

MUSCULAÇÃO TERAPÊUTICA · MÉTODO STS · ABMT

Guia do Profissional

Registro da intervenção por ditado estruturado

Como anunciar em voz alta, durante a sessão, os dados que vão para o Parecer Técnico de Intervenção — e preenchê-los depois, a partir da transcrição do áudio.

1 PARA QUE SERVE ESTE GUIA

Registrar frequência cardíaca, repetições e peso no celular durante a aplicação é inviável: o exercício não pode parar. Este guia resolve isso pelo caminho inverso — você **fala** os valores enquanto atende, e o aplicativo preenche a tabela depois, a partir da transcrição do áudio da sessão.

O ditado é opcional. A digitação continua sendo o padrão.

A Plataforma de Intervenção funciona exatamente como sempre funcionou: você pode digitar todos os campos direto na tela, durante ou depois da sessão, sem gravar áudio nenhum. O ditado é um atalho para quem não consegue interromper o exercício para digitar — e nada impede misturar os dois na mesma sessão: ditar o que der e completar o resto no teclado, antes de emitir o parecer.

O fluxo de quem usa o ditado, em quatro passos

	QUANDO	O QUE VOCÊ FAZ
1	Antes de começar	Peça o consentimento do cliente e inicie a gravação de áudio no celular.
2	Durante a sessão	Anuncie os valores em voz alta, no padrão deste guia.
3	Depois da sessão	Transcreva o áudio e suba a transcrição em intervencao.musculacaoterapeutica.com.br
4	Antes de emitir	Confira na tela o que foi preenchido, corrija o que for preciso e só então gere o parecer.

O parecer é um documento técnico assinado por você.

Nada é considerado registrado enquanto você não confirmar na tela de conferência. O ditado acelera o preenchimento; ele não substitui a sua leitura final. A declaração impressa no parecer afirma que os dados foram registrados sob sua supervisão direta — e é você quem responde por eles.

2 AS TRÊS REGRAS DE OURO

1 • Rótulo antes do número. Sempre.

Numa sessão inteira você diz dezenas de números ao cliente — “mais três”, “segura dez”, “respira em quatro tempos”. O aplicativo só considera um número quando ele vem precedido do seu rótulo. Número solto é conversa; número com rótulo é registro.

2 • A palavra “Registro” abre cada exercício.

Tudo o que você disser depois dela pertence àquele exercício, até o próximo “Registro”. É a única palavra que você precisa lembrar de dizer.

3 • A palavra “Corrige” desfaz.

Falou errado? Diga “corrige”, repita o rótulo e dê o valor certo. Vale sempre o último valor informado para cada rótulo.

EXEMPLO

“Corrige segunda série: cento e quatro.”

3 O PROTOCOLO — AS QUATRO FALAS

Fala 1 • ao montar o exercício

“Registro exercício cinco. Nome: A um P um, com pés apoiados. Limite cento e vinte e cinco. Peso um quilo mais dois quilos.”

Fala 2 • ao terminar cada série

Anuncie cada série assim que ela termina — nunca as três juntas no fim. É o momento em que você acabou de olhar o monitor e de decidir qual valor vale registrar.

“Primeira: cento e vinte, quarenta e cinco segundos, doze repetições.”

“Segunda: cento e vinte, quarenta e cinco segundos, onze repetições.”

“Terceira: mesma, quarenta e cinco segundos, nove repetições.”

Fala 3 • quando aferir pressão e saturação

Só quando houver aferição. Pode vir a qualquer momento dentro do bloco do exercício.

“Pressão cento e trinta e seis por oitenta e seis. Saturação noventa e sete.”

Fala 4 • ao encerrar a sessão

“Fim da sessão. Massa final oitenta e oito vírgula sete. Pressão final cento e trinta por noventa. Repouso final oitenta e cinco. Saturação final noventa e oito.”

4 COMO NOMEAR O EXERCÍCIO

O nome tem duas camadas. O núcleo é o código do padrão de movimento — é ele que o aplicativo interpreta. O qualificador é o que vem depois, em linguagem normal, e é transcrito exatamente como você falar.

NÚCLEO “IT1” + QUALIFICADOR LIVRE

“Nome: I T um, com apoio da ponta dos pés.”

Padrões básicos

CÓDIGO	PADRÃO	CÓDIGO	PADRÃO
B1	Bíceps 1	Q1	Quadríceps 1
B2	Bíceps 2	Q2	Quadríceps 2
D1	Deltóide 1	IT1	Ísquiotibial 1
D2	Deltóide 2	IT2	Ísquiotibial 2
P1	Peitoral 1	G/S	Gastrocnêmio e sóleo
P2	Peitoral 2	A1	Abdominal 1 — isometria
T1	Tríceps 1	A2	Abdominal 2 — rotacional
T2	Tríceps 2	A3	Abdominal 3 — flexor

Fale o código letra e número: “B um”, “I T dois”, “G S”, “A três”.

Padrões variantes de D1 e D2

São dez, formados por ordinal + V + padrão base, e a letra A no fim quando o variante é alternado.

CÓDIGO	COMO FALAR	CÓDIGO	COMO FALAR
1VD1	primeiro variante de D um	1VD2	primeiro variante de D dois
1VD1A	...de D um, alternado	1VD2A	...de D dois, alternado
2VD1	segundo variante de D um	2VD2	segundo variante de D dois
2VD1A	...de D um, alternado	2VD2A	...de D dois, alternado
3VD1	terceiro variante de D um	—	—
3VD1A	...de D um, alternado	—	—

Postura, quando não for de pé

Se a execução não for na postura bípede ortostática, diga a postura ao fim do nome. Ela vale para o exercício inteiro, inclusive nas combinações.

SUFIXO	POSTURA	VOCÊ DIZ
DD	decúbito dorsal	“..., decúbito dorsal.”
DV	decúbito ventral	“..., decúbito ventral.”
S	sentado	“..., sentado.”

Exemplo: **1VD1DD** — primeiro variante de D1, em decúbito dorsal.

Exercícios combinados

De dois a quatro padrões, falados na ordem em que são executados. O aplicativo junta os códigos sem sinal de soma.

O QUE VOCÊ DIZ

“Nome: P um Q um.”

“Nome: A um P um Q um, decúbito ventral.”

VOCÊ DIZ	SAI ESCRITO
“P um Q um”	P1Q1
“A um P um”	A1P1
“primeiro variante de D um, alternado, P um”	1VD1AP1
“A um P um Q um, decúbito ventral”	A1P1Q1DV

A ordem do nome manda.

A ordem em que você fala os padrões define a ordem de tudo o que for informado por padrão — o peso, principalmente. Fale sempre na mesma ordem dentro do mesmo exercício.

5 REPETIÇÕES, TEMPO E PESO**Repetições: uma contagem só**

Em exercício combinado os movimentos são concomitantes, então a contagem é única. Vinte e quatro repetições de P1Q1 são vinte e quatro movimentos de braço e perna ao mesmo tempo — não são vinte e quatro de cada.

Tempo: só quando houver isometria

O A1 é o padrão isométrico: aplicado sozinho não tem repetição, tem tempo de sustentação em segundos. Numa combinação, ele é sustentado enquanto os outros padrões se movimentam — então a série tem os dois números, o tempo e a contagem. Nunca há mais de um padrão isométrico no mesmo exercício, portanto nunca há mais de um tempo.

Diga sempre a unidade: “quarenta e cinco segundos”, “doze repetições”. É a unidade que identifica cada número, não a ordem em que você os fala.

Blocos de isometria são séries

Três blocos de quinze segundos são três séries, cada uma com o seu tempo — e não uma série com “três vezes quinze”.

Peso: aí sim, um por padrão

O peso é o único campo que pode ter um valor por padrão, na ordem do nome. Se for o mesmo para tudo, diga uma vez só.

OS DOIS CASOS

“Peso um quilo mais dois quilos.”

“Peso dois quilos.”

Como cada caso sai impresso no parecer

EXERCÍCIO	CÉLULA DA SÉRIE	LEITURA
Q1	24 rep	vinte e quatro movimentos
A1	45 s	isometria pura, sem repetição
P1Q1	24 rep	braço e perna ao mesmo tempo

EXERCÍCIO	CÉLULA DA SÉRIE	LEITURA
A1P1	45 s · 12 rep	A1 sustentado enquanto P1 faz 12 movimentos
1VD1P1Q1	18 rep	três padrões, uma contagem

6 OS RÓTULOS QUE O APLICATIVO ENTENDE

CAMPO DO PARECER	DIGA	TAMBÉM ACEITA
Abre o exercício	Registro exercício <nº>	“registro número”, “exercício <nº>”
FC limite	limite <nº>	“FC limite”, “limite de”
Nome	nome: <padrão>	“exercício é”, “padrão”
1ª série	primeira <FC>, <rep>	“primeira série”
2ª série	segunda <FC>, <rep>	“segunda série”
3ª série	terceira <FC>, <rep>	“terceira série”
Tempo de isometria	<nº> segundos	“segundos de isometria”
Repetições	<nº> repetições	só o número, quando não houver isometria
Peso (objeto)	peso <texto>	“carga”
Pressão arterial	pressão <sist> por <diast>	“PA”, “pressão arterial”
Saturação	saturação <nº>	“SatO2”, “saturação de oxigênio”
Corrigir	corrige <rótulo> <valor>	—
Encerrar a sessão	fim da sessão	“encerra a sessão”

Números podem ser ditos por extenso ou em dígitos. Para decimais, diga “vírgula”: “oitenta e oito vírgula sete”.

7 ATALHOS E CASOS ESPECIAIS

SITUAÇÃO	DIGA	EFEITO
A FC repetiu a da série anterior	“mesma”	copia a FC da série anterior deste exercício
O exercício teve só uma série	“só uma série”	a conferência não pergunta se faltou ditar
Teve duas séries	“só duas séries”	idem
Peso, PA e SaO ₂ iguais aos do exercício anterior	“igual ao anterior”	copia esses campos da linha de cima
Errou um valor	“corrige <rótulo> <valor>”	vale o último valor informado

“Só uma série” nunca é obrigatório.

Se você não disser, o aplicativo apenas pergunta, na conferência, se foram mesmo poucas séries ou se faltou ditar. Dizer só poupa um toque depois. Nenhum comando deste guia falha por você ter esquecido de dizê-lo — com exceção da palavra “Registro”, que abre o exercício.

8 O QUE NÃO FAZER

NÃO FAÇA	POR QUÊ
Dizer um número sem o rótulo	O aplicativo não tem como saber a qual campo ele pertence, e vai ignorá-lo.
Corrigir sem dizer “corrige”	Em “cento e dez... não, cento e doze”, o primeiro valor pode prevalecer.
Emendar dois exercícios sem dizer “Registro”	Os valores do segundo caem na linha do primeiro.
Guardar as três séries para ditar no fim	É justamente o que não se lembra. Anuncie cada série quando ela termina.
Confiar num nome fora da lista de padrões	Ele será transcrito, mas pode sair com erro de grafia. Confira na tela.

9 A CONFERÊNCIA, ANTES DE ASSINAR

Ao subir a transcrição, o aplicativo mostra a tabela preenchida com cada célula vinda da voz marcada, e ao lado o trecho exato da transcrição que a originou. Nada é considerado registrado enquanto você não confirmar.

O aplicativo pergunta quando

SITUAÇÃO	O QUE APARECE NA TELA
Exercício com menos de três séries, sem você ter dito “só uma série”	“Foram só N séries?” — com as opções de confirmar ou preencher.
Nome com A1 na combinação e nenhum tempo informado	“Falta o tempo de isometria do A1.”
Nome que não casa com nenhum padrão conhecido	“Padrão não reconhecido” — o texto fica como você falou, para você revisar.
Rótulo dito sem número, ou número fora de faixa	A célula fica vazia e sinalizada.
PA ou SaO ₂ ausentes	Nada é perguntado — salvo se você tiver marcado, no cabeçalho da sessão, que afere por exercício.

Lacuna visível é melhor que número plausível no lugar errado.

O aplicativo prefere deixar a célula vazia e avisar a preencher por suposição. Quando algo não casar, ele mostra o trecho da transcrição e deixa a decisão com você.

10 EXEMPLO COMPLETO DE UMA SESSÃO

Sessão real de oito exercícios, uma série cada, sem aferição de pressão e saturação por exercício. Veja o que se fala e o que o aplicativo monta.

O que você fala

EXERCÍCIO 1 — PADRÃO DE MOVIMENTO

“Registro exercício um. Nome: Q um. Limite cento e quinze. Peso dois quilos. Só uma série.”

“Primeira: cento e dois, vinte e quatro repetições.”

EXERCÍCIO 5 — REAPROVEITANDO O PESO

“Registro exercício cinco. Nome: G S. Limite cento e cinquenta e cinco. Igual ao anterior. Só uma série.”

“Primeira: cento e cinquenta e dois, dezoito repetições.”

EXERCÍCIO 6 — ISOMÉTRICO, SEM REPETIÇÃO

“Registro exercício seis. Nome: A um. Limite cento e quarenta e cinco. Peso dois quilos. Só uma série.”

“Primeira: cento e quarenta e quatro, quarenta e cinco segundos.”

ENCERRAMENTO

“Fim da sessão. Massa final oitenta e oito vírgula sete. Pressão final cento e trinta por noventa. Repouso final oitenta e cinco. Saturação final noventa e oito.”

O que o aplicativo monta

ORD.	FC LIMITE	NOME	FC	REP. / TEMPO	PESO
1	115	Q1	102	24 rep	2 kg
2	125	Q2	124	32 rep	2 kg
3	135	IT1	132	26 rep	2 kg
4	145	IT2	143	22 rep	2 kg
5	155	G/S	152	18 rep	2 kg
6	145	A1	144	45 s	2 kg
7	135	A2	133	38 rep	0 kg
8	125	A3	120	18 rep	0 kg

Repare na linha 6. O A1 é isométrico: 45 é o tempo de sustentação em segundos, e sai impresso como “45 s”. Antes desta convenção, esse mesmo 45 aparecia na coluna de repetições — o que faria o parecer afirmar quarenta e cinco repetições de um exercício que não tem repetição.

Recorte e deixe na sala de atendimento.

DITADO ESTRUTURADO · MÉTODO STS

UMA PALAVRA OBRIGATÓRIA

Registro — abre cada exercício.

AO MONTAR O EXERCÍCIO

Registro exercício <nº>. Nome: <padrão>. Limite <nº>. Peso <texto>.
[opcional] Só uma série. | Só duas séries. | Igual ao anterior.

AO TERMINAR CADA SÉRIE

Primeira: <FC>, <rep> repetições.

Segunda: mesma, <rep> repetições.

Terceira: <FC>, <rep> repetições.

Com isometria: Primeira: <FC>, <nº> segundos, <rep> repetições.

SE AFERIR

Pressão <sist> por <diast>. Saturação <nº>.

SE ERRAR

Corrige <rótulo> <valor>.

AO ENCERRAR

Fim da sessão. Massa final ... Pressão final ... Repouso final ... Saturação final ...

NOME DO EXERCÍCIO

Padrões: B1 B2 · D1 D2 · P1 P2 · T1 T2 · Q1 Q2 · IT1 IT2 · G/S · A1 A2 A3

Variantes: 1VD1 2VD1 3VD1 · 1VD2 2VD2 — com A no fim se alternado

Postura no fim: DD dorsal · DV ventral · S sentado

Combinado: fale os padrões na ordem — “A um P um” → A1P1

AS TRÊS REGRAS

1. Rótulo antes do número. Sempre.
2. “Registro” abre o exercício.
3. “Corrige” desfaz.

A1 é isométrico: tempo em segundos, não repetições. Repetição de combinado é contagem única.