

# ALETHEIA - Manual do Produto

## ❑ O que é o ALETHEIA?

O **ALETHEIA** é um aplicativo inteligente que analisa rótulos de alimentos usando Inteligência Artificial. Com ele, você pode escanear o código de barras de qualquer produto alimentício e receber instantaneamente uma análise completa sobre sua qualidade nutricional.

O nome vem do grego **ἀλήθεια** (alétheia), que significa “verdade” — porque nosso objetivo é revelar a verdade sobre o que você está comendo.

## Por que usar o ALETHEIA?

- 🔍 **Transparência:** Entenda exatamente o que está nos alimentos que você consome
  - 🧠 **IA Avançada:** Análise inteligente de ingredientes, aditivos e valores nutricionais
  - 🇧🇷 **Feito para brasileiros:** Interface e análises em português, considerando a realidade do mercado nacional
  - 🍽️ **Receitas saudáveis:** Sugestões de como substituir ou preparar alternativas mais saudáveis
- 

## ❑ Como Usar

### 1. Escanear Código de Barras

A forma mais rápida de analisar um produto:

1. Abra o ALETHEIA no seu celular
2. Toque no botão **“Escanear”**
3. Aponte a câmera para o código de barras do produto
4. Aguarde a análise automática

### 2. Busca Manual

Se o código de barras não funcionar:

1. Toque em **“Buscar Manual”**
2. Digite o nome do produto ou o código de barras (números)
3. Selecione o produto na lista de resultados

### 3. Modo Demo

Quer conhecer o app antes de usar?

- 1. Toque em “**Experimental Demo**”
- 2. Veja exemplos de análises com produtos reais
- 3. Explore todas as funcionalidades sem precisar de login

## III Entendendo o Score de Saúde

O ALETHEIA atribui uma pontuação de **0 a 100** para cada produto, baseada em múltiplos fatores analisados pela nossa IA:

Score	Classificação	Significado
90-100	● Excelente	Produto muito saudável, pode consumir livremente
70-89	● Bom	Produto saudável, boa escolha para o dia a dia
50-69	● Regular	Produto aceitável, consuma com moderação
30-49	● Ruim	Produto pouco saudável, evite consumo frequente
0-29	□ Péssimo	Produto muito prejudicial à saúde, evite

### O que influencia o Score?

**Fatores positivos** (aumentam o score): - Alto teor de fibras - Presença de vitaminas e minerais - Ingredientes naturais - Baixo sódio - Proteínas de qualidade

**Fatores negativos** (diminuem o score): - Excesso de açúcar - Excesso de sódio - Gorduras trans ou saturadas em excesso - Aditivos artificiais (corantes, conservantes) - Ultraprocessamento

## IV Informações Nutricionais

Cada análise inclui uma explicação detalhada dos valores nutricionais:

### Macronutrientes

- **Carboidratos:** Fonte de energia. Atenção aos açúcares adicionados.
- **Proteínas:** Essenciais para músculos e tecidos.
- **Gorduras:** Importantes, mas prefira as insaturadas (boas) às saturadas.

### Micronutrientes

- **Sódio:** Excesso causa hipertensão. Limite: 2.000mg/dia.

- **Fibras:** Ajudam na digestão. Meta: 25-30g/dia.
- **Vitaminas e Minerais:** Essenciais para o funcionamento do corpo.

## Aditivos Alimentares

A IA identifica e explica cada aditivo: - ● **Inofensivos:** Corantes naturais, vitaminas adicionadas - ● **Atenção:** Alguns conservantes, aromatizantes - □ **Evitar:** Gordura trans, excesso de glutamato monossódico

---

## □ Receitas Saudáveis

Quando você escaneia um produto com score baixo, o ALETHEIA sugere **alternativas saudáveis e receitas caseiras** para substituí-lo.

### Exemplos:

- Escaneou um **refrigerante**? → Receba receita de água saborizada natural
- Escaneou um **biscoito recheado**? → Receba receita de cookies integrais caseiros
- Escaneou um **macarrão instantâneo**? → Receba receita de macarrão com molho rápido e saudável

As receitas são geradas pela IA considerando: - Ingredientes fáceis de encontrar - Tempo de preparo realista - Sabor semelhante ao produto original - Valor nutricional muito superior

---

## □ Planos

### Plano Gratuito

- ✓ 3 scans por dia
- ✓ Score de saúde completo
- ✓ Análise de ingredientes
- ✓ Informações nutricionais
- ✓ Histórico limitado (últimos 7 dias)

### Plano Premium

- ✓ Scans ilimitados
  - ✓ Histórico completo permanente
  - ✓ Receitas saudáveis personalizadas
  - ✓ Comparação entre produtos
  - ✓ Exportar relatórios
  - ✓ Suporte prioritário
  - ✓ Sem anúncios
-

## ? Perguntas Frequentes (FAQ)

### O app funciona offline?

Não. O ALETHEIA precisa de conexão com a internet para consultar nossa base de dados e processar as análises com IA.

### O app funciona com todos os produtos?

O ALETHEIA tem acesso a uma base com mais de **3 milhões de produtos**. Se um produto não for encontrado, você pode adicioná-lo manualmente.

### O score é confiável?

Sim! Nosso algoritmo de IA foi treinado com dados nutricionais validados e segue as diretrizes da OMS e do Guia Alimentar para a População Brasileira.

### Posso usar no computador?

Sim! Acesse **aletheia.aivertice.com** pelo navegador. O app é uma PWA (Progressive Web App) e funciona em qualquer dispositivo.

### Como cancelo o Premium?

Você pode cancelar a qualquer momento nas configurações do app. O acesso Premium continua até o fim do período pago.

### Meus dados estão seguros?

Sim. Utilizamos criptografia SSL e não compartilhamos seus dados pessoais com terceiros. Sua privacidade é prioridade.

### O app substitui um nutricionista?

Não. O ALETHEIA é uma ferramenta de informação e conscientização. Para orientações personalizadas de saúde, consulte sempre um profissional.

---

## ☐ Suporte

Dúvidas, sugestões ou problemas?

- **Email:** [suporte@aivertice.com](mailto:suporte@aivertice.com)
- **Site:** [aletheia.aivertice.com](https://aletheia.aivertice.com)