

Manual Interativo JAN

Sua jornada de cuidado, inteligente e integrada.



**Autonomia
na palma
da mão.**

O seu primeiro passo para uma jornada acolhedora

1

1. Identificação Segura: Crie sua conta, confirme seu e-mail e defina uma senha forte. (Atenção: ao criar a conta, você concorda com nossos Termos de Privacidade).

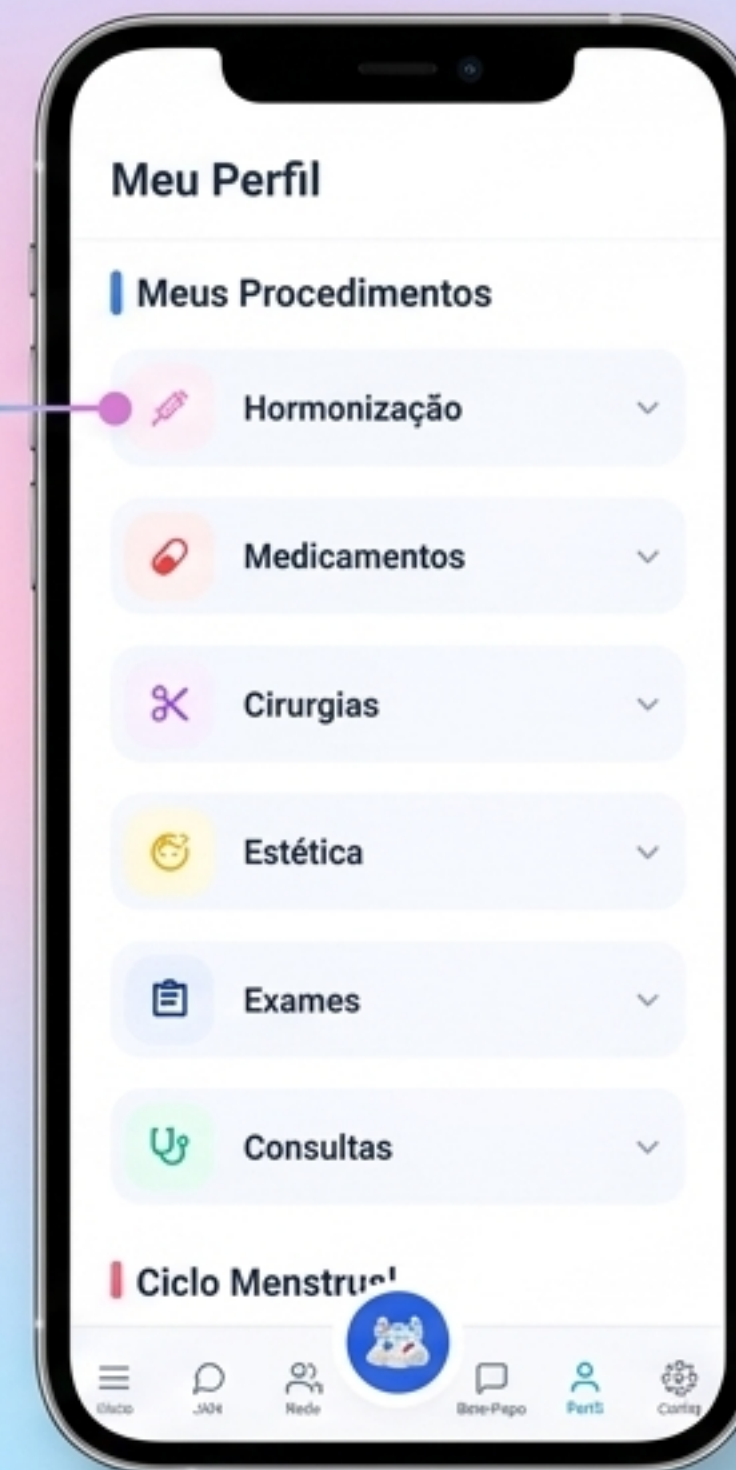
2

2. Quem é Você: Informe seus dados básicos para que o JAN possa te conhecer.

3

3. Mapeamento de Saúde: Complete seu perfil cadastrando sua hormonização, uso de medicamentos, procedimentos estéticos e cirúrgicos.

Cadastre seu histórico de hormonização aqui.



O app JAN não é apenas uma agenda; é um companheiro de jornada que se adapta à sua realidade desde o primeiro login.

O controle da sua rotina centralizado em uma única tela

Saudação e Perfil - Um espaço que respeita seu nome e identidade.

Humor do Dia - Registro rápido do seu estado emocional ('Que bom ver você assim!').

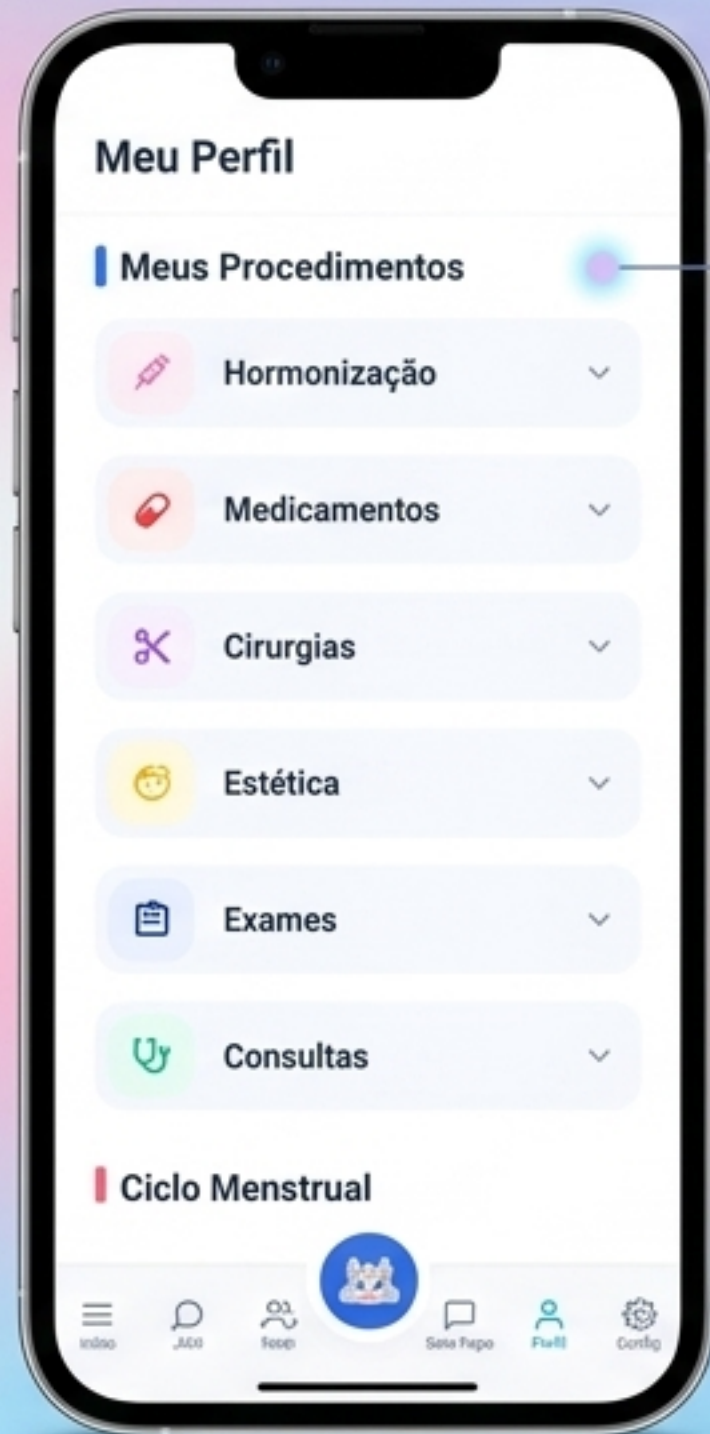


Alertas Hormonais - O JAN avisa sobre a próxima aplicação planejada (ex: Testosterona) e destaca pendências (ex: Bloqueador atrasado).



Acesso Direto à IA - Um toque para falar com a sua assistente virtual.

Um ambiente configurado para respeitar a sua identidade

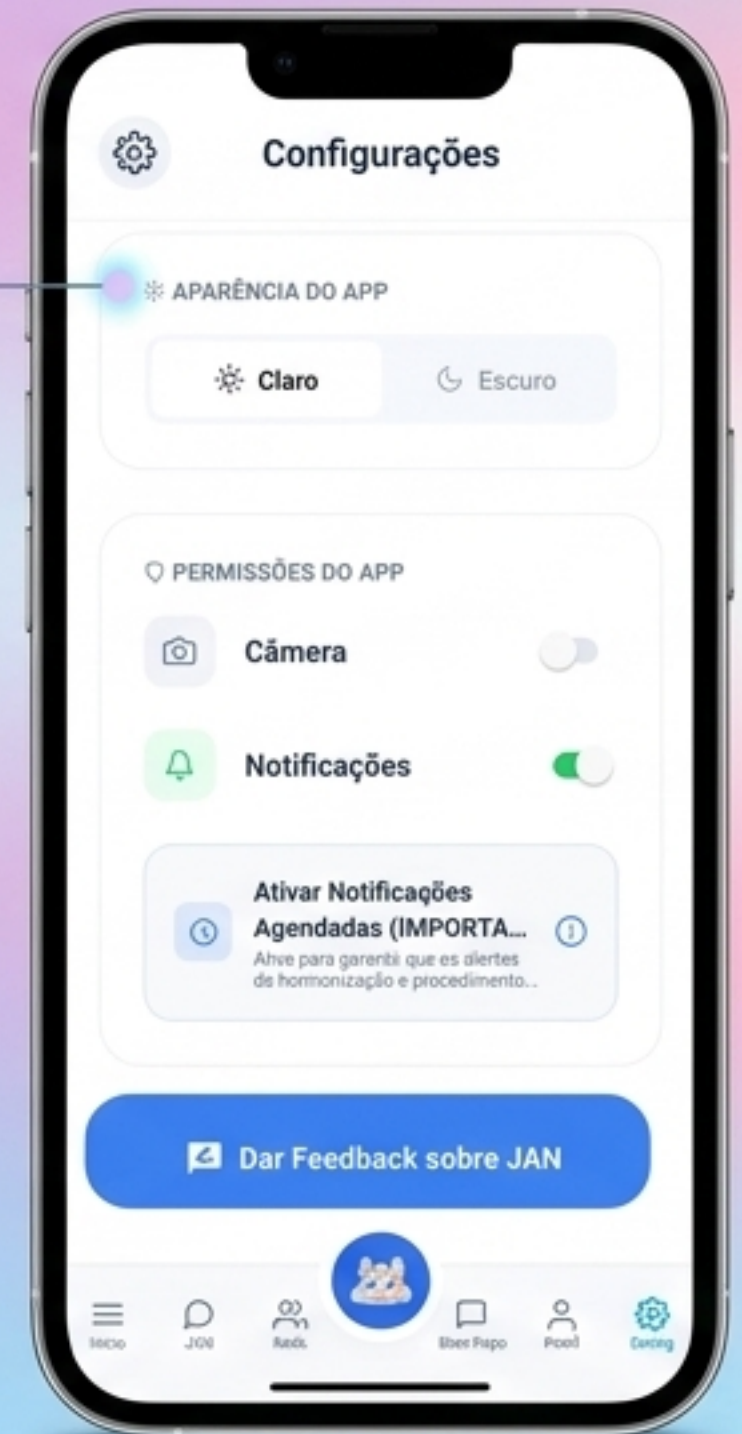


Seu Perfil

No seu Perfil, você tem total controle sobre como o aplicativo interage com você. É possível editar a qualquer momento: Nome (incluindo nome social), Pronomes, Identidade de Gênero e organizar os seus Procedimentos (como hormonização, cirurgias e exames).

Configurações

Na área de Configurações, personalize a interface. Escolha entre o Modo Claro ou Escuro para maior conforto visual e gerencie as permissões críticas (Câmera e Notificações) para garantir que os alertas de saúde cheguem até você.



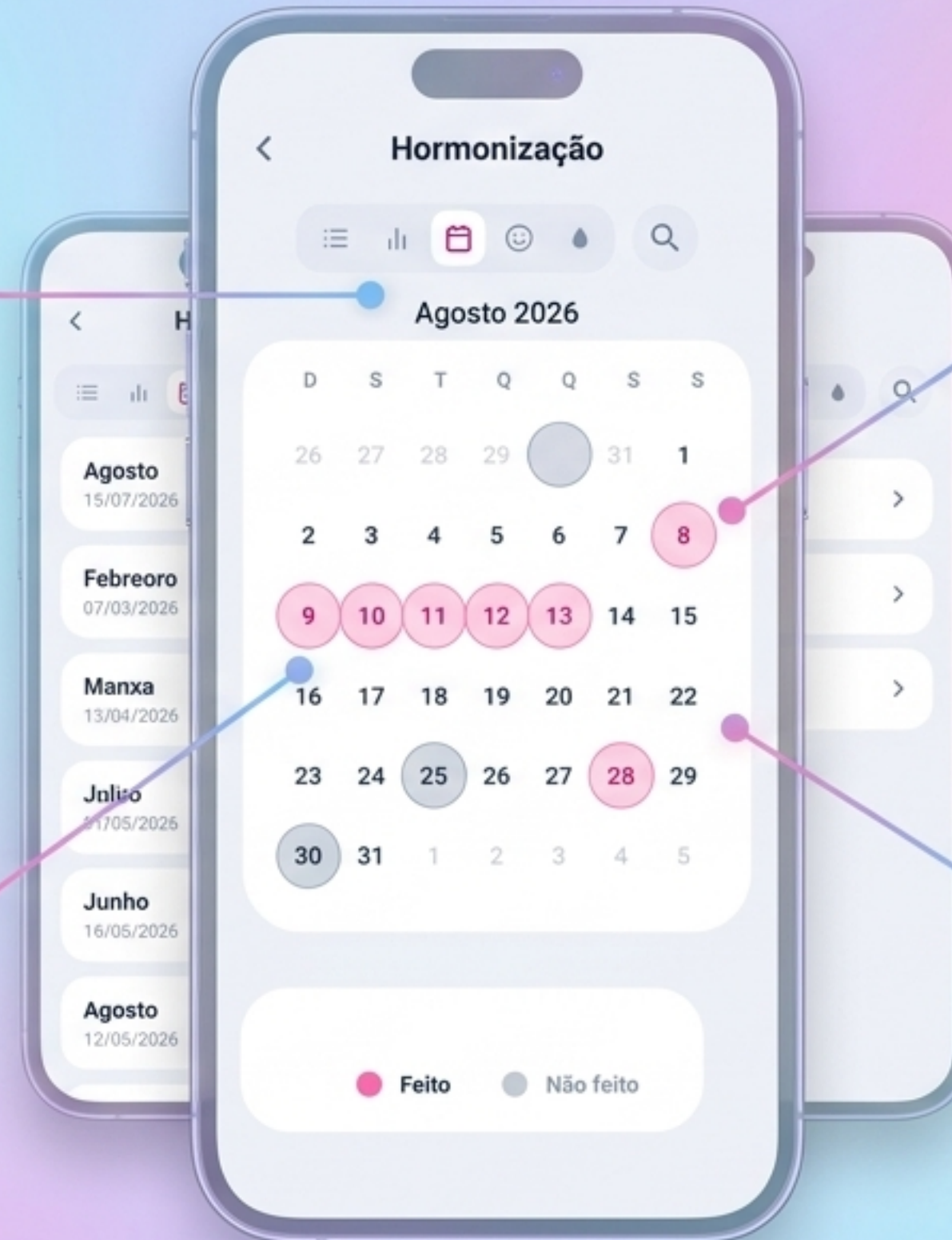
Gestão inteligente da sua terapia hormonal

Cadastro Detalhado:

Registre o nome do medicamento, tipo de hormônio, dosagem, frequência e horário.

Visão Mensal:

O calendário visual marca os dias de aplicação. Cores indicam o status: rosa para 'Feito' e cinza para 'Não feito'.



Previsão de Ciclo:

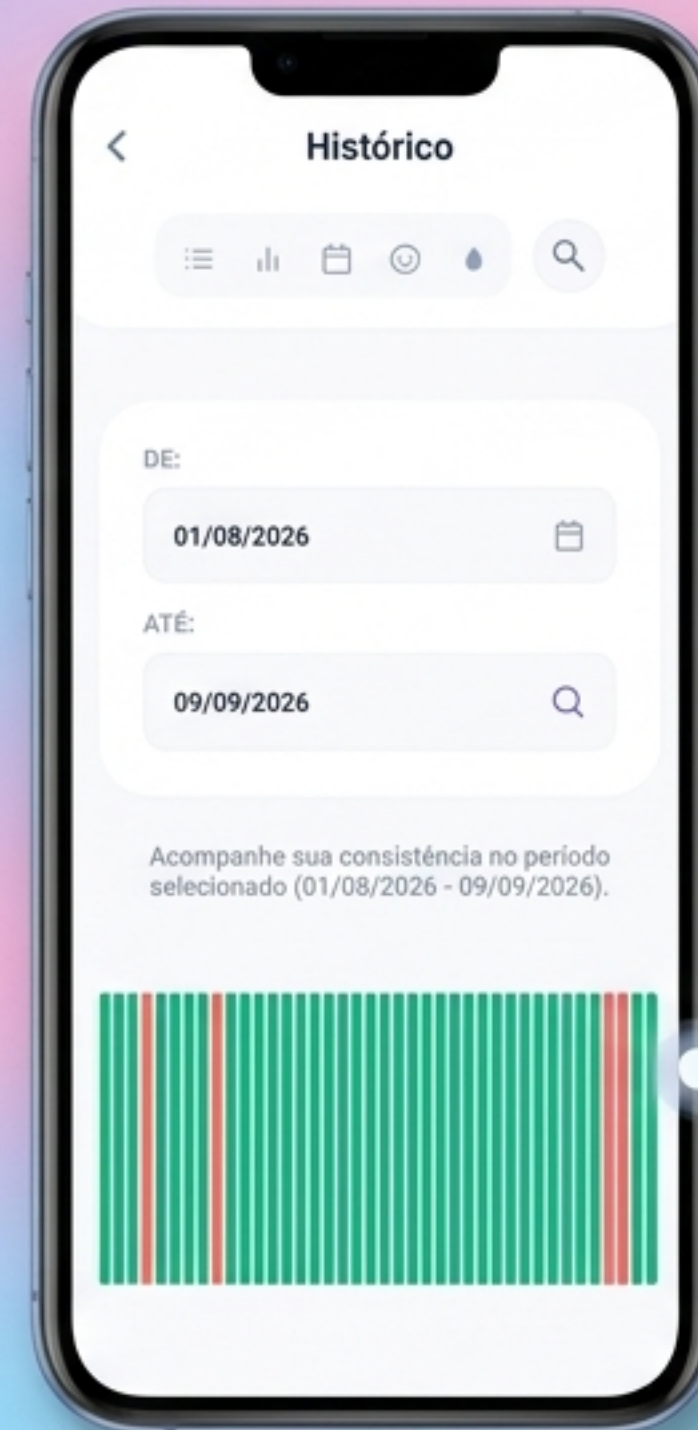
O aplicativo calcula e informa exatamente quando será a sua próxima aplicação com base no seu protocolo.

Ajustes de Rota:

Registre aplicações perdidas ou alterações de dose para manter seu histórico médico preciso.

Transformando lembretes diários em consistência clínica

Lembretes:
O JAN envia notificações automáticas para outros procedimentos diários, como uso de Finasterida ou Minoxidil. Após o uso, basta marcar como concluído na tela de agendamentos.



Consistência:
Cada confirmação alimenta o seu gráfico de consistência. Visualizar o uso contínuo ajuda você e seus médicos a avaliarem a eficácia de tratamentos a longo prazo.

Acompanhamento do Ciclo Menstrual: Para quem precisa, quando precisa

Ativação e Privacidade:
Ativado opcionalmente
via Perfil.

Você define a data do
último ciclo, intervalo de
dias e duração.

O JAN respeita a sua
biologia sem impor
funcionalidades
desnecessárias à sua
identidade.



Previsibilidade:

O calendário dedica
cores específicas para
o período menstrual
(vermelho) e a
previsão dos próximos
ciclos (rosa claro).

Fundamental para o
acompanhamento
clínico integral.

O mapeamento contínuo da sua saúde emocional



Step 1: O Registro Diário

O acompanhamento emocional faz parte da saúde integral. Registre se você está Muito Feliz, Neutro, Triste ou Com Raiva através de uma interface simples de emojis na Tela Inicial.

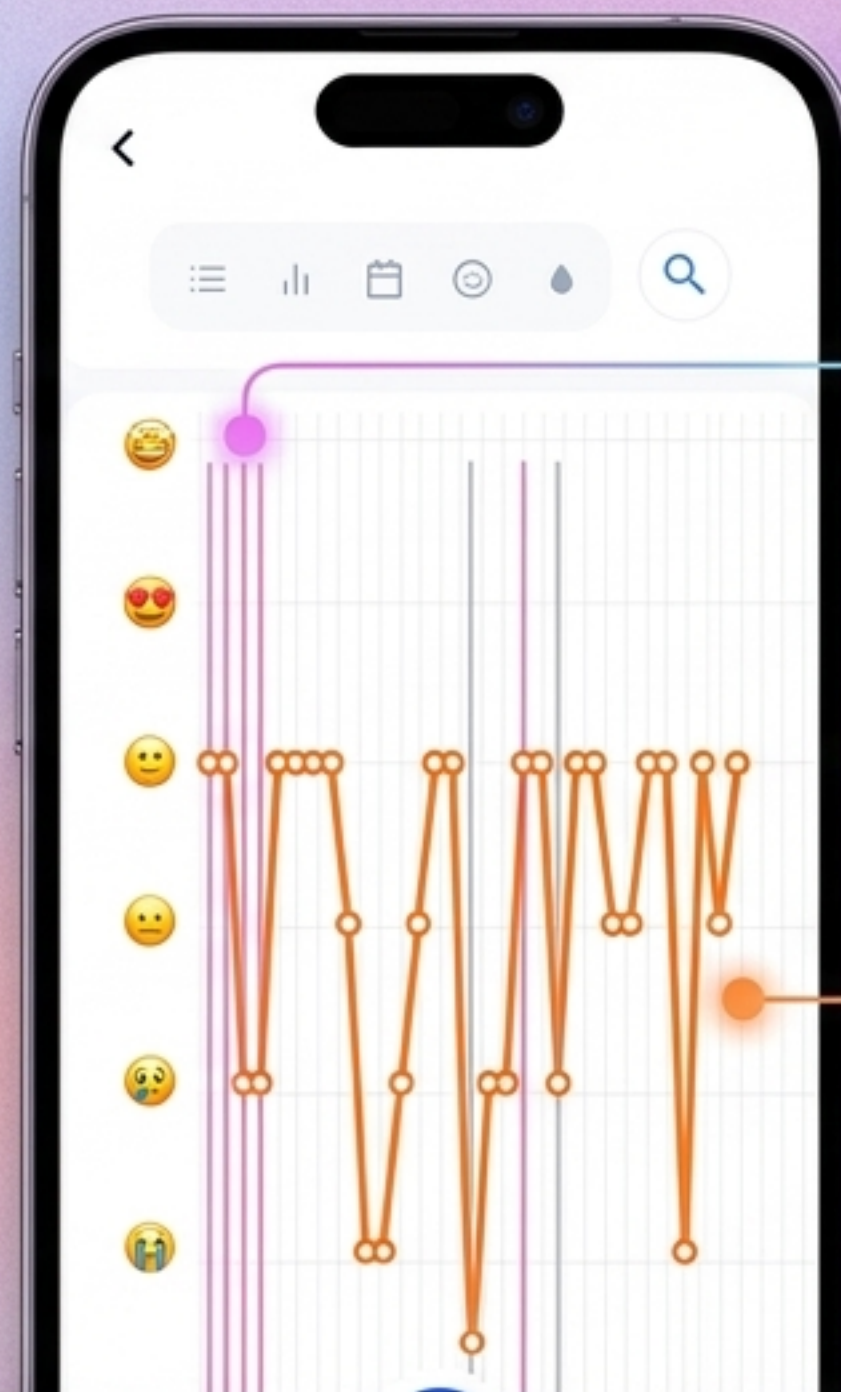
Step 2: O Calendário de Humor

Com o tempo, o JAN constrói uma matriz visual (Calendário de Humor) do seu estado psicológico ao longo do mês, permitindo identificar padrões emocionais rapidamente.



A Grande Síntese: Monitoramento Cruzado

A funcionalidade mais avançada do JAN.
O aplicativo sobrepõe os seus dados biológicos com os seus dados emocionais.



1

As linhas verticais representam os exatos dias de aplicação hormonal.

2

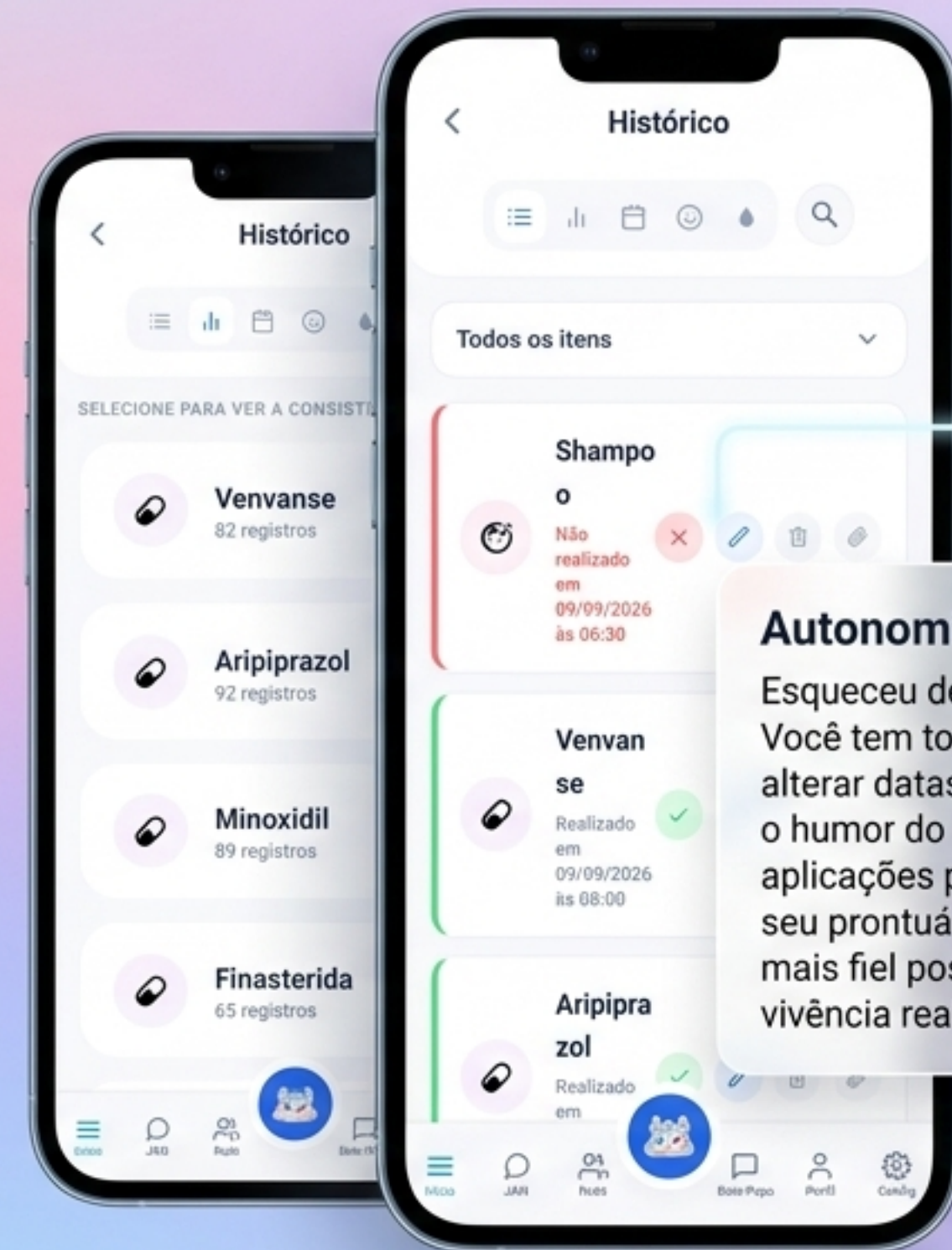
A linha laranja rastreia as oscilações do seu Diário de Humor (do Muito Feliz ao Com Raiva).

3

O cruzamento destes dados permite que você e seus especialistas compreendam cientificamente o quanto os picos e vales do seu ciclo hormonal afetam a sua saúde mental.

O histórico completo: A verdade da sua jornada

Acessado pelo ícone central do "monstrinho", o **Histórico** consolida toda a sua vida médica: consultas, hormônios, humor e medicamentos (como **Venvanse** e **Aripiprazol**).



Autonomia de Edição

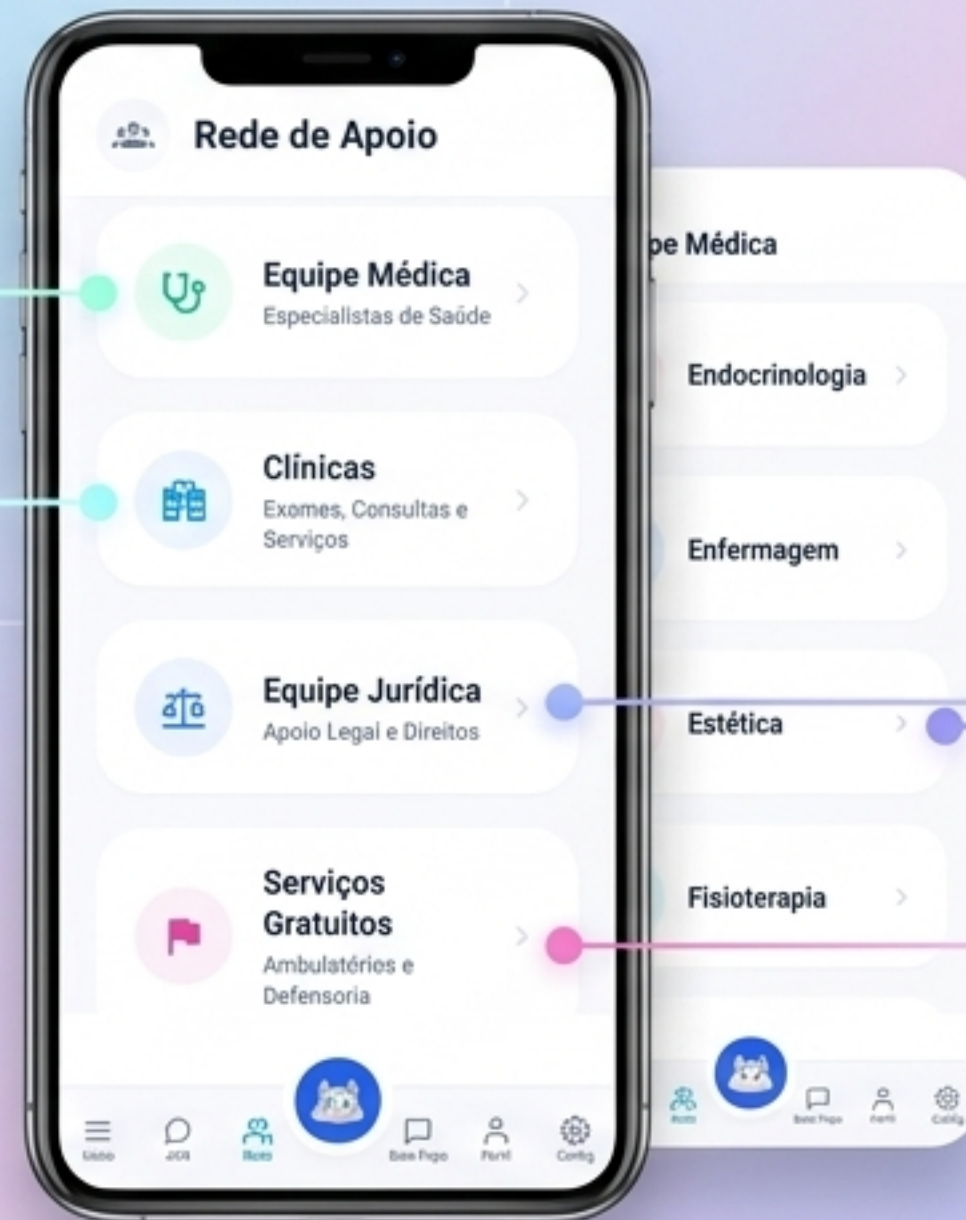
Esqueceu de registrar algo? Você tem total controle para alterar datas retroativas, editar o humor do dia ou corrigir aplicações para garantir que o seu prontuário digital seja o mais fiel possível à sua vivência real.

Encontre uma rede de apoio que respeita quem você é

Equipe Médica:

Especialistas em saúde, como Endocrinologia, Ginecologia, e Psiquiatria.

Clínicas: Locais seguros para exames, consultas presenciais e serviços de saúde integrados.



Equipe Jurídica: Apoio legal e orientação sobre direitos civis, retificação de nome e proteção legal.

Serviços Gratuitos: Mapeamento de ambulatórios públicos e suporte da Defensoria para acesso universal.

Transparência e segurança na escolha do seu profissional



Sinal de Confiança: Profissionais informam sua identidade de gênero (ex: Trans, Não-binário), garantindo acolhimento de pares.

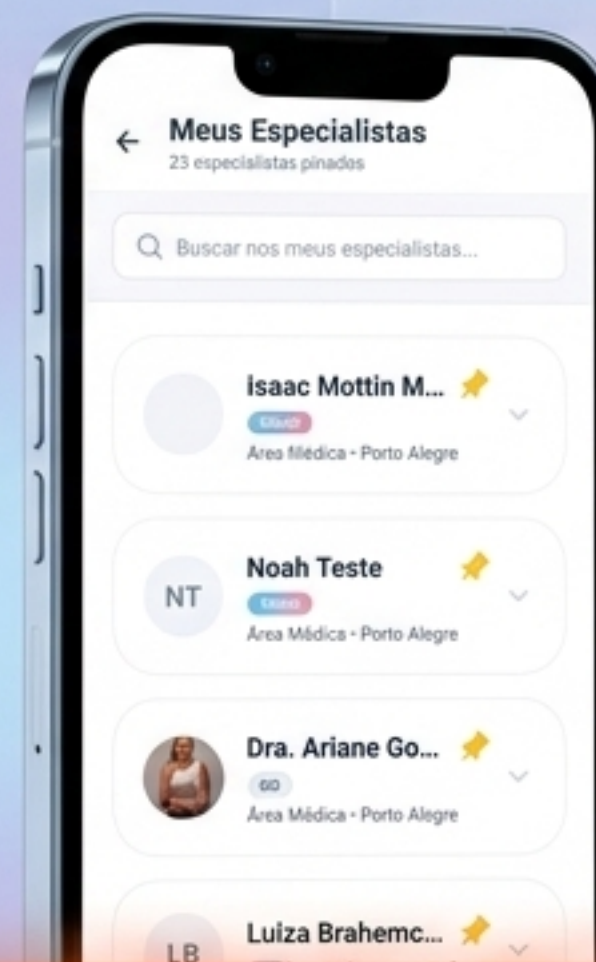
Previsibilidade: Acesso direto a informações de convênio, valores (ex: R\$200) e métodos de pagamento.

Ação Direta: Visualização de horários e agendamento instantâneo.

Comunidade e Segurança: Sistema de avaliação que ajuda outras pessoas usuárias e mecanismo rápido para reportar conduta inadequada.

Minha Rede e o Prontuário Compartilhado

Ao favoritar (clique no ícone de pin 📌) um especialista, você o adiciona à sua rede contínua de cuidado.



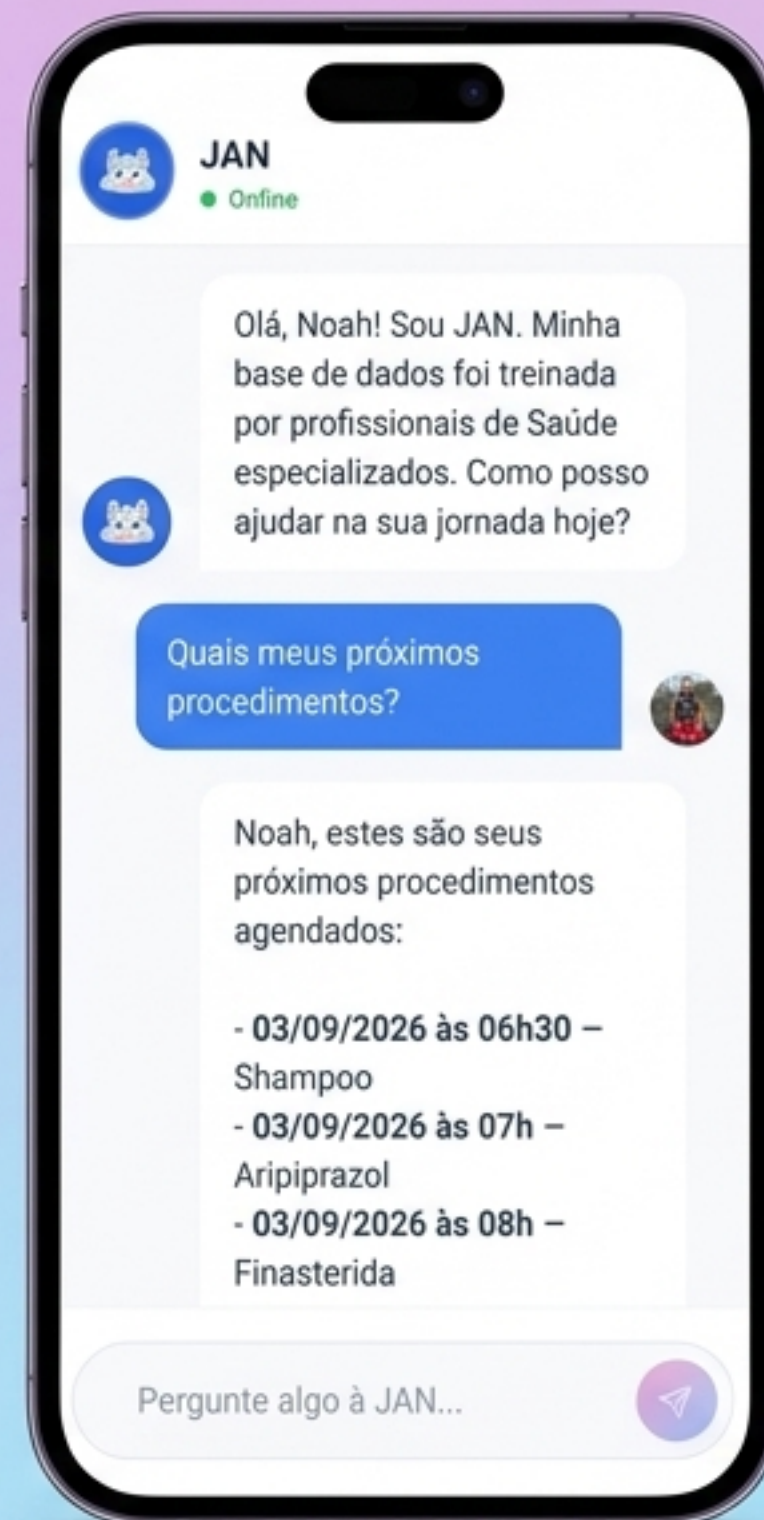
Acesso ao Prontuário: Atenção! Cada vez que você 'pina' um especialista, ele ganha acesso seguro ao seu prontuário digital pelo painel médico do JAN. Isso permite que ele veja seus históricos, exames anexados, receitas e o gráfico de monitoramento cruzado, otimizando o seu atendimento.

Conheça JAN: Sua assistente virtual com IA (24/7)



Posso tirar dúvidas sobre direitos, ajudar na organização da sua jornada, explicar o que significa um procedimento e listar seus próximos agendamentos.

Importante: Fui treinada por profissionais de saúde, mas **não substituo** atendimento médico, psicológico ou jurídico. Para diagnósticos e laudos, consulte sempre a sua **Rede de Especialistas**.



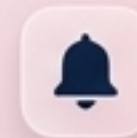
Maximize a sua experiência com JAN



Mantenha seus dados e ciclo sempre atualizados.



Seja consistente no registro hormonal.



Ative e respeite as notificações agendadas.



Registre seu humor diariamente para gerar gráficos úteis.



Anexe exames e receitas no prontuário.



Avalie sempre os especialistas após a consulta.

 Dar Feedback sobre JAN

Precisando de suporte técnico? Use o botão "Dar Feedback" nas Configurações.

Cuidar da sua jornada é o nosso propósito.