impulso+

MANUAL · VERSÃO 1.0 · OUTUBRO DE 2026

Manual do Painel Médico. Para clínicas e profissionais de saúde.

Para médicos, nutricionistas, fisioterapeutas e equipes que acompanham pacientes com a Impulso Band.

CAPÍTULO 1

Primeiros passos

O que é o Painel Médico

Onde você acompanha todos os seus pacientes com Band, entre uma consulta e outra.

O Painel Médico reúne, num lugar só, o que a Impulso Band e o app Impulso+ registram de cada paciente: sinais vitais, sono, atividade física, alimentação, exames, estresse e a adesão ao plano que você definiu.

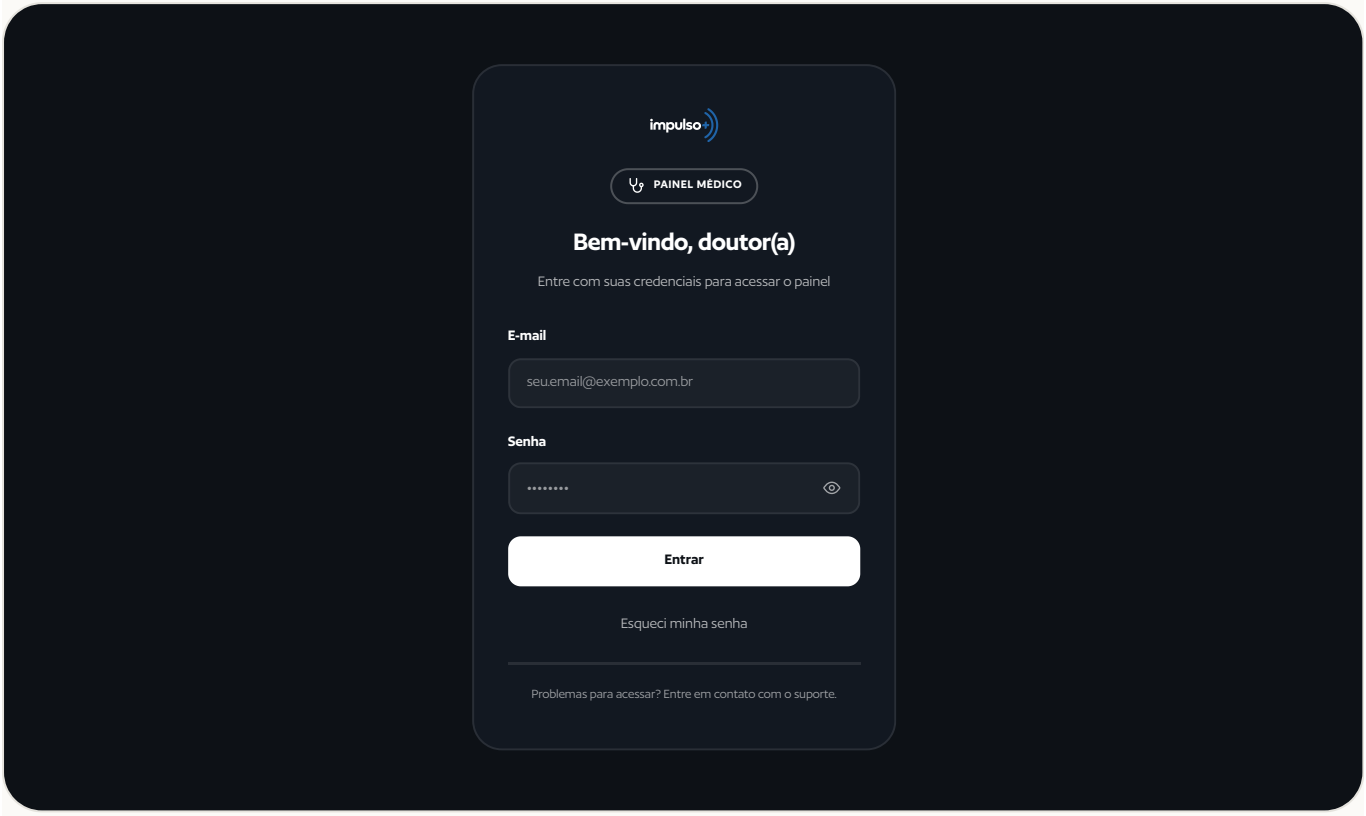
A consulta acaba, o acompanhamento continua. Você vê a trajetória do paciente com dado contínuo e chega à próxima consulta com mais contexto para decidir.

Impulso Band	Sensor no pulso que mede sono, frequência cardíaca, HRV, oxigenação (SpO_2), tendência de pressão, passos e calorias, sem o paciente apertar nada. A bateria dura até 15 dias e os dados sincronizam pelo app.
App Impulso+	Onde o paciente vê o próprio Score de Saúde, a Faixa de Saúde e o plano que você montou, e registra refeições, medicamentos e suplementos.
C.E.S.A.R.	A inteligência artificial da Impulso+. Explica o dado ao paciente em português simples e reforça a adesão, sempre dentro da conduta que você definiu.

Atenção. Os dados da Band e o Score de Saúde são indicativos: servem para acompanhar, não para diagnosticar. Toda decisão clínica é sua.

Entrar no painel

Entrar com e-mail e senha, recuperar a senha e sair.



TELA DE ENTRADA DO PAINEL MÉDICO.

1. Abra **medico-impulsomais.web.app/medico** no navegador do computador.
   Funciona também no tablet. Salve o endereço nos favoritos.
2. Digite o **E-mail** e a **Senha** do seu acesso e clique em **Entrar**.
   O ícone de olho mostra a senha enquanto você digita.
3. Esqueceu a senha? Clique em **Esqueci minha senha** e siga as instruções.

Para sair, clique em **Sair**, no canto superior direito de qualquer tela. Ao lado dele ficam o seu nome e a clínica.

Nota. O acesso é pessoal: cada profissional entra com o próprio e-mail. Não compartilhe a sua senha.

CAPÍTULO 2

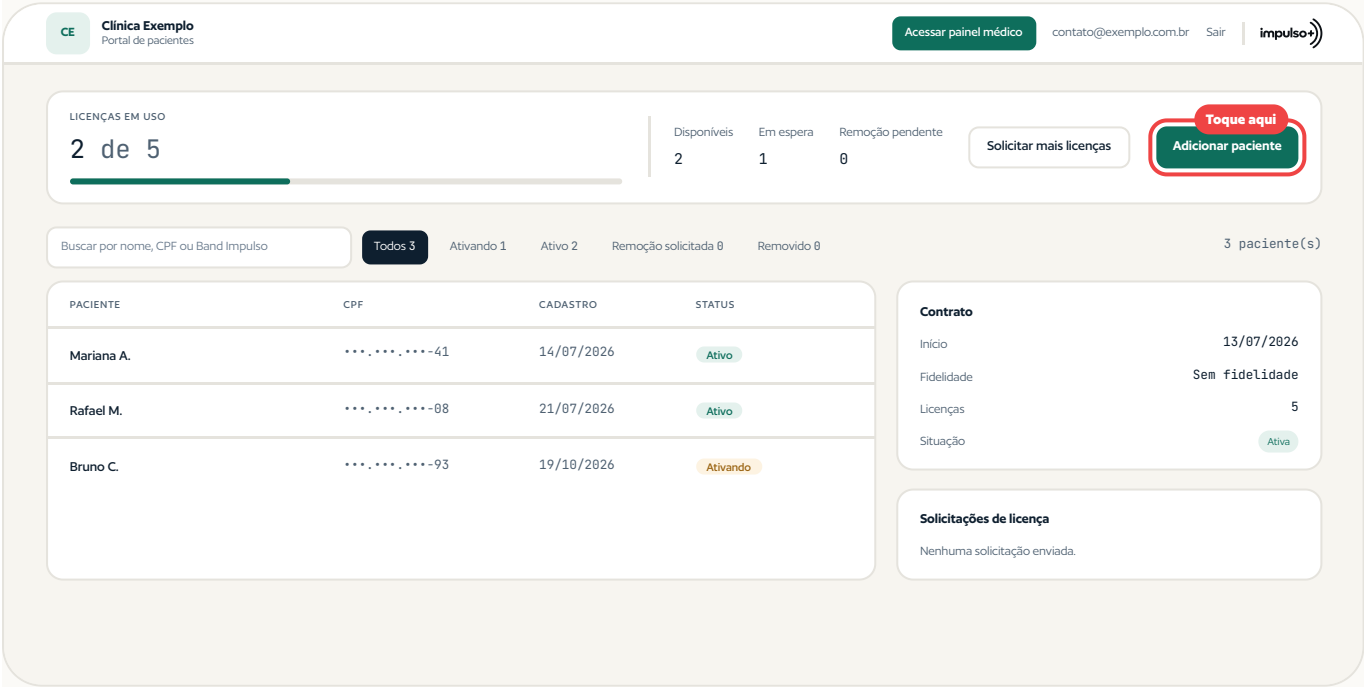
Portal de pacientes

O que é o Portal de pacientes

O cadastro dos pacientes da clínica, num endereço próprio.

No **Portal de pacientes** a clínica cadastra quem vai usar a Impulso Band, acompanha as licenças do contrato e pede licenças a mais. Acesse em **cadastro.clinicas.impulsomais.app**, com o e-mail e a senha da clínica.

cadastro.clinicas.impulsomais.app



PORTAL DE PACIENTES: LICENÇAS, PACIENTES E CONTRATO.

Licenças em uso	Quantas licenças do contrato já estão com pacientes, e quantas estão **Disponíveis**, **Em espera** ou com **Remoção pendente**.
Pacientes	A lista dos pacientes da clínica, com a busca por nome, CPF ou Band Impulso e os filtros por status.

Contrato	O início, a fidelidade, o número de licenças e a situação do contrato.
Solicitações de licença	Os pedidos de licenças a mais que a clínica já fez.

Para ir ao Painel Médico, use **Acessar painel médico**, no topo.

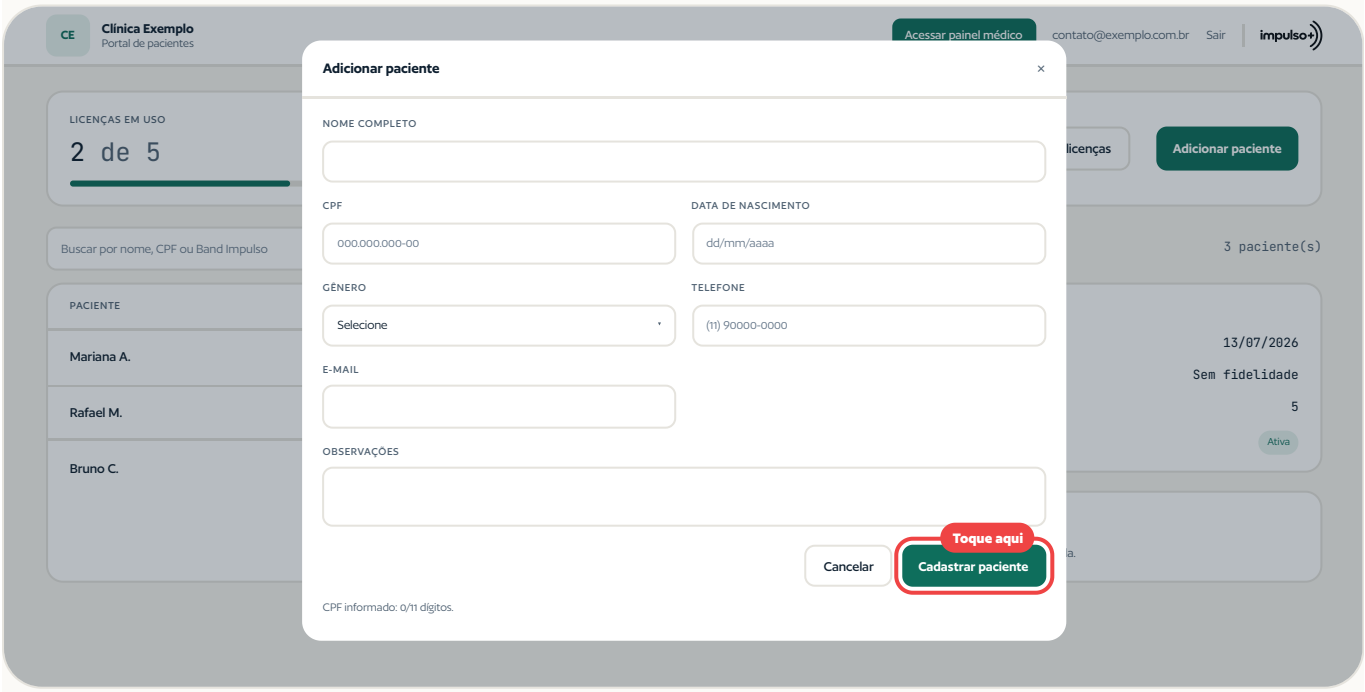
Adicionar um paciente

Cadastre no portal e ele aparece sozinho no seu Painel Médico.

1. No Portal de pacientes, clique em **Adicionar paciente**.
2. Preencha **Nome completo**, **CPF**, **Data de nascimento**, **Gênero**, **Telefone** e **E-mail**.

   Use o e-mail que o paciente acessa: é por ele que chegam os dados de acesso ao app. O CPF precisa dos 11 dígitos.
3. Se quiser, escreva uma **Observação**.
4. Clique em **Cadastrar paciente**.

Portal de pacientes › **Adicionar paciente**



ADICIONAR PACIENTE.

O paciente entra na fila de ativação com o status **Ativando**. Quando a ativação termina, ele passa a **Ativo** e aparece automaticamente no seu Painel Médico. Não é preciso convite nem QR code.

Ativando	Cadastrado, na fila de ativação.
Ativo	Ativado: já aparece no Painel Médico.
Remoção solicitada	A clínica pediu para tirar o paciente.
Removido	Fora do acompanhamento; a licença volta a ficar disponível.

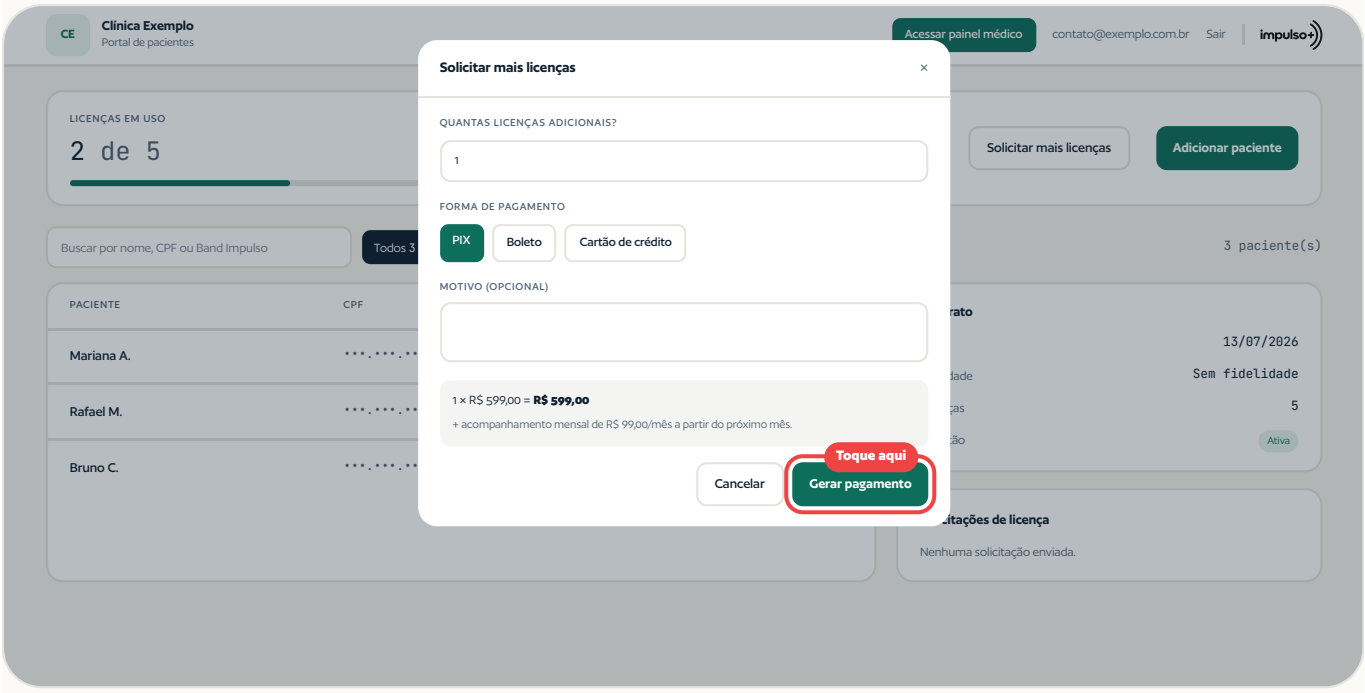
Importante. Cada paciente usa uma licença. Sem licença disponível, peça mais antes de cadastrar.

Pedir mais licenças

Mais pacientes, mais licenças, direto pelo portal.

1. No Portal de pacientes, clique em **Solicitar mais licenças**.
2. Informe **Quantas licenças adicionais** e escolha a **Forma de pagamento**: **PIX**, **Boleto** ou **Cartão de crédito**.
3. Se quiser, escreva o **Motivo**.
4. Confira o valor e clique em **Gerar pagamento**.

   O portal mostra o total: R$ 599,00 por licença, mais o acompanhamento mensal de R$ 99,00 por licença a partir do mês seguinte.



SOLICITAR MAIS LICENÇAS.

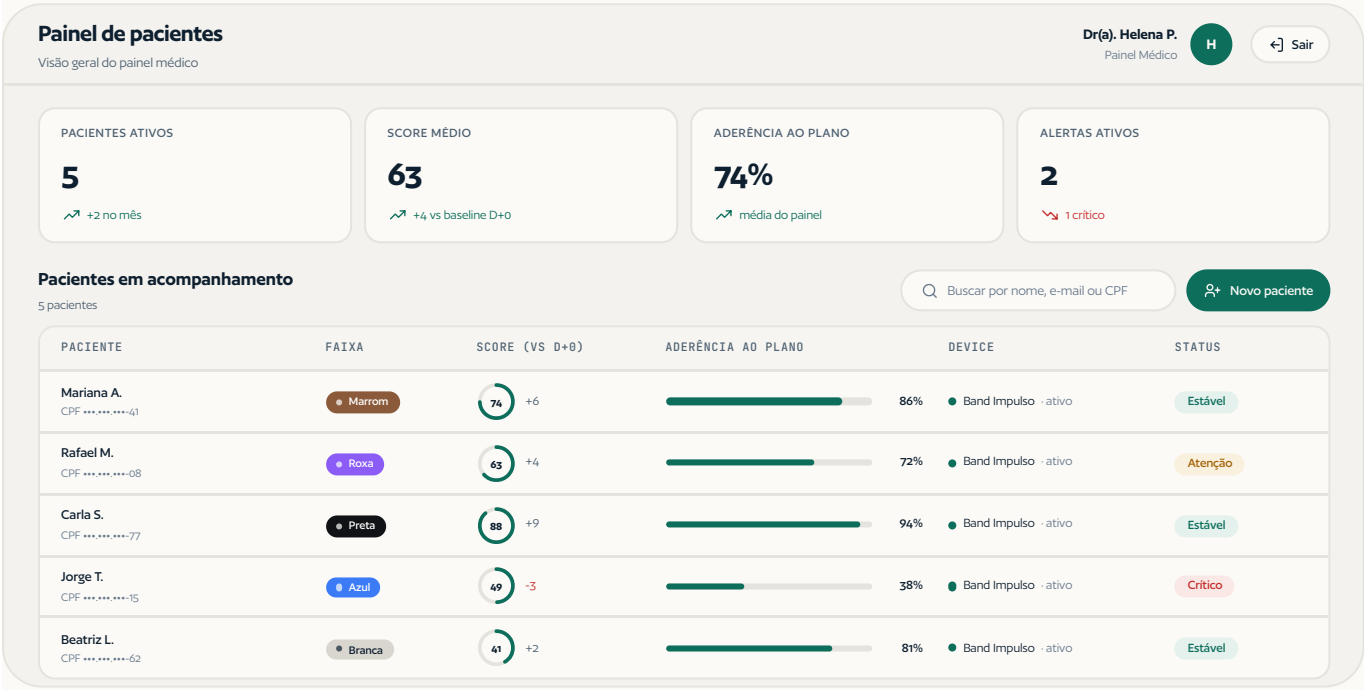
O pedido aparece em **Solicitações de licença**. Com o pagamento confirmado, as licenças novas entram no seu contrato.

CAPÍTULO 3

Seus pacientes

Visão geral

Os quatro números do topo e a lista de pacientes em acompanhamento.



PAINEL DE PACIENTES: INDICADORES NO TOPO E A LISTA LOGO ABAIXO.

Logo depois de entrar você vê o **Painel de pacientes**. No topo ficam quatro indicadores da sua carteira:

Pacientes ativos	Quantos pacientes estão vinculados a você e quantos entraram no mês.
Score médio	A média do Score de Saúde dos seus pacientes e a variação em relação ao início do acompanhamento (baseline D+0).
Aderência ao plano	A média de adesão dos pacientes ao plano de cuidados que você definiu.
Alertas ativos	Quantos alertas estão abertos e quantos são críticos.

Ler a lista de pacientes

Cada linha resume um paciente. Clique para abrir o prontuário.

Paciente	Nome e CPF.
Faixa	A Faixa de Saúde do paciente, a mesma que ele vê no app.
Score (vs D+0)	O Score de Saúde atual (0 a 100) e quanto ele mudou desde o início do acompanhamento.
Aderência ao plano	Quanto do plano de cuidados o paciente está cumprindo.
Device	A Band vinculada ao paciente e se ela está ativa.
Status	A situação clínica do paciente. **Crítico** indica que há alerta crítico aberto.

Use a busca **Buscar por nome, e-mail ou CPF**, acima da lista, para achar um paciente por nome, e-mail ou CPF. Clique em qualquer linha para abrir o prontuário dele.

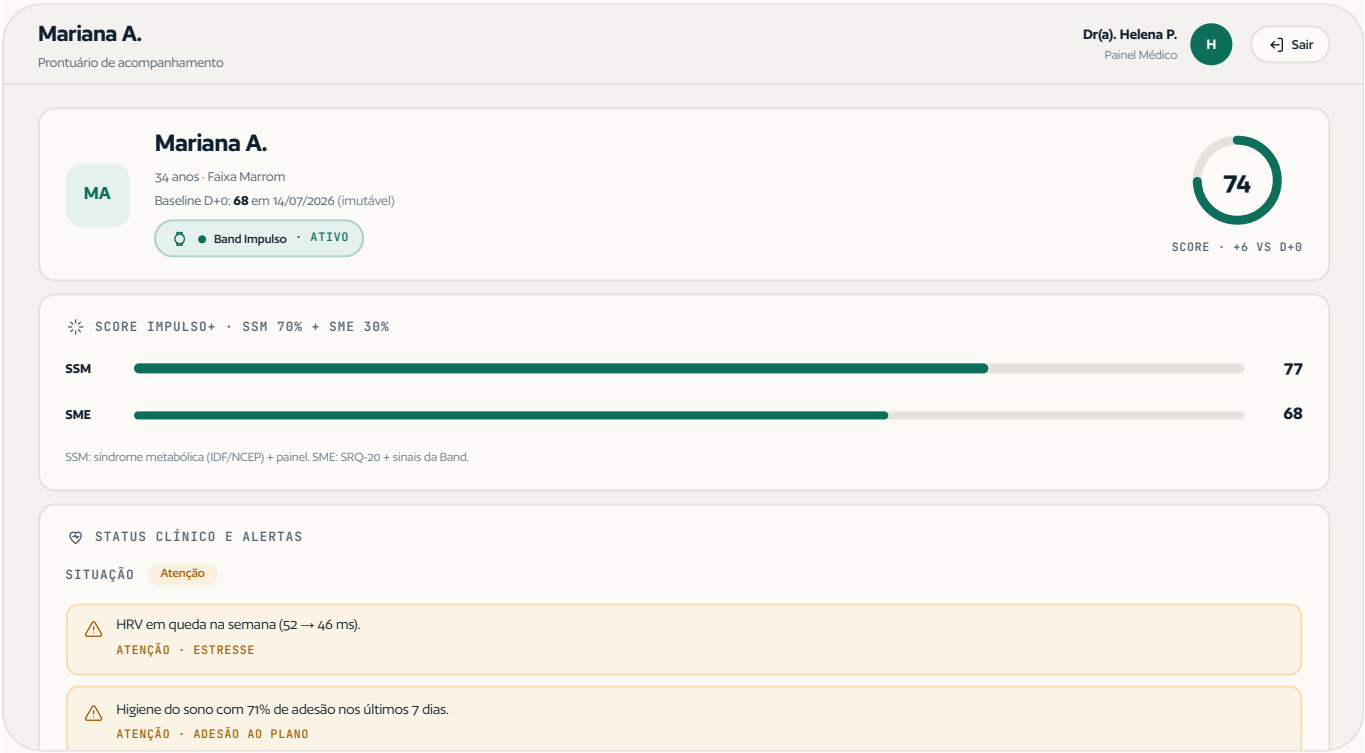
Nota. Comece o dia pelos pacientes com status **Crítico** e pelos que estão com a aderência ao plano mais baixa.

CAPÍTULO 4

O prontuário do paciente

Cabeçalho e Score de Saúde

Quem é o paciente, de onde ele partiu e onde está hoje.



O TOPO DO PRONTUÁRIO: DADOS DO PACIENTE, SCORE E ALERTAS.

Dados do paciente	Nome, CPF, Faixa de Saúde e a Band vinculada (com a indicação de ativa).
Baseline D+0	O Score do paciente no primeiro dia de acompanhamento, com a data. Ele não muda: é a régua para medir a evolução.
Score	O Score de Saúde atual, de 0 a 100, e a diferença em relação ao baseline D+0.

Logo abaixo, o Score se abre nas duas partes que o compõem:

SSM: Saúde Metabólica (70% do Score)	Calculada com os critérios de síndrome metabólica (IDF/NCEP) e o painel de exames.
SME: Saúde Mental (30% do Score)	Calculada com o questionário SRQ-20 e os sinais da Band.

Status clínico e alertas

O que pede a sua atenção agora.

O bloco **Status clínico e alertas** mostra a situação do paciente e cada alerta aberto, com o motivo e o nível. Exemplos:

- Aderência ao plano baixa: o paciente está cumprindo pouco do plano de cuidados.
- Adesão à medicação baixa: o paciente registrou poucas tomadas nos últimos 7 dias.

Nota. Alerta de adesão costuma ser o melhor gancho para um contato rápido com o paciente, antes da próxima consulta.

As abas e o período

Sete abas para ler o paciente por área, sempre no período que você escolher.

Os dados ficam organizados em sete abas: **Sinais vitais**, **Sono**, **Atividade física**, **Dieta**, **Exames**, **Estresse** e **Conduta**. Em todas elas, escolha o **Período** no topo: **7 dias**, **1 mês** ou **Personalizado** (você define as datas).

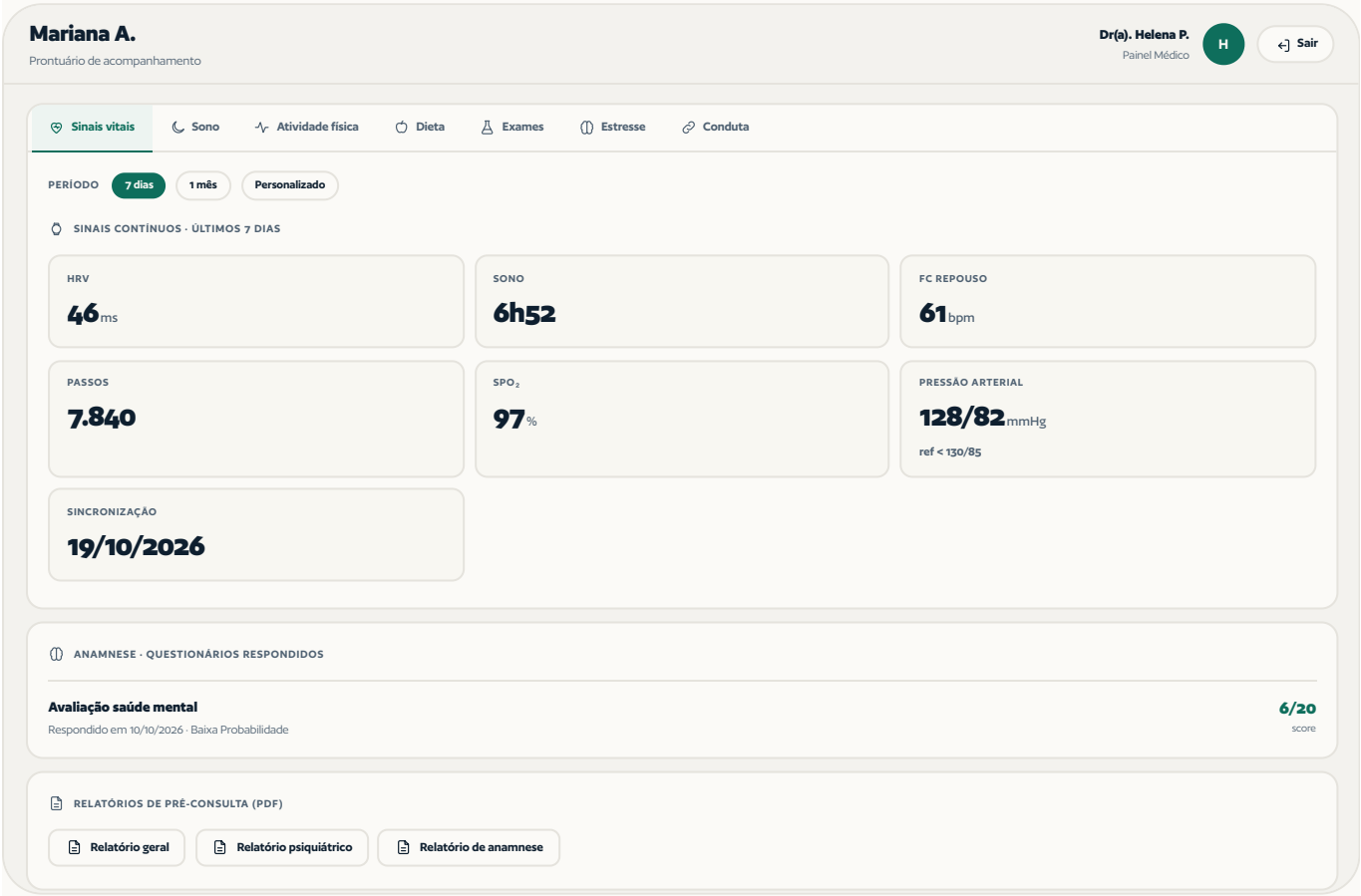
Nota. Use **7 dias** para o acompanhamento da semana e **1 mês** para preparar a consulta.

CAPÍTULO 5

Sinais vitais e sono

Sinais vitais

Os sinais contínuos da Band no período.



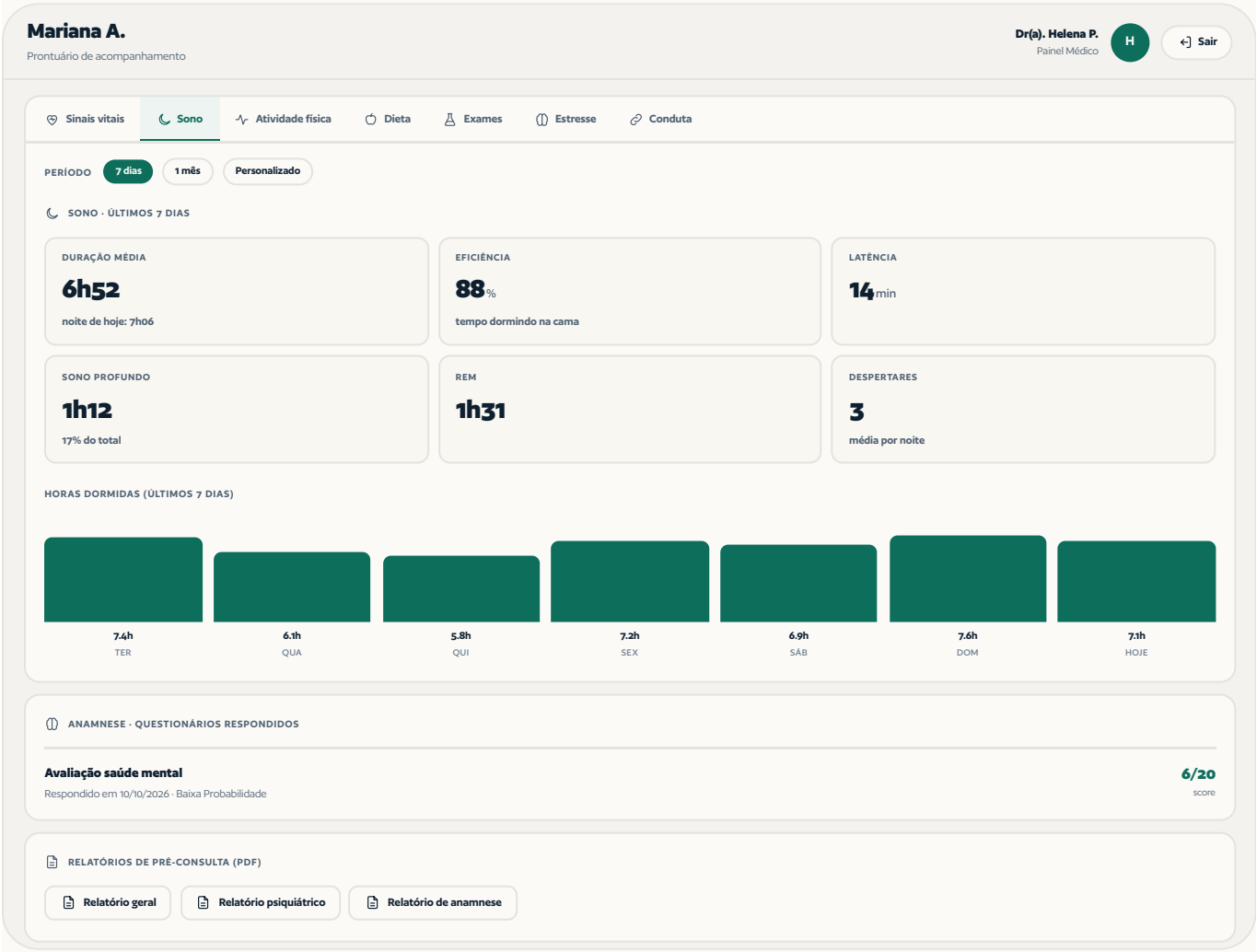
ABA SINAIS VITAIS.

HRV	Variabilidade da frequência cardíaca, em milissegundos.
Sono	Média de horas dormidas por noite.
FC repouso	Frequência cardíaca de repouso, em batimentos por minuto.
Passos	Média de passos por dia.

SpO_2	Oxigenação do sangue, em porcentagem.
Pressão arterial	Tendência de pressão medida pela Band, com a referência (< 130/85 mmHg).
Sincronização	Quando os dados da Band chegaram pela última vez. Se faz dias, o paciente pode estar sem a Band ou sem abrir o app.

Sono

Quanto e como o paciente dormiu.



ABA SONO.

Duração média	Média de horas de sono por noite no período.

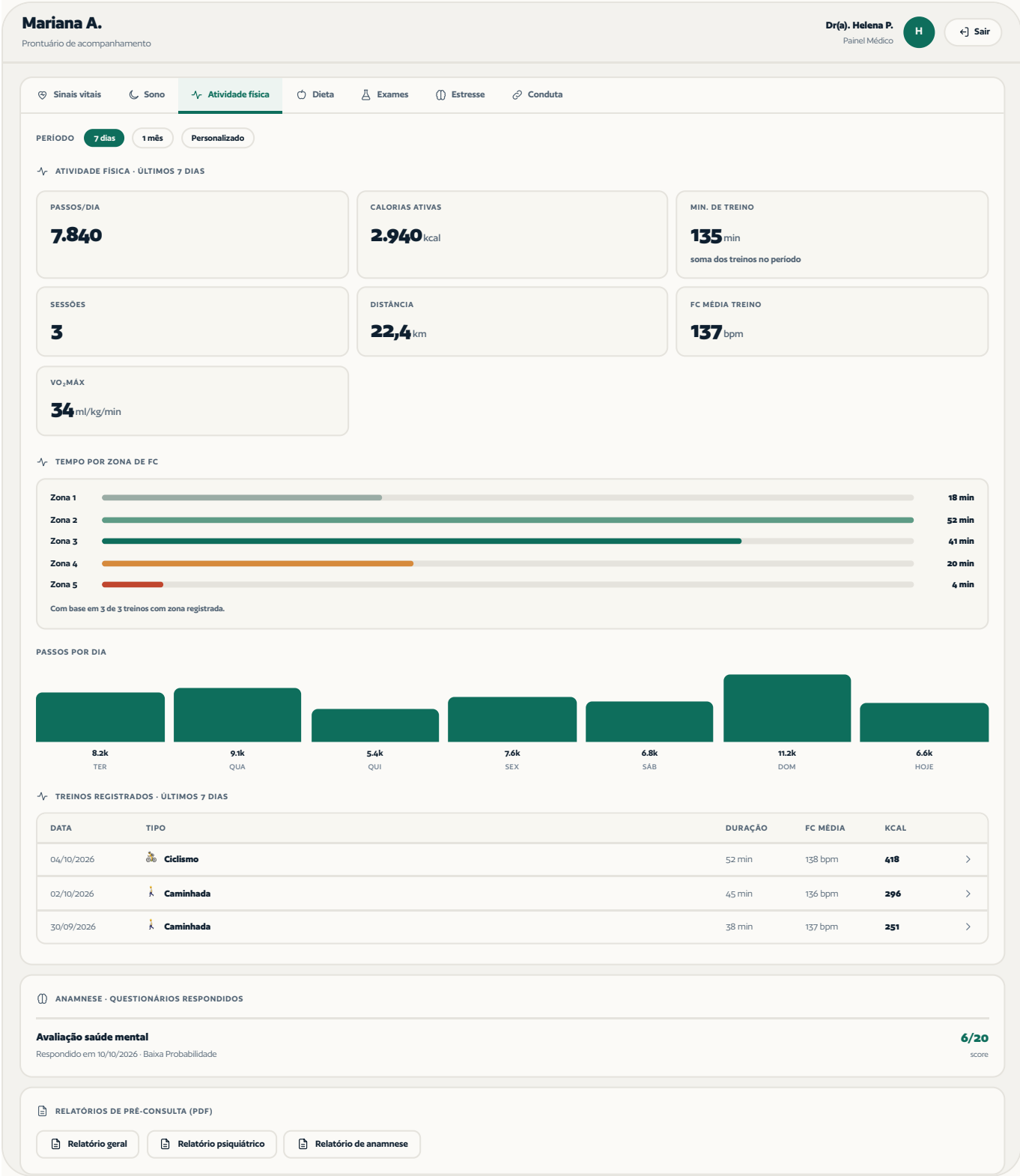
Eficiência	A parte do tempo na cama em que o paciente estava de fato dormindo.
Latência	Quanto tempo o paciente leva para pegar no sono.
Sono profundo e REM	Tempo médio em cada fase do sono. O sono profundo mostra também a porcentagem do total.
Despertares	Quantas vezes o paciente acordou durante a noite.
Horas dormidas	Gráfico com as horas de sono de cada dia do período. Dia com 0h normalmente é noite sem a Band.

CAPÍTULO 6

Atividade física e dieta

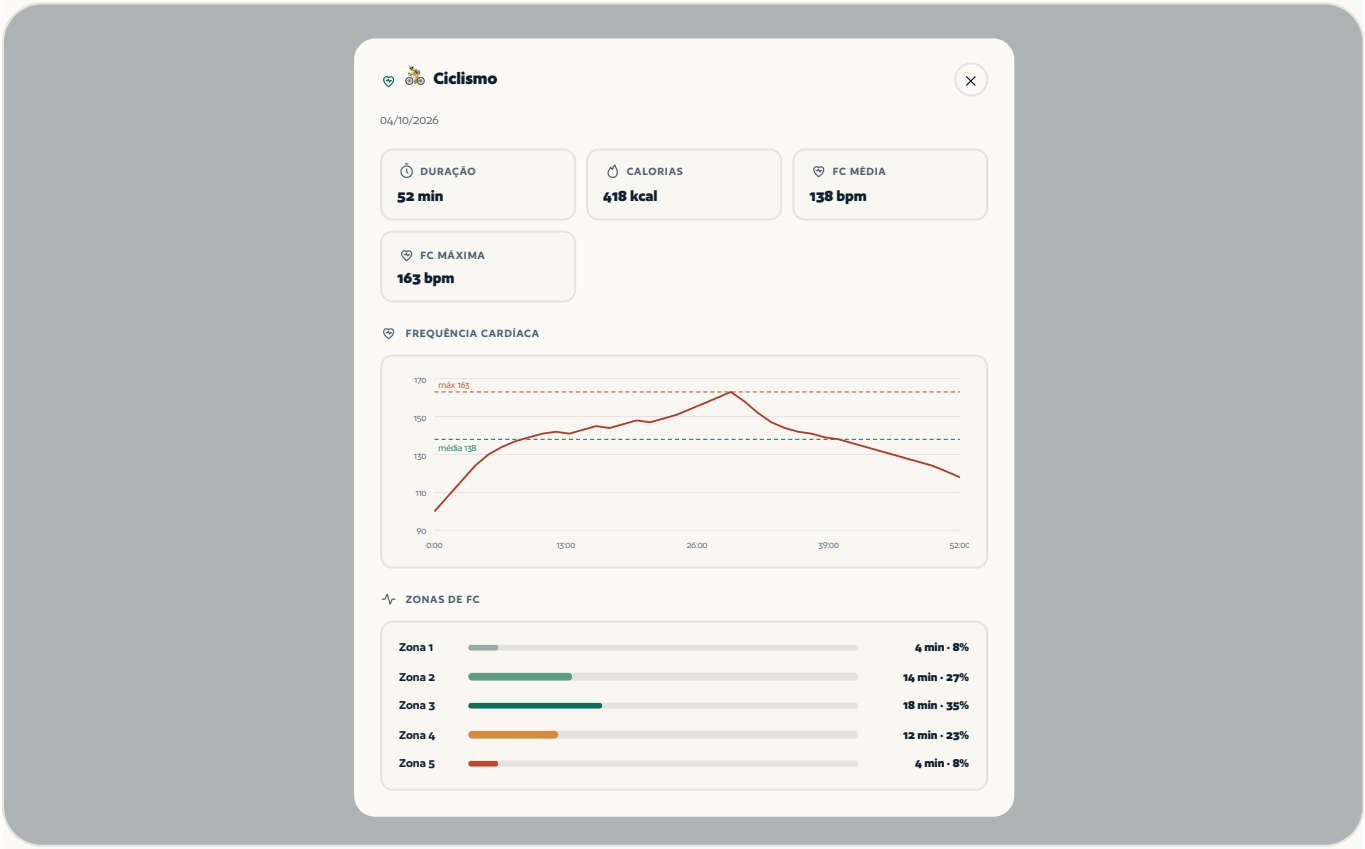
Atividade física

Movimento do dia a dia e treinos.



ABA ATIVIDADE FÍSICA.

Passos/dia, calorias ativas e distância	O movimento do dia a dia no período.
Min. de treino e sessões	A soma dos minutos de treino e quantos treinos foram registrados.
FC média treino	A frequência cardíaca média durante os treinos.
VO_2 estimado	Estimativa de condicionamento, quando há dado suficiente.
Tempo por zona de FC	Quantos minutos o paciente passou em cada uma das 5 zonas de frequência cardíaca, com base nos treinos que registraram zona.
Passos por dia	Gráfico dia a dia.
Treinos registrados	Tabela com a data, o tipo, a duração, a FC média e as calorias de cada treino.

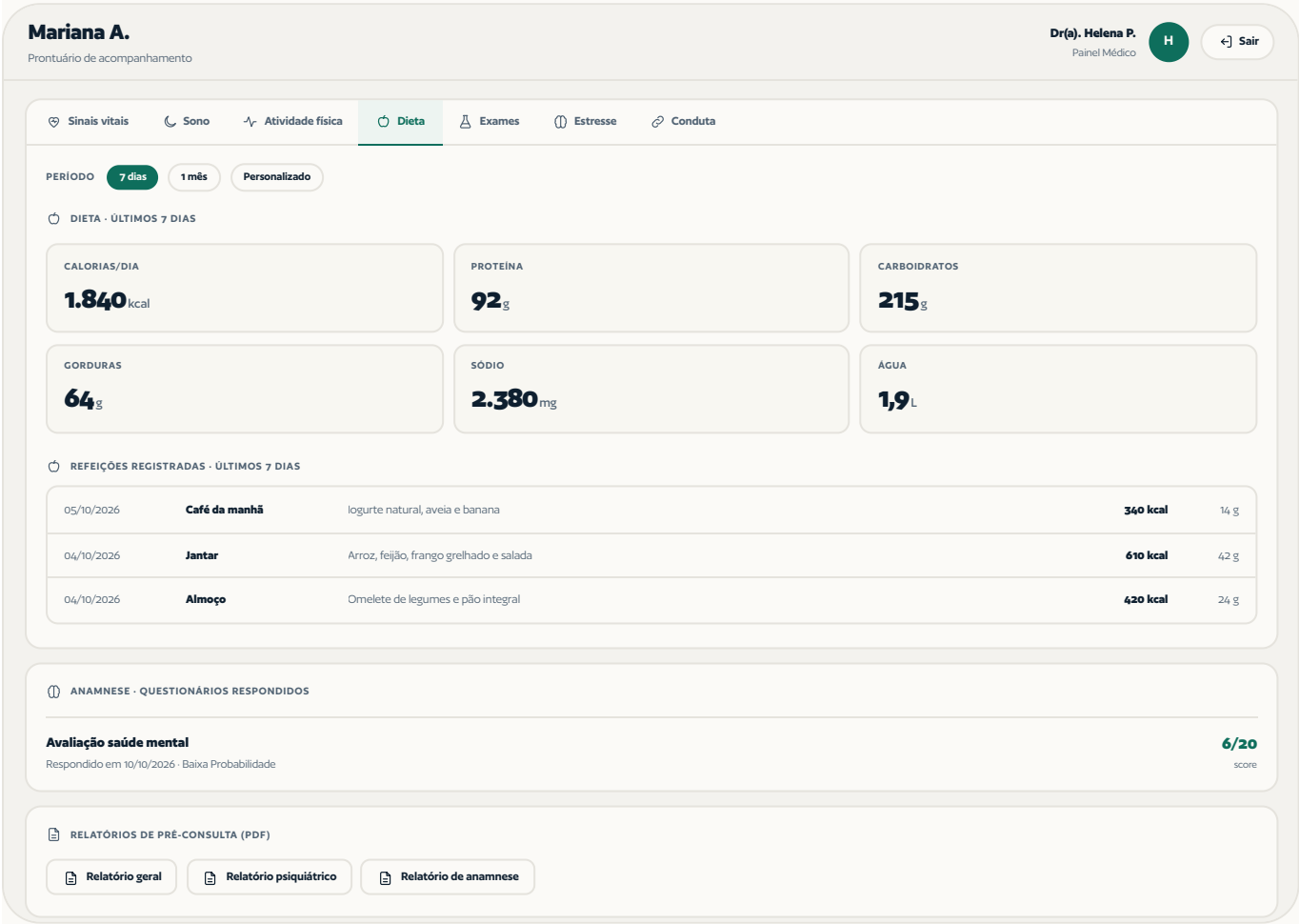


DETALHE DE UM TREINO: FREQUÊNCIA CARDÍACA E ZONAS.

Clique num treino da tabela para abrir o detalhe: **Duração**, **Calorias**, **FC média**, **FC máxima**, o gráfico da **Frequência cardíaca** ao longo do treino e as **Zonas de FC**, com os minutos e a porcentagem do treino em cada zona.

Dieta

O que o paciente registrou que comeu.



ABA DIETA.

Calorias/dia, proteína, carboidratos e gorduras	Médias do período, a partir das refeições registradas.
Sódio e água	Média de sódio e de água por dia.
Distribuição de macros	A divisão entre proteína, carboidrato e gordura na média do período.

Refeições registradas	Tabela com a data, a refeição, os itens, as calorias e a proteína de cada registro.

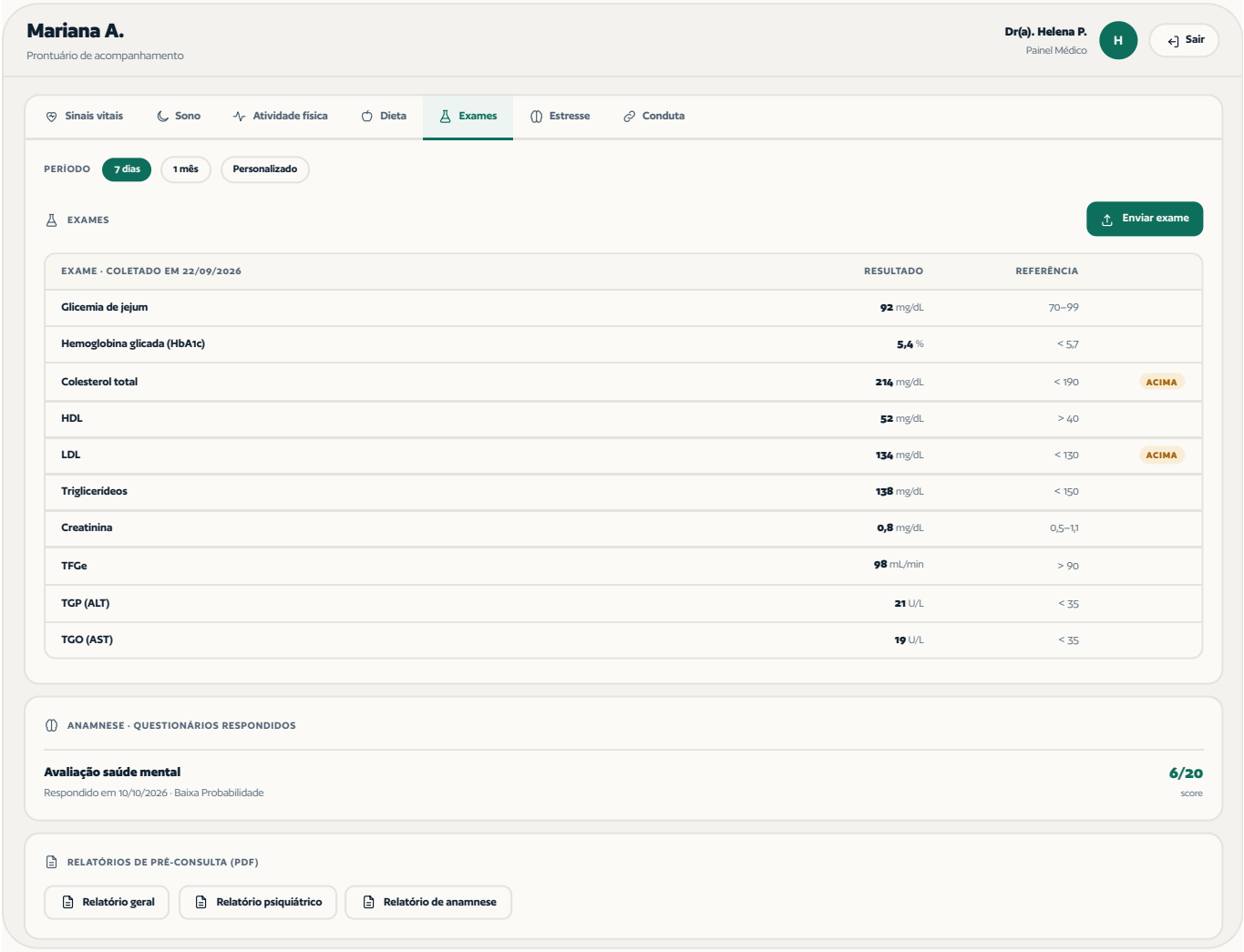
Importante. A aba Dieta mostra só o que o paciente registrou no app. Dias sem registro puxam a média para baixo: confira a tabela antes de tirar conclusões. Sem nenhum registro, aparece **Nenhuma refeição registrada no período**.

CAPÍTULO 7

Exames e estresse

Exames

O último painel sanguíneo e o envio de novos exames.



ABA EXAMES.

A aba mostra os valores do último exame de sangue do paciente: glicemia de jejum, hemoglobina glicada (HbA1c), colesterol total, HDL, LDL, triglicerídeos, creatinina, TFGe, TGP (ALT), TGO (AST) e os demais marcadores do laudo. Sem exame, aparece **Nenhum exame registrado para este paciente**.

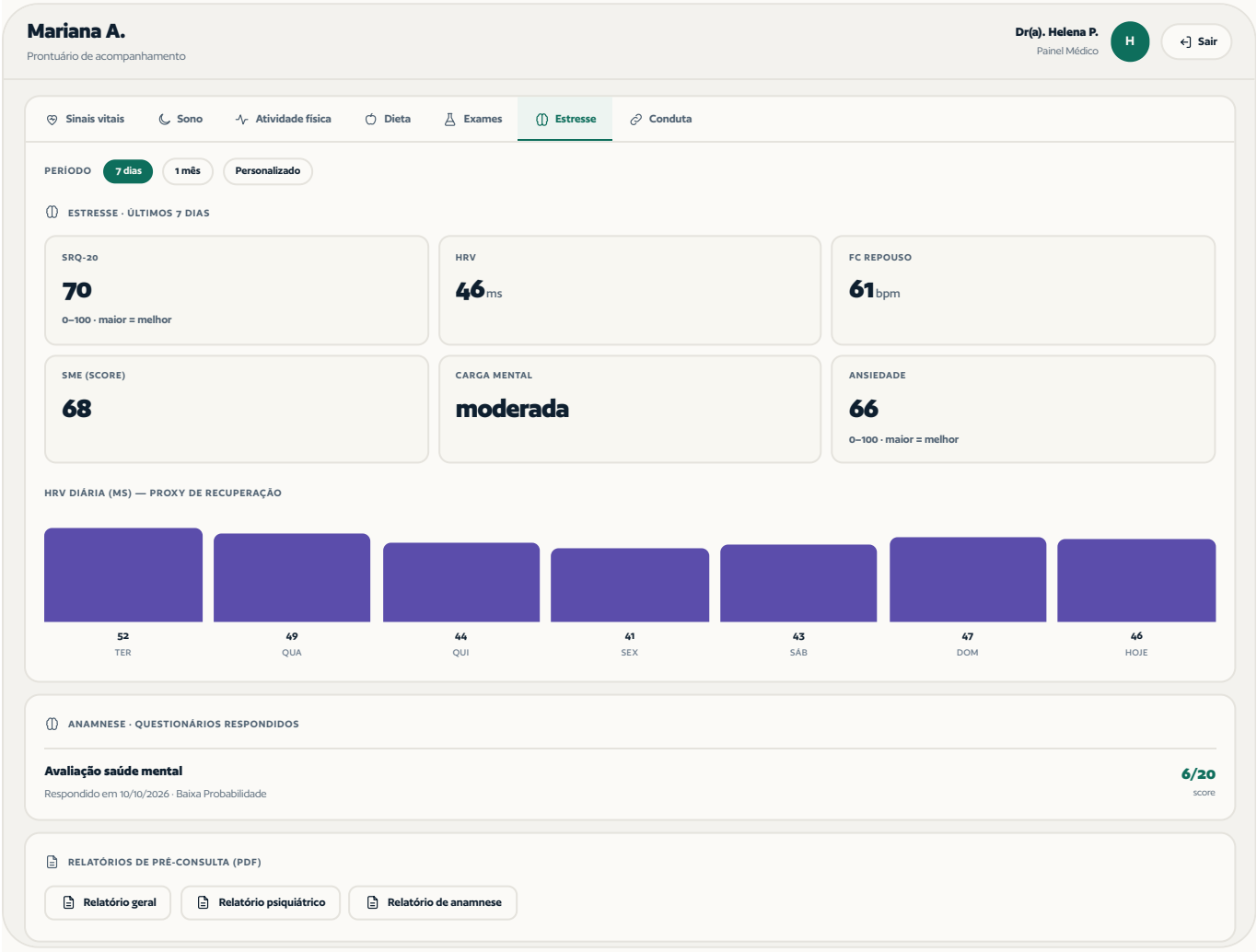
1. Na aba **Exames**, clique em **Enviar exame**.
2. Escolha o arquivo do laudo, em PDF ou imagem.

3 Os valores entram no painel do paciente e passam a contar no Score de Saúde.

Nota. O paciente também pode enviar o exame pelo app. Os dois caminhos chegam ao mesmo lugar.

Estresse

Saúde mental e recuperação.



ABA ESTRESSE.

SRQ-20	Resultado do questionário de saúde mental, de 0 a 100. Quanto maior, melhor.
HRV e FC repouso	Os sinais da Band que indicam recuperação.

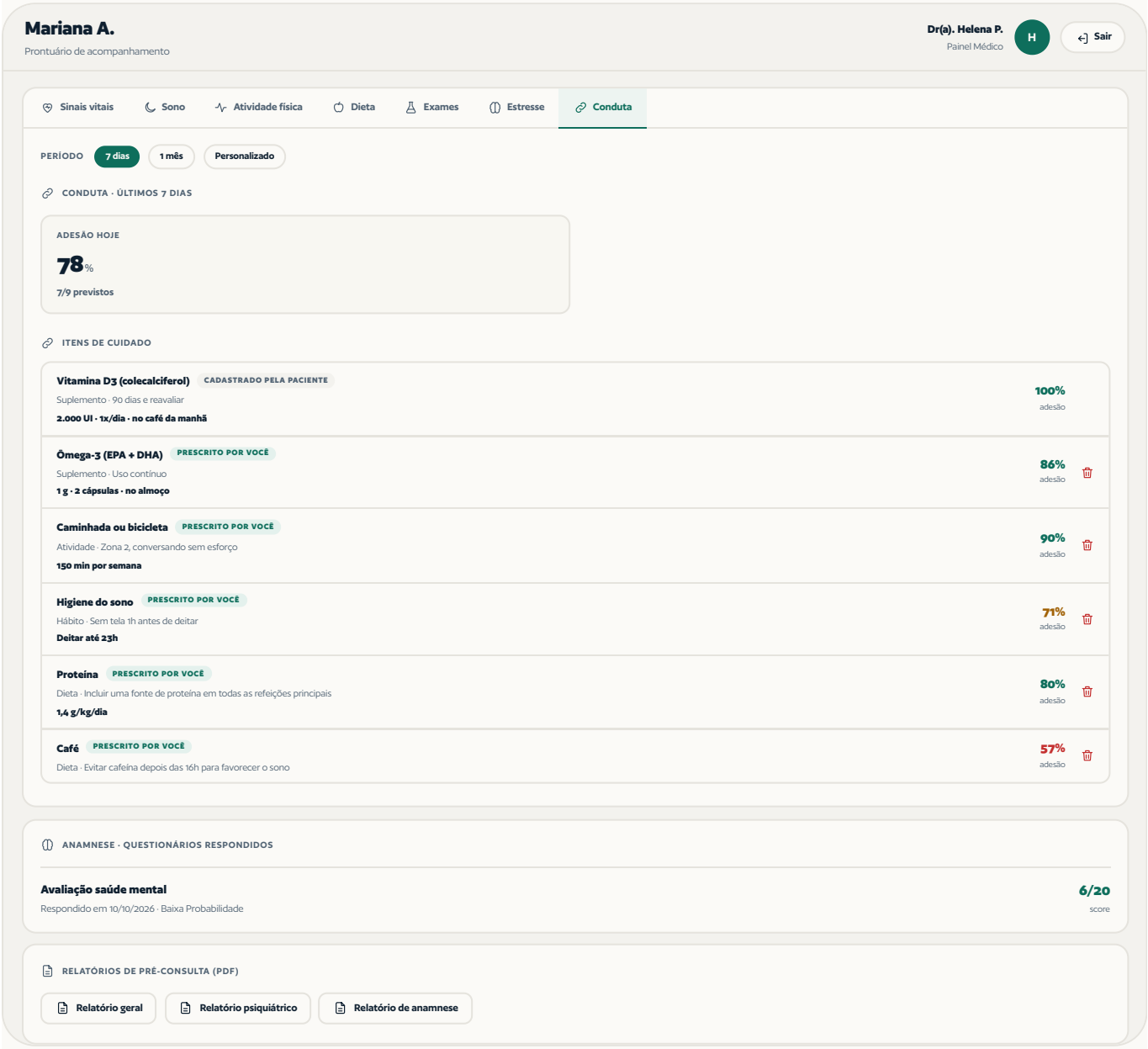
SME (score)	A parte de saúde mental do Score de Saúde.
Carga mental e ansiedade	Indicadores de 0 a 100 (quanto maior, melhor), quando o paciente responde aos check-ins.
HRV diária	Gráfico dia a dia da HRV, usada como indicador de recuperação.

CAPÍTULO 8

Conduta e anamnese

Conduta

Medicamentos e suplementos, e quanto o paciente está seguindo.



ABA CONDUTA.

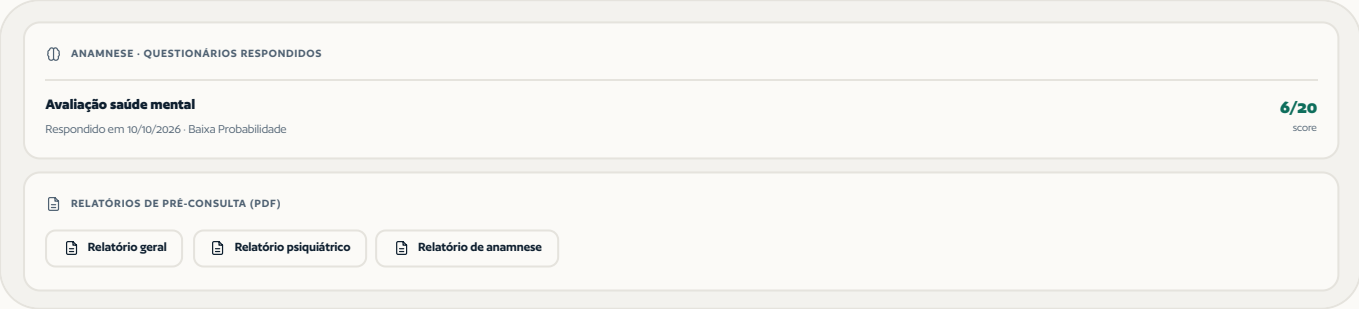
Adesão hoje	Quantas tomadas previstas para hoje já foram registradas pelo paciente.
Itens de cuidado	Cada medicamento, suplemento ou orientação de dieta, com o tipo, a observação (por exemplo "uso contínuo" ou "90 dias e reavaliar"), a dose, a frequência, o horário e a adesão no período.

Cada item tem uma etiqueta que diz a origem:

- **Prescrito por você**: item que você incluiu no plano. Para removê-lo, clique no ícone de lixeira.
- **Cadastrado pelo paciente**: item que o próprio paciente registrou no app. Vale conferir na consulta.

Anamnese e relatórios de pré-consulta

Questionários respondidos e PDFs prontos para a consulta.



ANAMNESE E RELATÓRIOS DE PRÉ-CONSULTA.

Em **Anamnese** ficam os questionários que o paciente respondeu no app, com a data, a classificação (por exemplo **Baixa Probabilidade**) e o score de cada um, como a **Avaliação saúde mental** (de 0 a 20).

Em **Relatórios de pré-consulta** você baixa, em PDF, o resumo do paciente para levar à consulta:

- **Relatório geral**
- **Relatório psiquiátrico**
- **Relatório de anamnese**

CAPÍTULO 9

Plano de cuidados

O plano do paciente

A sua conduta vira o plano que o paciente segue no app.

PLANO DE CUIDADOS · CONDUTA DO MÉDICO

ADESÃO GERAL 86%

PLANO ALIMENTAR PUBLICADO

Editar cardápio

Padrão: Reeducação alimentar **Meta:** 1800 kcal/dia **Refeições:** 5/dia **Hidratação:** 2.5 L/dia

Café da manhã

OPÇÃO A

Iogurte natural desnatado	1 unidade (170 ml)
Aveia em flocos	2 col.
Banana	1

OPÇÃO B

Ovos mexidos	2
Pão integral	1 fatia

Almoço

ÚNICA

Salada e legumes	metade do prato
Arroz integral	4 col.
Feijão	1 concha
Frango grelhado	120 g
Azeite	1 col.

Lanche da tarde

ÚNICA

Fruta	1
Castanhas	1 punhado (aprox. 20 g)

Jantar

OPÇÃO A

Arroz integral	porção menor de carboidrato
Proteína magra (frango, peixe ou carne magra)	120 g

OPÇÃO B

Omelete de legumes	2 ovos

TABELAS DE SUBSTITUIÇÃO

Carboidrato

Alimento	Medida	g	kcal	carb
4 col. arroz	4 col.	—	—	—
1 batata média	1 unidade média	—	—	—
2 fatias pão integral	2 fatias	—	—	—

Proteína

Alimento	Medida	g	kcal	carb
120 g frango	—	120	—	—
120 g peixe	—	120	—	—
3 ovos	3 unidades	—	—	—

OBSERVAÇÕES

Orientações gerais:
- Priorizar alimentos in natura e minimamente processados; reduzir ultraprocessados, frituras e doces.
- Incluir uma fonte de proteína em todas as refeições principais.
- Evitar cafeína depois das 16h para favorecer o sono.

PLANO ALIMENTAR DA CLÍNICA (PDF)

Arraste o PDF (plano alimentar, receituário, plano de cuidado) aqui

ou clique para selecionar · somente PDF, até 15 MB

O Impulso+ transcreve o cardápio do documento: você revisa e publica.

Ajustar plano

A adesão é medida automaticamente a partir dos dados do paciente (não editável).

PLANO DE CUIDADOS: ADESÃO GERAL, CONDUTA E PLANO ALIMENTAR.

O **Plano de cuidados** reúne a sua conduta: os itens que você prescreveu e o plano alimentar. Tudo o que está aqui aparece no app do paciente, e o C.E.S.A.R. ajuda o paciente a seguir.

Adesão geral	Quanto do plano o paciente está cumprindo. É medida automaticamente a partir dos dados do paciente e não pode ser editada.
Conduta do médico	Cada item que você prescreveu, com a dose, a frequência e o horário.
Plano alimentar publicado	O padrão do plano, a meta de calorias, o número de refeições por dia e a hidratação. Depois, cada refeição com as opções (Opção A, Opção B ou Única) e as quantidades, as **Tabelas de substituição** por grupo (carboidrato, proteína, gordura boa, fruta) e as **Observações** com as orientações gerais.

Enviar o plano da clínica em PDF

Suba o PDF que você já usa e a Impulso+ transcreve para o app.

1. No **Plano de cuidados**, vá até **Plano alimentar da clínica (PDF)**.
2. Arraste o PDF para a área indicada ou clique para selecionar.
   Vale plano alimentar, receituário ou plano de cuidado. Somente PDF, até 15 MB.
3. O Impulso+ transcreve o cardápio do documento.
4. Revise o que foi transcrito e publique.
   Só depois de publicado o plano aparece para o paciente.

Para mudar o cardápio depois, clique em **Editar cardápio**. Para mudar os itens da conduta, clique em **Ajustar plano**.

Importante. Revise sempre a transcrição antes de publicar: o paciente vai seguir exatamente o que estiver no plano.

CAPÍTULO 10

Dúvidas e suporte

Perguntas frequentes

As dúvidas mais comuns das clínicas.

O paciente não aparece na minha lista. O que fazer?

Veja o status dele no **Portal de pacientes**. Em **Ativando**, ele ainda está na fila de ativação e aparece no painel assim que ficar **Ativo**. Se ele não estiver no portal, cadastre em **Adicionar paciente**.

Os dados do paciente pararam de atualizar.

Veja o card **Sincronização**, na aba **Sinais vitais**. Se faz dias, peça ao paciente para usar a Band, conferir a bateria e abrir o app, que é por onde os dados sincronizam.

O paciente pode ver o que eu vejo?

O paciente vê o próprio Score, a Faixa e o plano que você montou, no app. Os dados de saúde dele ficam com ele e com os profissionais que ele autorizou no cadastro.

O Score substitui a minha avaliação?

Não. O Score e os dados da Band são indicativos e servem para acompanhar a trajetória. Diagnóstico, prescrição e conduta são sempre seus.

Posso subir um exame pelo painel?

Sim. Na aba **Exames**, clique em **Enviar exame**.

Falar com a Impulso+

Atendimento para a clínica.

WhatsApp	(11) 95213-6788

E-mail	suporte@impulsomais.app

Para dúvidas de uso, de acesso ou de pacientes, fale com a gente pelo WhatsApp: é o caminho mais rápido.

Ainda precisa de ajuda? Fale com a gente pelo WhatsApp (11) 95213-6788.