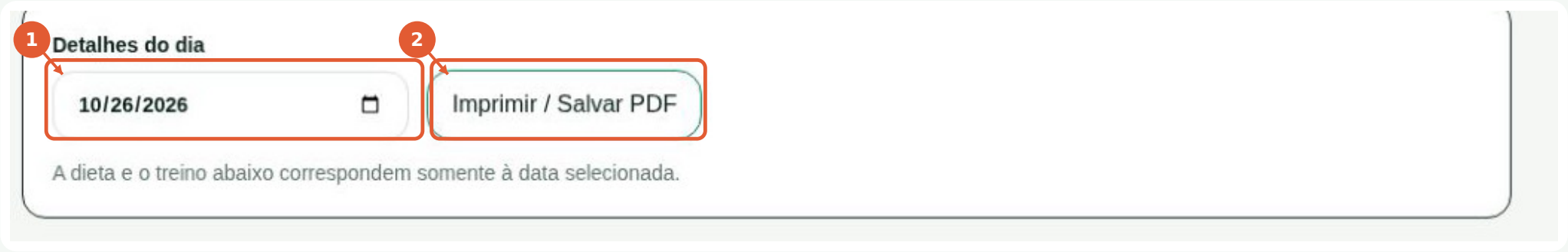
3 Abra um dia

Clique em um dia do gráfico para ver seus detalhes. Também existe um campo de data mais abaixo.

Dia sem registro não significa que você não comeu. Os totais dependem das refeições confirmadas.

Salve seu relatório em PDF

Desça até Detalhes do dia, em Minha evolução.



1 Escolha a data

Selecione o dia que deseja consultar.

2 Imprimir / Salvar PDF

Clique neste botão para abrir a janela de impressão do navegador.

3 Salve no aparelho

Na janela que abrir, escolha Salvar como PDF e conclua o salvamento.

Use Alimentação · ver detalhes para comparar planejado e confirmado. O relatório mostra somente os dados da data escolhida.

Indique e Ganhe

Entre na sua conta e abra Indique e Ganhe no menu.

1 Copie seu link

Em Seu convite exclusivo, clique em Copiar link ou Compartilhar. Seu amigo precisa abrir o link antes de criar a conta e concluir o cadastro no mesmo navegador em até 30 dias.

2 Acompanhe a comissão

Você recebe 5% do valor efetivamente pago em reais a cada pagamento elegível da assinatura. A comissão aparece no histórico e é liberada 5 dias após a confirmação do pagamento.

3 Solicite o saque Pix

Com pelo menos R$ 50 de saldo liberado, abra Solicitar saque Pix. Informe o valor, o titular e a chave Pix. Consulte o andamento em Seus saques.

Apenas pagamentos da assinatura geram comissão. Confira as condições em Como funciona.

Duvido: escolha o que fazer

No menu, clique em Duvido.

1 Criar desafio

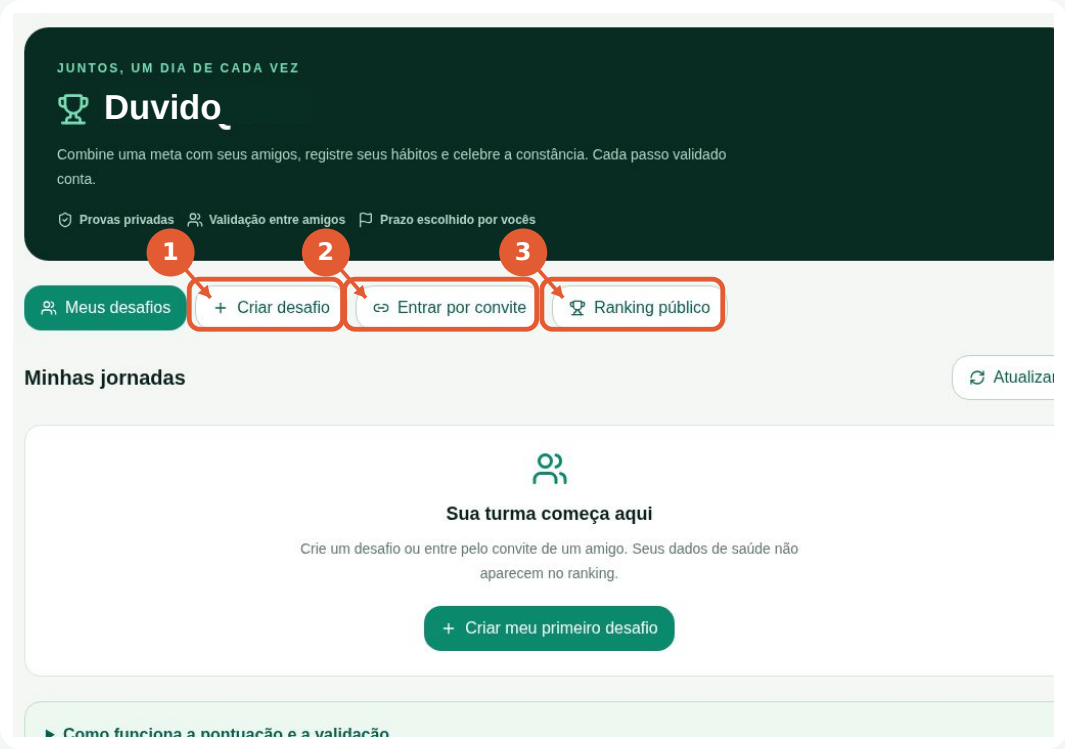
Monte um grupo e depois copie o convite para seus amigos.

2 Entrar por convite

Use o link ou código de um grupo que já existe.

3 Ranking público

Consulte a classificação pública dos participantes que autorizaram a exibição.



Meus desafios reúne os grupos em que você participa. O foco é constância de hábitos.

Crie um desafio: nome e prazo

Em Duvido, clique em Criar desafio.

1 Dê um nome

Use um nome simples para o grupo, como Turma da constância.

2 Escolha a duração

Informe a quantidade e selecione Dias ou Meses. O prazo fica fixo depois da criação.

3 Defina a visibilidade

Privado: convidados. Público: nome do grupo e ranking autorizado.



Crie um desafio: finalize

Continue descendo o formulário.

1 Apelido e meta

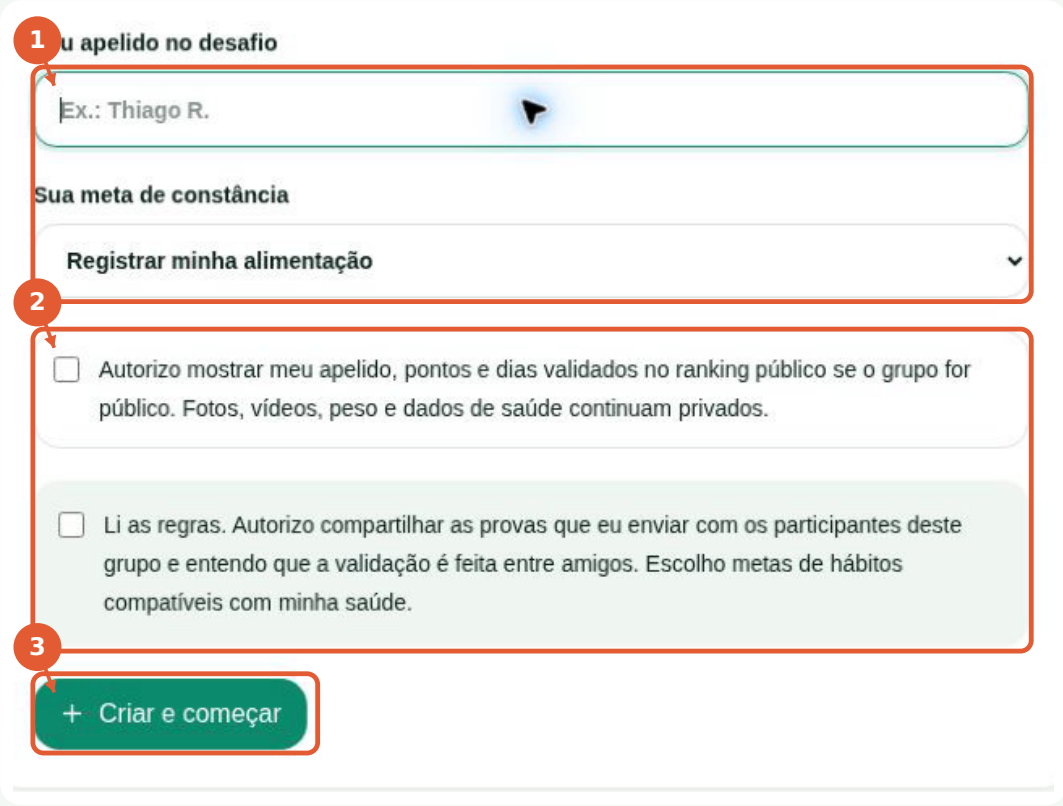
Escolha como aparecer no grupo e uma meta de constância.

2 Leia as autorizações

A exibição no ranking público é opcional. Leia as regras de compartilhamento das provas.

3 Criar e começar

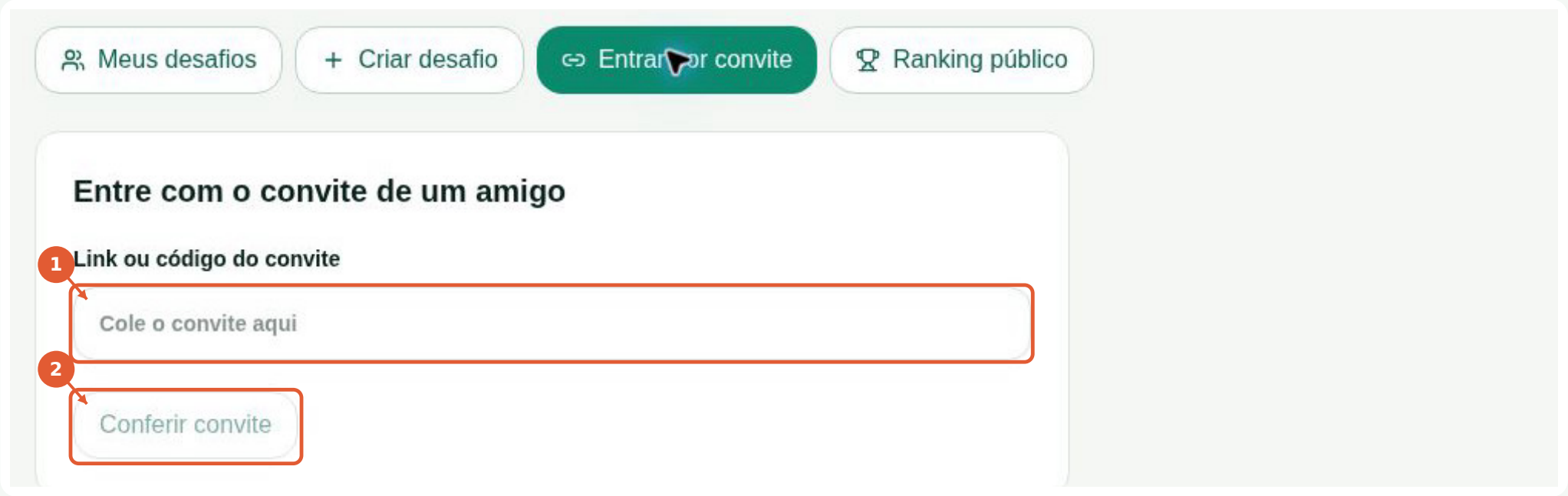
Clique no botão verde. Depois, abra o grupo e use Copiar convite.



Fotos, vídeos, peso e dados de saúde não aparecem no ranking público.

Entre pelo convite de um amigo

Em Duvido, escolha Entrar por convite.



1 Cole o convite

Coloque o link ou código recebido no campo indicado.

2 Conferir convite

Clique no botão para ver nome, datas e visibilidade do grupo.

3 Confirme a participação

Preencha apelido e meta, leia as autorizações e confirme a entrada.

Dentro do grupo, use Registrar meu dia para enviar foto de refeição, rotina ou vídeo de pesagem nos dias permitidos.

Duvido: provas e pontos

No fim da tela, abra Como funciona a pontuação e a validação.



1 Registre seu dia

Envie foto de refeição ou movimento/descanso. Descreva o registro e envie para validação.

2 Um amigo confere

Outra pessoa do grupo abre a prova e valida. Você não valida a si mesmo.

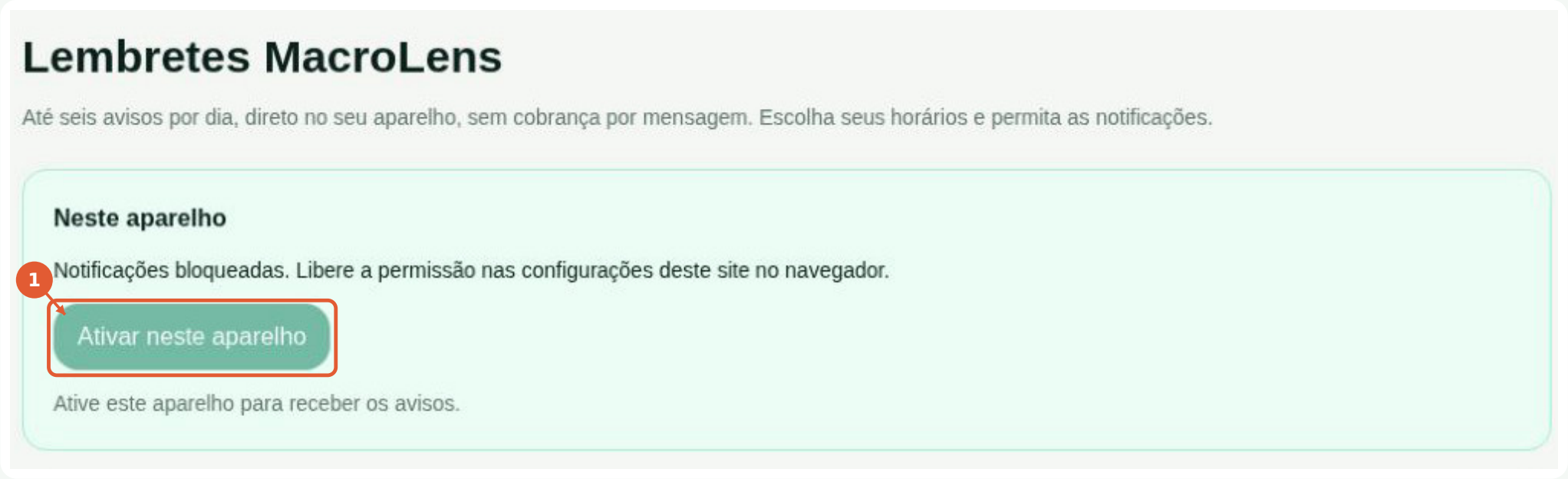
3 Veja o ranking

Refeição aprovada: 10 pontos por dia. Rotina aprovada: 10 pontos por dia. Limite total: 20 pontos por dia.

Pesagem é opcional e não dá pontos por emagrecer. Fotos: até 4 MB. Vídeos MP4, MOV ou WEBM: até 25 MB. A validação é humana.

Ative os lembretes no aparelho

No menu, clique em Notificações.



1 Ativar neste aparelho

Clique no botão e permita as notificações quando o navegador solicitar.

2 Se estiver bloqueado

Libere a permissão nas configurações do site no navegador e volte à tela.

3 Teste depois

Com o aparelho autorizado, use Enviar teste para conferir o recebimento.

A captura mostra a mensagem de permissão bloqueada. No iPhone/iPad, instale pelo Safari: Compartilhar > Adicionar à Tela de Início.

Escolha horários e salve

Na mesma tela de Notificações, desça até a lista de refeições.

1 Escolha as refeições

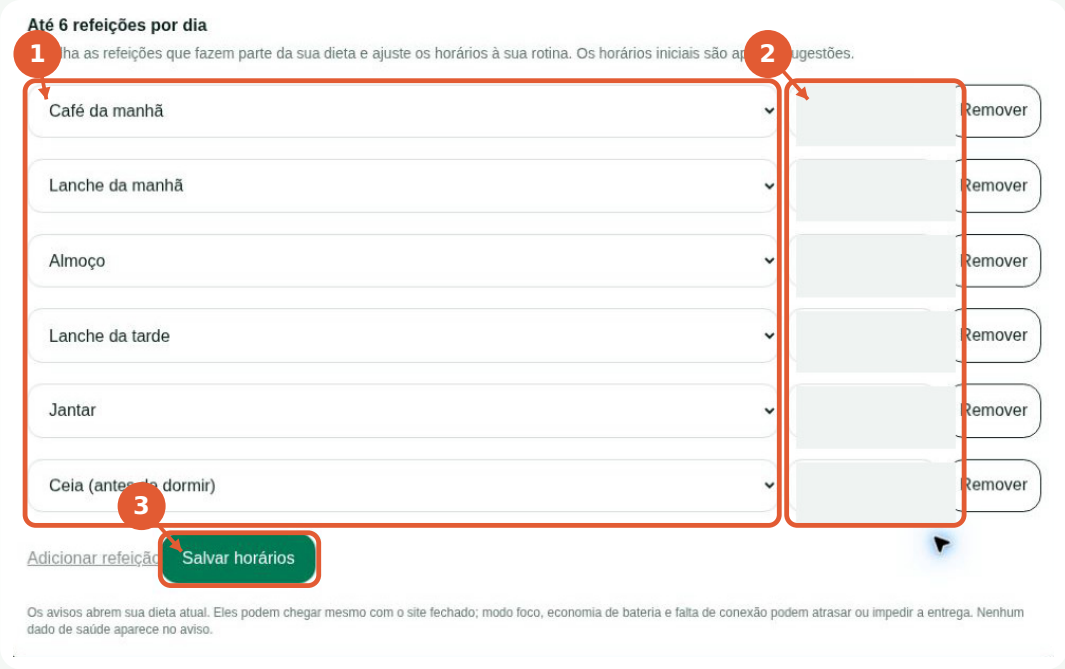
Selecione o nome de cada refeição. São permitidos até seis avisos por dia.

2 Ajuste os horários

Preencha a hora de cada aviso e confira o fuso America/Sao_Paulo.

3 Salvar horários

Clique no botão verde. Confira também o status do agendamento automático na tela.



Os horários pessoais foram ocultados na imagem. Conexão, modo foco, economia de bateria e permissões podem afetar a entrega.

Consulte os planos

Acesse macrolens.com.br/#planos para comparar os recursos e escolha seu plano. Entre na sua conta para continuar.

Básico

Inclui 60 análises por mês, histórico de refeições e painel de evolução.

Pró

Inclui análises ilimitadas, impacto glicêmico estimado, prontuário completo e importação de resultados de bioimpedância.

Professional

Inclui os recursos do Pró, plano alimentar e treino por IA, importação da sua dieta e do seu treino e relatórios de evolução.

Confira na tela de assinatura o preço, os recursos e as condições de renovação antes de confirmar.

Atualize ou exporte seus dados

No menu, clique em Meu cadastro e desça até o final.



1 Salvar cadastro

Use sempre depois de atualizar suas informações.

2 Exportar meus dados

Clique para baixar a exportação disponível da sua conta.

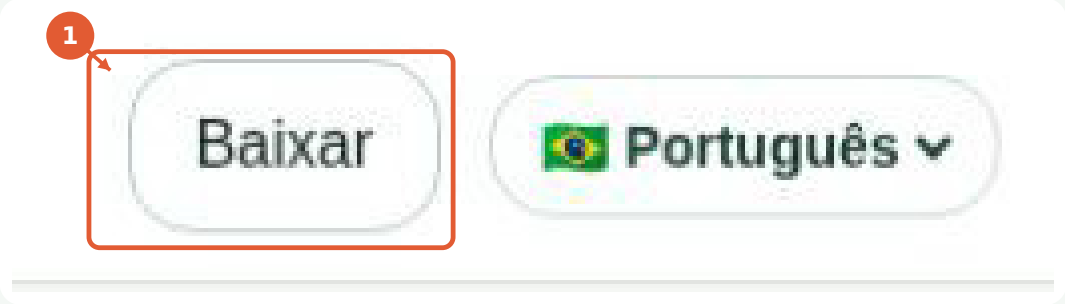
3 Precisa de ajuda?

Informe ao suporte o nome da função e a mensagem de erro. Contato: contato@macrolens.com.br.

Scanner bloqueado: revise os campos obrigatórios. Prévia incompleta: não confirme. Tela sem carregar: atualize e entre novamente se a sessão expirou.

Instale o atalho do aplicativo

Procure Baixar no topo da plataforma.



1 Baixar

Clique no botão e siga as instruções apresentadas para seu aparelho.

2 iPhone ou iPad

No Safari: Compartilhar > Adicionar à Tela de Início. Depois abra pelo novo ícone.

3 Android ou computador

Use a opção de instalação oferecida pelo navegador compatível.

As imagens deste manual são da versão para computador. No celular, a posição dos controles pode mudar; procure os mesmos nomes.