PilatesSaúde

Manual do Usuário

Gestão completa para studios de Pilates

Versão 1.1 — 2026
luizkodi.com/pilates
Documento para uso de studios e alunos

1. O que é o PilatesSaúde

O PilatesSaúde é um sistema online de gestão para studios de Pilates. Cada studio cadastrado tem seus próprios dados, totalmente separados de qualquer outro studio que use o sistema (multi-studio). Pelo PilatesSaúde é possível organizar a agenda de aulas, cadastrar alunos, registrar a anamnese e a ficha de avaliação, acompanhar o treino e gerenciar pacotes, salas e modalidades — tudo em um só lugar, acessível por qualquer navegador, computador ou celular.

Três tipos de acesso: Administrador(a) (dono/gerente do studio), Instrutor(a) (dá aulas, agenda os alunos e faz as avaliações) e Aluno(a) (consulta suas aulas e acompanha o próprio progresso). Cada um vê apenas as telas relevantes ao seu papel.

Novidade da versão 1.1: *quem agenda e remarca as aulas é o instrutor, e não mais o aluno; há uma nova Ficha de Avaliação de Pilates e a anamnese ficou mais completa.*

2. Primeiros passos

2.1 Cadastrando seu studio

Acesse a página de cadastro e preencha:

1. Nome do studio de pilates
2. Seu nome
3. E-mail
4. Senha (e confirmação)

Ao confirmar, seu studio é criado automaticamente com uma sala, três modalidades (Pilates Solo, Reformer, Pilates Duo) e dois pacotes de exemplo — você pode editar tudo isso depois nas telas de configuração.

2.2 Fazendo login

Acesse a tela inicial, informe seu e-mail e senha e clique em "Entrar". Se esquecer a senha, use o link "Esqueci minha senha" na tela de login.

3. Para o Aluno

3.1 Início

Ao entrar, o aluno vê um resumo: a próxima aula marcada (com horário, instrutor e sala), um resumo da semana (aulas feitas, frequência, sequência de semanas seguidas) e atalhos rápidos para a agenda e o treino do dia. Quem marca e remarca as aulas é o instrutor — se o aluno precisar mudar um horário, basta avisá-lo.

3.2 Agenda

Na tela de Agenda, o aluno:

- Navega entre os dias da semana pelos botões no topo.
- Vê as aulas em que o instrutor o agendou, com horário, instrutor e sala.
- Vê se está "Na lista de espera" quando a aula estava lotada no momento do agendamento.

A tela é apenas de consulta: o aluno não marca nem cancela aulas por conta própria.

3.3 Anamnese

Formulário de saúde preenchido uma vez (e atualizável quando necessário). O aluno informa:

- motivo pelo qual busca o pilates e se pratica atividade física (e qual);
- queixa principal, histórico de lesões ou cirurgias, doenças atuais e pregressas e medicamentos em uso;
- período da última cirurgia, se está gestante (e de quantas semanas), se tem desequilíbrio ou labirintite;
- grupo de classificação e condições de saúde relevantes.

Enquanto não preenchida, um aviso aparece na tela de Início lembrando o aluno. O instrutor também pode preencher ou completar a anamnese na ficha do aluno.

3.4 Meu Treino

Mostra o plano de treino ativo, criado pelo instrutor, com a lista de exercícios (séries, repetições). O aluno marca cada exercício como concluído clicando no círculo ao lado — a barra de progresso no rodapé mostra quantos já foram feitos no dia.

3.5 Progresso

Gráfico de frequência das últimas semanas, frequência média, sequência atual e, quando registradas pelo instrutor, as medidas corporais mais recentes (peso, cintura, % de gordura) com a variação em relação à medição anterior.

3.6 Perfil

Dados pessoais, pacote atual, acesso rápido à anamnese e botão para sair da conta.

3.7 Auto-cadastro

Cada studio tem um link próprio de cadastro (algo como pilates.luizkodi.com/cadastro/nome-do-studio). O studio compartilha esse link (WhatsApp, Instagram, etc.) e o aluno cria a própria conta, já vinculada ao studio certo.

4. Para o Studio (Administrador e Instrutor)

4.1 Painel

Visão geral do dia: quantos alunos têm aula hoje, taxa de ocupação das aulas, receita do mês (baseada nos pacotes iniciados) e quantas anamneses estão pendentes, com a lista das aulas do dia e dos alunos com anamnese pendente.

4.2 Gestão de Alunos

- **+ Novo aluno:** cadastra um aluno diretamente (nome, e-mail, telefone e senha provisória) — útil quando a recepção cadastra pelo aluno.
- **Link de auto-cadastro:** mostrado no topo da tela, com botão para copiar.
- **Filtros rápidos:** Todos, Ativos, Anamnese pendente, Inativos.
- Clique em "Ver perfil" para abrir a ficha completa do aluno.

Na ficha do aluno é possível:

- atribuir ou trocar o pacote do aluno;
- **agendar, remarcar e cancelar aulas** (veja 4.3);

- consultar e editar a anamnese (botão "Editar" ou "Preencher");
- **criar e consultar as fichas de avaliação** (veja 4.4);
- criar ou atualizar o plano de treino — adicionando exercícios com séries e repetições.

4.3 Agendando e remarcando aulas

O agendamento é feito pelo instrutor (ou administrador), na ficha do aluno, no cartão **Aulas agendadas**:

Agendar uma aula

1. Abra a ficha do aluno e vá ao campo "Agendar nova aula".
2. Escolha a aula na lista. Aparecem as aulas dos próximos 30 dias, com data, horário, modalidade, instrutor e vagas.
3. Clique em "Agendar". Se a aula estiver lotada, o aluno entra na lista de espera.

Remarcar uma aula (quando o aluno não puder vir no horário)

1. Na lista de aulas agendadas, clique em "Remarcar" na aula desejada.
2. Escolha o novo horário na lista e clique em "Confirmar".

A mesma aula pode ser **cancelada** pelo botão "Cancelar" (o sistema pede confirmação). O sistema avisa se o aluno já estiver agendado na aula escolhida ou se o horário não estiver mais disponível. O aluno vê a mudança na hora, na tela de Agenda do aplicativo.

4.4 Ficha de Avaliação de Pilates

Ficha de exame físico preenchida pelo instrutor, com o mesmo conteúdo da ficha impressa. Na ficha do aluno, clique em "+ Nova avaliação" no cartão **Fichas de avaliação**. Cada aluno pode ter várias fichas ao longo do tempo (por exemplo, uma a cada reavaliação), todas listadas por data para consulta e edição.

A ficha tem as seguintes partes:

- **Datas:** data da avaliação e data da próxima avaliação.
- **Cabeça e Ombros:** postura e testes (Apley, Apreensão anterior, Adson, Neer, Apreensão posterior).
- **Coluna:** aspecto geral, escoliose (tipo e grau), retificação, hiperlordose, gibosidade torácica, ângulo de Tales, abdominais e testes (Compressão cervical, Lasègue, Inclinação anterior, Patrick-Fabere).
- **Cotovelo, punho e mão:** Cozen, Phalen, Finkelstein, Allen.
- **Quadril:** cristas ilíacas e testes (Patrick-Fabere, Lewis, Tredelemburg).
- **Joelhos:** alinhamento e testes (Lachman, Mc Murray, gavetas, esforço em varo/valgo, Apley, tendinite patelar).
- **Tornozelo e pé:** alinhamento, tipo de pé e testes (gavetas, estabilidade lateral e medial).
- **Geral:** escala visual da dor (de "sem dor" a "pior dor possível"), ADM, marcha, força muscular, prescrição médica e exames.
- **Conclusão:** diagnóstico fisioterapêutico, objetivos do tratamento e tratamento inicial proposto.

Os testes são marcados como "Positivo" ou "Negativo"; nas demais opções basta tocar para marcar. Campos não marcados ficam em branco. Ao salvar, a ficha fica registrada com o nome de quem avaliou, e pode ser editada depois.

4.5 Agenda (horários recorrentes)

Aqui você cria os horários fixos das aulas (ex: "Reformer, segundas às 8h, Sala 1, capacidade 6"). Ao salvar, o sistema gera automaticamente as aulas dos próximos 30 dias seguindo esse horário, e continua gerando novos dias automaticamente todos os dias (processo em segundo plano, sem necessidade de ação manual). Um horário pode ser "desativado" quando não for mais usado. São essas aulas geradas que o instrutor usa para agendar os alunos.

4.6 Salas e Modalidades

Cadastre as salas (nome e capacidade) e as modalidades (nome, cor e duração padrão) do seu studio. Apenas salas e modalidades ativas aparecem para escolha ao criar um novo horário — desativar uma não afeta horários já criados com ela.

4.7 Pacotes

Cadastre os planos que os alunos podem contratar: nome, quantidade de aulas no período (deixe em branco para ilimitado), vigência em dias e preço. Pacotes desativados somem da lista de escolha na ficha do aluno, mas quem já estava com aquele pacote continua com o registro preservado.

4.8 Studio

(Somente administrador) Permite editar o nome do studio, o e-mail e telefone de contato, e o link de auto-cadastro dos alunos.

4.9 Configurações

Dados pessoais (nome, e-mail) e alteração de senha, disponível para qualquer usuário logado, independente do papel.

5. Perguntas frequentes

O aluno consegue marcar ou remarcar a aula sozinho?
Não. A partir da versão 1.1 o agendamento é feito pelo instrutor ou administrador. O aluno acompanha suas aulas na Agenda e, se precisar mudar de horário, avisa o instrutor, que remarca na ficha do aluno.

O que acontece se eu remarcar para uma aula lotada?
O aluno entra na lista de espera dessa aula, e a Agenda dele mostra "Na lista de espera".

Posso alterar uma ficha de avaliação depois de salva?
Sim. Abra a ficha pela lista "Fichas de avaliação" do aluno, altere o que for preciso e salve. Para uma reavaliação, crie uma nova ficha, assim o histórico anterior é mantido.

Um aluno pode ser cadastrado em mais de um studio?
Não com o mesmo e-mail — cada e-mail está vinculado a uma única conta e a um único studio. Se o aluno frequenta dois studios que usam o PilatesSaúde, ele precisa de dois e-mails diferentes.

O que acontece se eu desativar uma sala com horários usando ela?
Os horários e aulas já criados continuam funcionando normalmente. A sala só deixa de aparecer ao criar horários novos.

Como o aluno recebe a senha de acesso, quando cadastrado pela recepção?
A pessoa que cadastrou (administrador ou instrutor) define uma senha provisória na hora do cadastro e repassa ao aluno pessoalmente ou por mensagem. O aluno pode trocar a senha depois em Configurações.

6. Suporte

Dúvidas, sugestões ou problemas? Fale diretamente com o desenvolvedor:

- E-mail: administrativo@luizkodi.com
- WhatsApp: (83) 98132-0932
- Instagram: @luizkodi