

FreedomTrack

Manual do Usuário

Rastreamento GPS de Rotas para iOS

Junho 2026

1. Visão geral

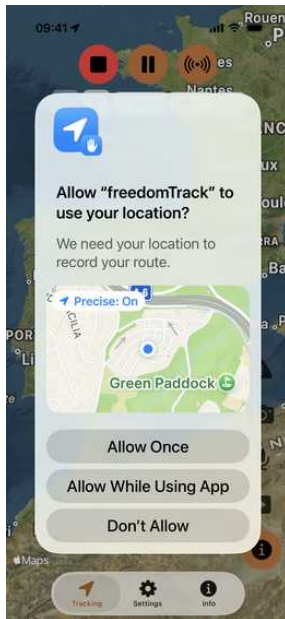
FreedomTrack é um aplicativo iOS para rastreamento de rotas GPS. Ele permite gravar atividades ao ar livre (corrida, ciclismo, trilha, caminhada, esqui), anexar fotos e notas de voz à sua rota, compartilhar links de localização ao vivo com outras pessoas e revisar ou exportar seus percursos posteriormente.

2. Primeiro lançamento e permissões

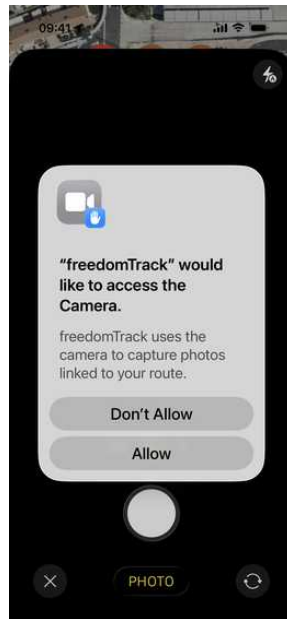
O FreedomTrack solicita as seguintes permissões do sistema na primeira vez que cada recurso é utilizado. Concedê-las é necessário para que o recurso correspondente funcione.

Permissão	Quando solicitada	Finalidade
Localização	Ao iniciar a primeira gravação	Rastreia sua posição GPS em tempo real
Câmera	Ao tocar no botão de câmera durante a gravação	Vincula fotos à sua rota
Microfone	Ao tocar no botão de ponto de voz durante a gravação	Grava notas de voz
Reconhecimento de fala	Após conceder acesso ao microfone	Transcreve notas de voz em texto

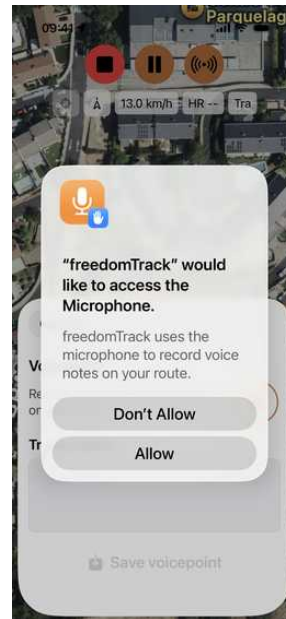
Dica: Escolha **Permitir ao usar o app** para **Localização**, para que a rota seja gravada continuamente sem interrupções.



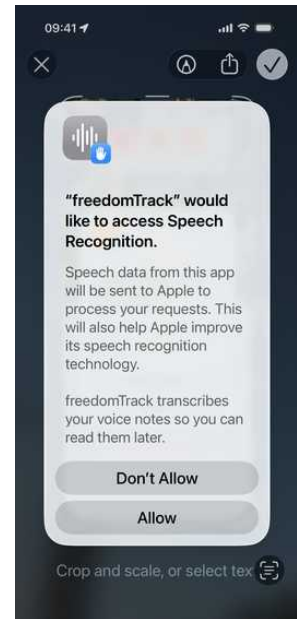
Permissão de localização



Permissão de câmera



Permissão de microfone



Permissão de reconhecimento de fala

3. Navegação principal

O aplicativo possui três abas na parte inferior da tela:

Aba	Ícone	Descrição
Percursores	Figura de corredor	Lista de todas as rotas gravadas
Configurações	Engrenagem	Preferências e configuração do aplicativo
Informações	Círculo-i	Planos de assinatura e suporte

A aba **Rastreamento** (ícone de bússola/mapa) aparece automaticamente enquanto uma gravação está em andamento.

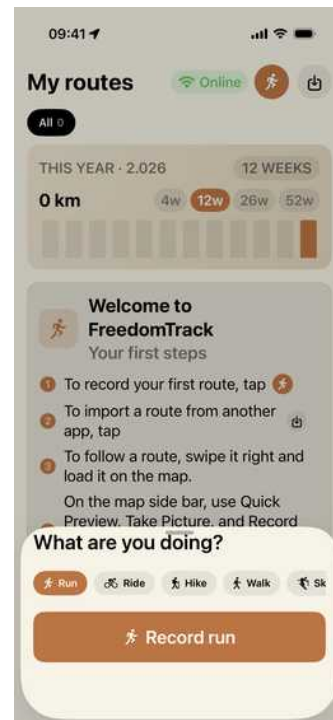
4. Gravar uma rota

1. Abra a aba **Percursores**.
2. Toque no **ícone de corredor** no canto superior direito da tela.
3. Um painel inferior aparece perguntando "**O que você está fazendo?**" — escolha sua atividade:
 - Corrida • Ciclismo • Trilha • Caminhada • Esqui
4. Toque em **Gravar [atividade]** (ex.: *Gravar corrida*).
5. Se solicitado, conceda a permissão de **Localização**. Escolha **Permitir ao usar o app** para rastreamento sem interrupções.

6. O mapa abre e a gravação começa imediatamente.



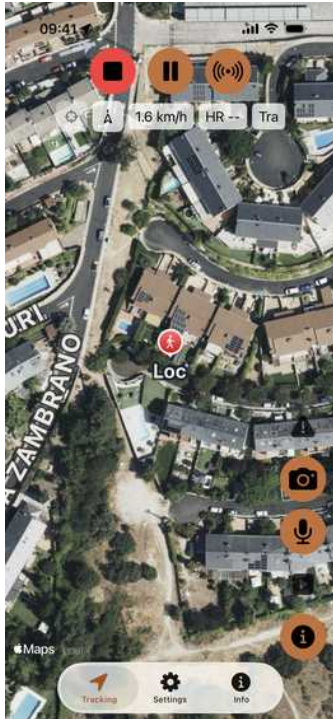
Minhas rotas — tela inicial



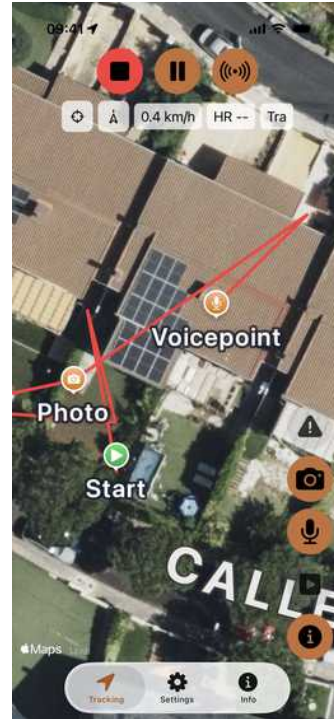
Seletor de atividade

5. Controles da tela de rastreamento

Durante a gravação, os seguintes controles são visíveis:



Mapa com gravação ativa



Marcadores de foto e ponto de voz no mapa

Barra de ferramentas superior

Botão	Ação
Quadrado vermelho (Parar)	Para e fecha a gravação atual
Pausa laranja (Pausar)	Pausa a gravação temporariamente
Ícone de antena/sinal	Inicia o rastreamento ao vivo e gera um link compartilhável

Barra de estatísticas (abaixo da barra de ferramentas superior)

Exibe dados em tempo real: **direção da bússola** • **velocidade (km/h)** • **frequência cardíaca (FC)** • **info do percurso (Per)**

Botões flutuantes do lado direito

Botão	Ação
Ícone de câmera	Tira uma foto vinculada à posição atual
Ícone de microfone	Grava uma nota de voz (Ponto de voz)
Ícone de informações (i)	Visualiza os detalhes do rastreamento ao vivo

Marcadores no mapa

- **Botão de reprodução verde** — Ponto de partida da rota
- **Figura de corredor (Loc)** — Sua posição atual
- **Ícone de câmera no mapa** — Foto tirada naquele local
- **Ícone de microfone no mapa** — Ponto de voz gravado naquele local

6. Rastreamento ao vivo

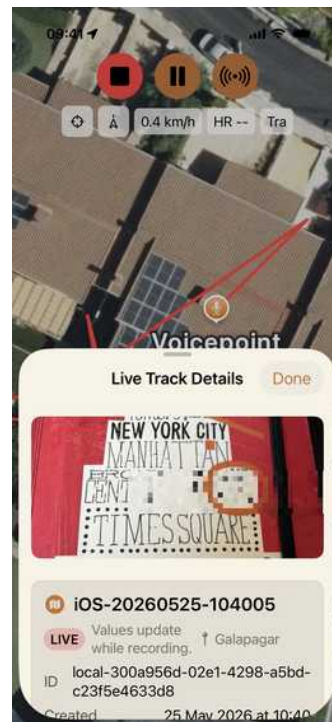
O rastreamento ao vivo permite que outras pessoas acompanhem seu movimento em tempo real.

1. Durante uma gravação, toque no **ícone de antena/sinal** na barra de ferramentas superior.
2. Um diálogo confirma: "Um link com o ID da pista atual será enviado. Na próxima tela, escolha qual aplicativo deseja usar para compartilhá-lo."
3. Toque em **Sim**.
4. A folha de compartilhamento do iOS abre — escolha qualquer aplicativo (WhatsApp, Mensagens, Mail, etc.) para enviar o link.
5. O destinatário toca no link e ele abre no FreedomTrack, mostrando sua posição ao vivo.

Nota: O atraso do rastreamento ao vivo depende do seu plano (5 minutos no Gratuito, 1 minuto no Expert).



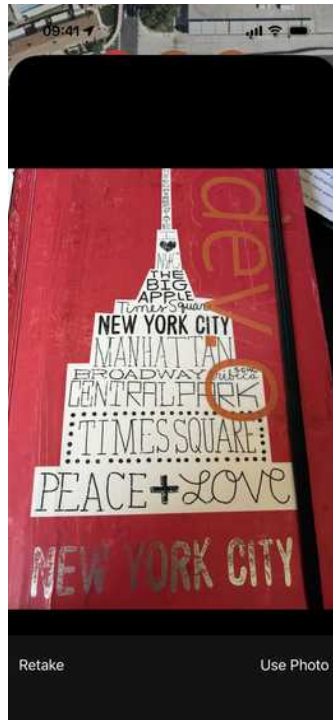
Confirmação de rastreamento ao vivo



Painel de detalhes da pista ao vivo

7. Tirar fotos durante uma rota

1. Durante uma gravação, toque no **ícone de câmera** no lado direito da tela.
2. Se solicitado, toque em **Permitir** para conceder acesso à câmera.
3. O visor da câmera abre. Tire sua foto.
4. Toque em **Usar foto** para anexá-la à rota na sua posição GPS atual, ou em **Tirar novamente** para tentar de novo.
5. A foto aparece como um marcador de câmera no mapa no local exato onde foi tirada.



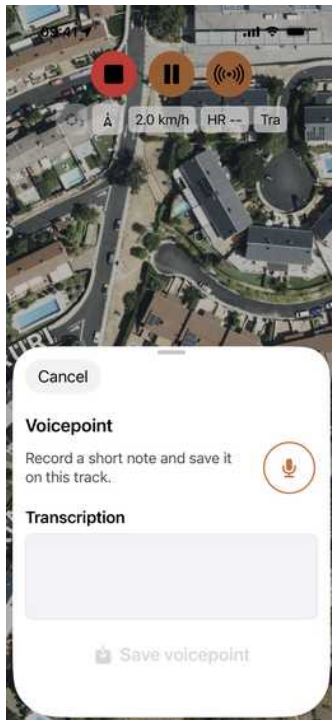
Visor da câmera

8. Pontos de voz (Notas de voz)

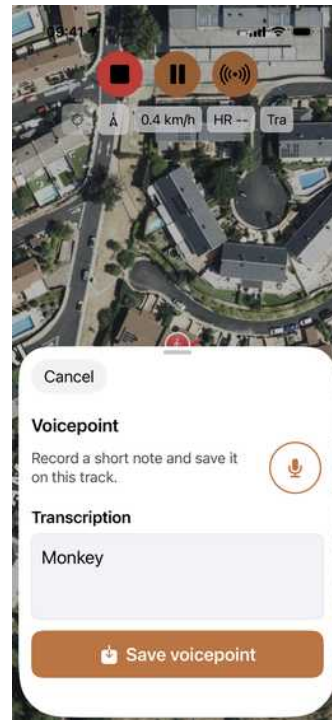
Os pontos de voz permitem gravar notas faladas curtas que são salvas na rota e transcritas para texto.

1. Durante uma gravação, toque no **ícone de microfone** no lado direito da tela.
2. Se solicitado, conceda as permissões de **Microfone** e **Reconhecimento de fala**.
3. O painel **Ponto de voz** desliza para cima. Toque no **botão de microfone** para iniciar a gravação.
4. Fale sua nota. A transcrição aparece no campo **Transcrição** em tempo real.
5. Toque em **Salvar ponto de voz** para anexá-lo à rota na sua localização atual.
6. Para descartar, toque em **Cancelar**.

O ponto de voz aparece como um marcador de microfone no mapa onde foi gravado.



Painel de ponto de voz

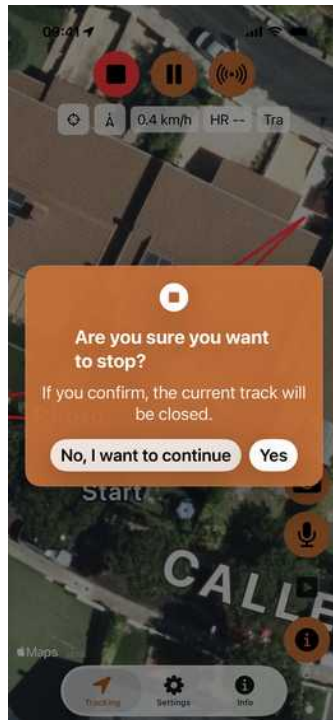


Transcrição pronta para salvar

9. Parar uma gravação

1. Toque no botão **quadrado vermelho (Parar)** na barra de ferramentas superior.
2. Um diálogo de confirmação aparece: *"Tem certeza que deseja parar? Se confirmar, a pista atual será fechada."*
3. Toque em **Sim** para parar e salvar, ou em **Não, quero continuar** para retomar.

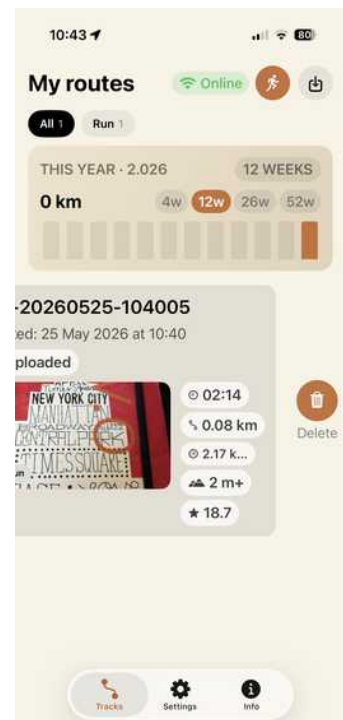
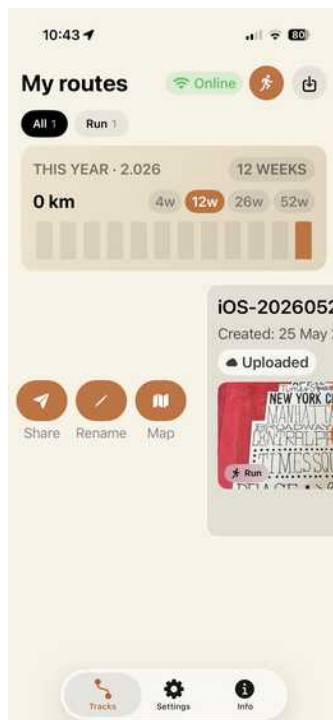
Após parar, a rota é salva e aparece na lista **Percursos** com o status **Somente local**.



Diálogo de confirmação de parada

10. Minhas rotas

A aba **Percursos** mostra todas as rotas gravadas.



Cartão de rota — Somente local

Deslizar esquerda: Compartilhar / Renomear /
Mapa

Deslizar mais: Excluir

Filtros de atividade

Toque em **Todas** ou em um chip de atividade específico (ex.: *Corrida 1*) para filtrar a lista.

Barra de resumo anual

Mostra a distância total do ano atual (2026) com opções de janela de tempo: **4s** • **12s** • **26s** • **52s**.

Informações do cartão de rota

Cada cartão exibe:

- **Nome da rota** (gerado automaticamente como `iOS-AAAAMDD-HHMMSS`, editável)
- **Data e hora de criação**
- **Selo de status:** Somente local • Enviando... • Enviado • Compartilhado
- **Foto de capa** (se uma foto foi tirada durante a rota)
- **Estatísticas:** Duração • Distância • Velocidade média • Ganho de altitude • Pontuação (após o envio)

Ações de deslizamento no cartão de rota

Direção do deslizamento	Ações reveladas
Deslizar para a **esquerda**	Compartilhar · Renomear · Mapa
Deslizar mais para a **esquerda**	Excluir

11. Detalhes e ações da rota

Toque em um cartão de rota para abrir os **Detalhes da pista**.

Ação	Descrição
Exportar	Exporta o arquivo da rota em formato GPX, GeoJSON ou CSV
Compartilhar	Compartilha um link de mapa FreedomTrack via AirDrop, Mensagens, Mail, WhatsApp, etc.
Renomear	Define um nome personalizado para a rota
Excluir	Remove permanentemente a rota

O painel de detalhes também mostra o **ID** único da rota e seu status de snapshot (**SALVO** — *Instantâneo histórico desta pista*).



Painel de detalhes da pista

12. Enviar uma rota

Após parar uma gravação, a rota é armazenada localmente. Para fazer backup no servidor FreedomTrack:

1. No cartão de rota, toque no botão **Enviar** (ícone de nuvem).
2. O status muda para **Enviando...** e depois para **Enviado** ao concluir.
3. As rotas enviadas recebem uma **pontuação** (visível como avaliação em estrelas no cartão).

O envio requer conexão com a internet e está sujeito ao limite de pistas do seu plano.



Envio em andamento



Envio concluído

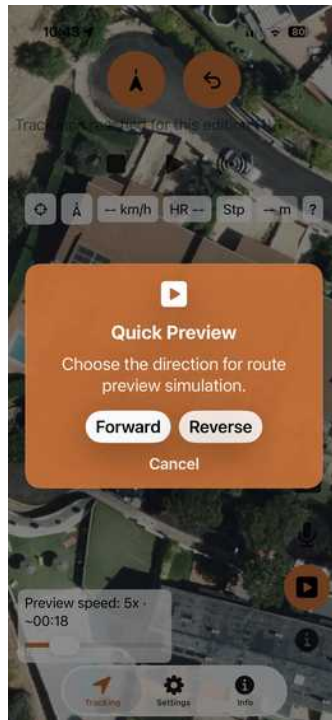
13. Visualização rápida (Reprodução de rota)

A visualização rápida simula sua rota no mapa como uma animação.

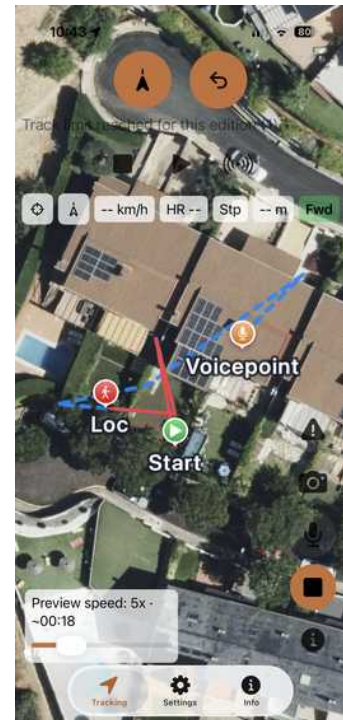
1. Abra a aba **Rastreamento** enquanto uma rota salva estiver carregada no mapa (deslize o cartão de rota para a direita para carregá-la).
 2. Toque no **botão de reprodução** (laranja, canto inferior direito).
 3. Escolha uma direção: **Avançar** ou **Retroceder**.
 4. A animação é reproduzida, movendo um marcador ao longo da rota e mostrando os pinos de Foto e Ponto de voz nas posições gravadas.
 5. Um indicador de **velocidade de visualização** (ex.: 5x • ~00:18) é mostrado no canto inferior esquerdo.
 6. Use a **seta de voltar** (canto superior direito) para redefinir a posição.
-



Visualização sendo reproduzida no mapa



Diálogo de escolha de direção



Visualização avançando com marcadores

14. Exportar uma rota

1. Abra os **Detalhes da pista** da rota que deseja exportar.
2. Toque em **Exportar**.
3. Escolha um formato:
 - **GPX** — Formato padrão de troca GPS, compatível com a maioria dos aplicativos de mapas (Wikiloc, MEB/IGN, etc.)
 - **GeoJSON** — Formato geoespacial aberto, útil para mapeamento web
 - **CSV** — Valores separados por vírgula, útil para análise de dados
4. A folha de compartilhamento do iOS abre. Escolha um aplicativo ou ação para salvar ou enviar o arquivo.



Seletor de formato de exportação



Folha de compartilhamento iOS com arquivo GPX

15. Compartilhar uma rota

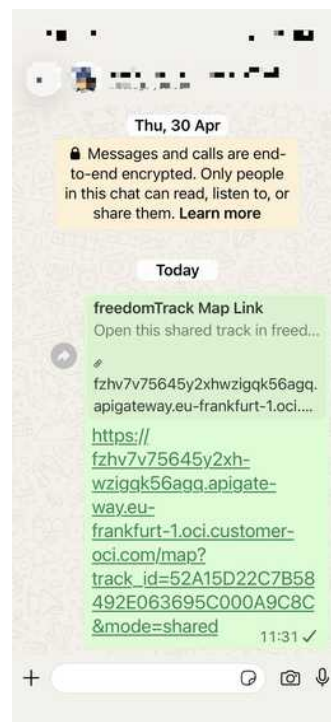
1. Abra os **Detalhes da pista** da rota.
2. Toque em **Compartilhar**.
3. A folha de compartilhamento do iOS abre com um **Link de mapa FreedomTrack**.
4. Selecione o aplicativo de destino (AirDrop, Mensagens, Mail, WhatsApp, etc.).
5. O destinatário recebe uma URL. Ao tocá-la, ela abre no FreedomTrack e exibe a rota no mapa.



Folha de compartilhamento do link do mapa



Envio via WhatsApp



Link recebido no WhatsApp

Aviso de privacidade

Ao compartilhar uma rota que contém fotos com rostos ou pessoas reconhecíveis, o FreedomTrack analisa automaticamente as imagens e exibe um diálogo de **Aviso de privacidade** antes de continuar:

- **Conteúdo detectado:** número de rostos e pessoas identificadas nas fotos da pista.
- **Nível de risco de privacidade:** classificado como Baixo, Médio ou Alto conforme o conteúdo detectado.
- Toque em **Cancelar** para abortar o compartilhamento, ou em **Continuar** para prosseguir.

Este aviso ajuda a evitar o compartilhamento acidental de conteúdo visual sensível.

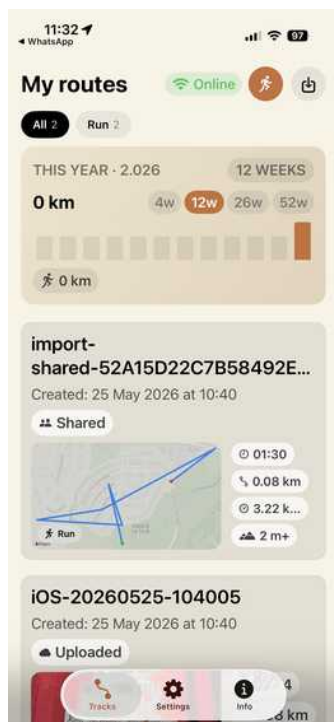


Aviso de privacidade — detecção de rostos ao compartilhar

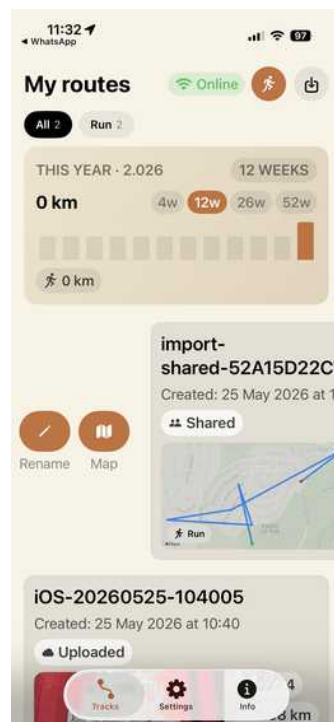
16. Importar uma rota

Para importar um arquivo de rota de outro aplicativo:

1. Na aba **Percursos**, toque no **ícone de importação** (seta de upload, canto superior direito da tela).
 2. Alternativamente, abra o arquivo em outro aplicativo e escolha **FreedomTrack** como destino pela folha de compartilhamento do iOS.
 3. A rota importada aparece na lista com o prefixo `import-shared-...` e o selo **Compartilhado**.
-



Rota compartilhada importada na lista

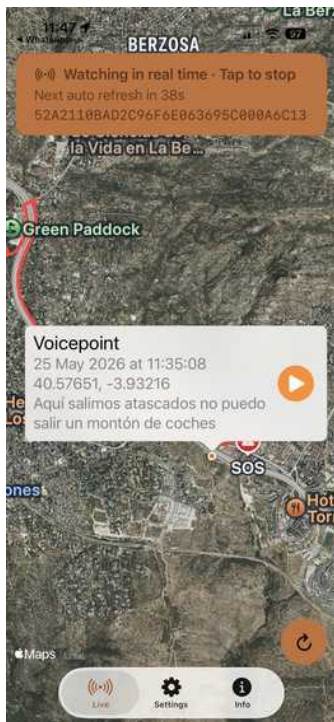


Ações de deslizamento na rota compartilhada

17. Receber um link de rota compartilhada

Se alguém lhe enviar um link de mapa FreedomTrack (ex.: via WhatsApp):

1. Toque no link na mensagem.
2. O FreedomTrack abre automaticamente e carrega a rota compartilhada.
3. A rota aparece na sua lista **Percursos** com o selo **Compartilhado**.
4. Você pode ver a rota no mapa, renomeá-la ou ver todas as suas estatísticas e pontos de passagem.



Visualização ao vivo — detalhe do ponto de voz



Visualização ao vivo — rota com marcadores

Ver uma rota ao vivo em tempo real

Se o remetente compartilhou o link **durante uma gravação ativa**, o aplicativo muda para a aba **Ao vivo** e você acompanha o movimento em tempo real.

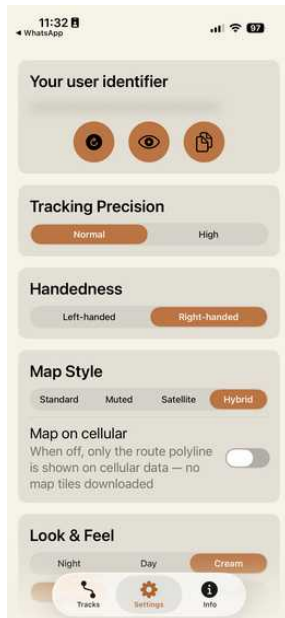
Interface de visualização ao vivo:

- Um **banner laranja** no topo exibe "*Visualizando em tempo real • Toque para parar*" com uma contagem regressiva até a próxima atualização automática (ex.: *Próxima atualização automática em 38s*). O ID da pista observada é exibido abaixo.
- A **rota** do remetente é desenhada como uma polilinha colorida no mapa, atualizando automaticamente a cada ciclo de atualização.
- Um **botão de atualização** (seta circular, canto inferior direito) permite forçar uma atualização imediata sem esperar a contagem regressiva.
- Os **marcadores de pontos de voz** (ícone de microfone) aparecem no mapa onde o remetente gravou uma nota de voz. Toque em qualquer marcador para ver:
 - Data e hora da gravação
 - Coordenadas GPS
 - O **texto transcrito** da nota
- Um **botão de reprodução** para ouvir a gravação de áudio original
- Toque no banner laranja ou no prompt "**Toque para parar**" para parar de visualizar e voltar à visualização normal do mapa.

A frequência das atualizações ao vivo depende do plano do remetente (atraso de 5 minutos no Gratuito, atraso de 1 minuto no Expert).

18. Configurações

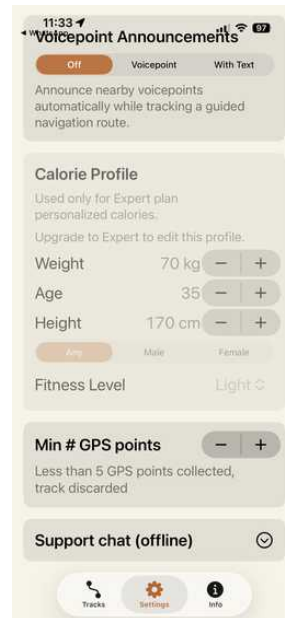
Acesse pela aba **Configurações** (ícone de engrenagem).



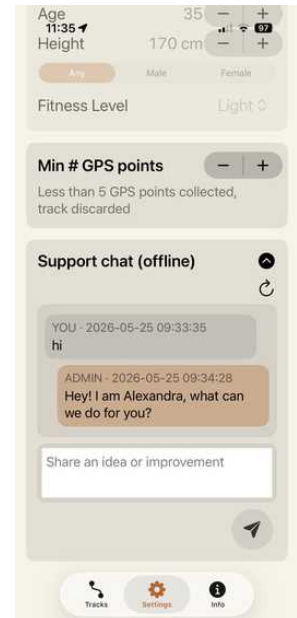
Configurações — seção superior



Configurações — Aparência / Voz



Configurações — Perfil de calorias / GPS



Configurações — Chat de suporte

Seu identificador de usuário

Um ID único atribuído à sua instância do aplicativo. Use os ícones ao lado para:

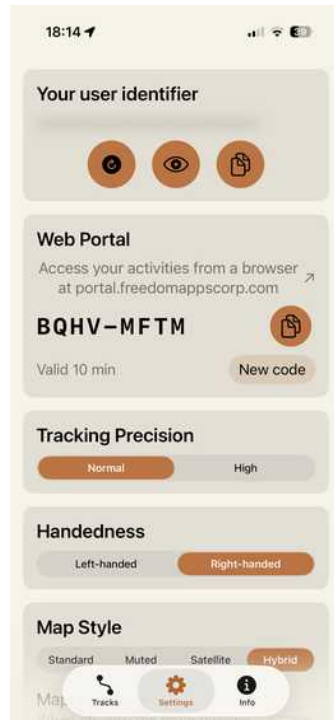
- **Atualizar** o identificador
- **Visualizar** na íntegra
- **Copiar** para a área de transferência

Web Portal

Fornece acesso rápido pelo navegador ao Portal de Atividades em portal.freedomappscorp.com.

- Um **Código de acesso** temporário no formato `xxxx-xxxx` é exibido, válido por **10 minutos**.
- Toque no **ícone de copiar** para copiar o código para a área de transferência.
- Toque em **Novo código** para gerar um novo código quando o atual expirar.

Use este código para entrar no portal web — nenhum ID de sessão necessário.



Configurações — Web Portal, código de acesso temporário

Precisão de rastreamento

Opção	Descrição
Normal	Precisão GPS equilibrada e uso moderado da bateria
Alta	Precisão GPS máxima (maior consumo de bateria)

Lateralidade

Ajusta a posição dos controles na tela para maior conforto:

- **Canhoto**
- **Destro**

Estilo de mapa

Estilo	Descrição
Padrão	Estilo padrão do Apple Maps
Suave	Baixo contraste, cores mínimas
Satélite	Imagens aéreas
Híbrido	Imagens aéreas com rótulos de estradas

Mapa em dados móveis

Quando **desativado**, apenas a polilinha da rota é desenhada sobre um fundo branco em dados móveis — nenhum tile de mapa é baixado, economizando dados móveis.

Aparência

- **Tema:** Noturno • Diurno • Creme
- **Cor de destaque:** Laranja • Verde • Azul

Transcrição de voz

Define o idioma usado para transcrever pontos de voz. O padrão é **Auto (Dispositivo)**, que usa o idioma do sistema do dispositivo.

Orientação por voz nas curvas

Quando **ativado**, o aplicativo fala as instruções de curva seguintes em voz alta enquanto você segue uma rota de navegação guiada.

Anúncios de pontos de voz

Controla como os pontos de voz próximos são anunciados durante a navegação guiada:

Opção	Comportamento
Desativado	Sem anúncios
Ponto de voz	Sinal sonoro ao passar por um ponto de voz
Com texto	Lê a transcrição do ponto de voz em voz alta

Perfil de calorias (*plano Expert*)

Insira seus dados físicos para obter estimativas personalizadas de calorias:

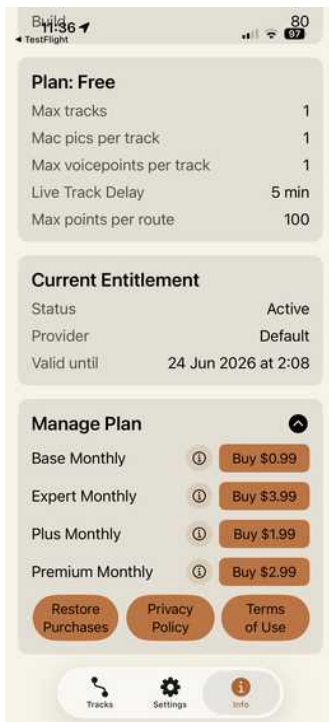
- **Peso** (kg) • **Idade** • **Altura** (cm) • **Sexo** • **Nível de condicionamento físico**

Nº mín. de pontos GPS

O número mínimo de pontos GPS necessários para manter uma pista gravada. Pistas com menos pontos que este limite são descartadas automaticamente.

19. Planos e assinaturas

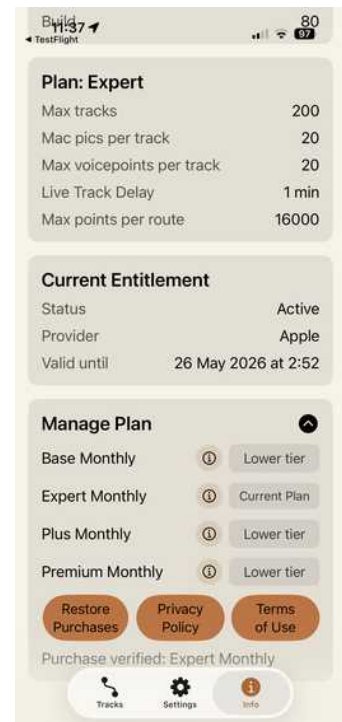
Acesse pela aba **Informações**.



Detalhes do plano Gratuito



Info do plano Expert



Plano ativado

Comparação de planos

Para uma comparação completa e atualizada de todos os planos e recursos disponíveis, acesse:

<https://freedomtrack.freedomappscorp.com/plans/>

Gerenciar sua assinatura

- **Comprar** — Assine o plano selecionado.
- **Restaurar compras** — Restaura uma assinatura comprada anteriormente em um novo dispositivo.
- **Política de privacidade** — Abre a política de privacidade do aplicativo.
- **Termos de uso** — Abre os termos de serviço do aplicativo.

A seção **Direito atual** mostra o status do seu plano ativo, o provedor (Apple / Padrão) e a data de expiração.

20. Suporte

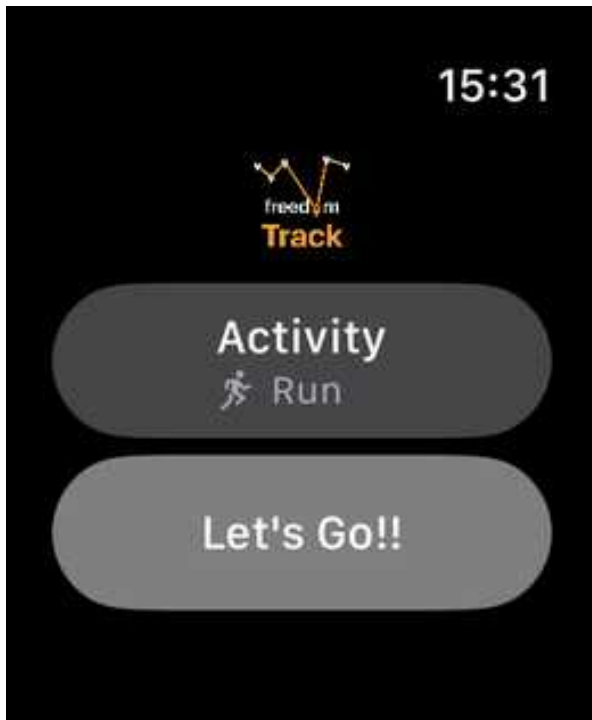
O FreedomTrack inclui um chat de suporte integrado acessível em **Configurações** → **Chat de suporte**.

- Digite sua pergunta ou feedback no campo de texto e toque no botão **enviar**.
- As respostas do suporte aparecem no thread do chat.
- O chat pode estar disponível **offline** (as respostas são entregues quando a conexão for restaurada).

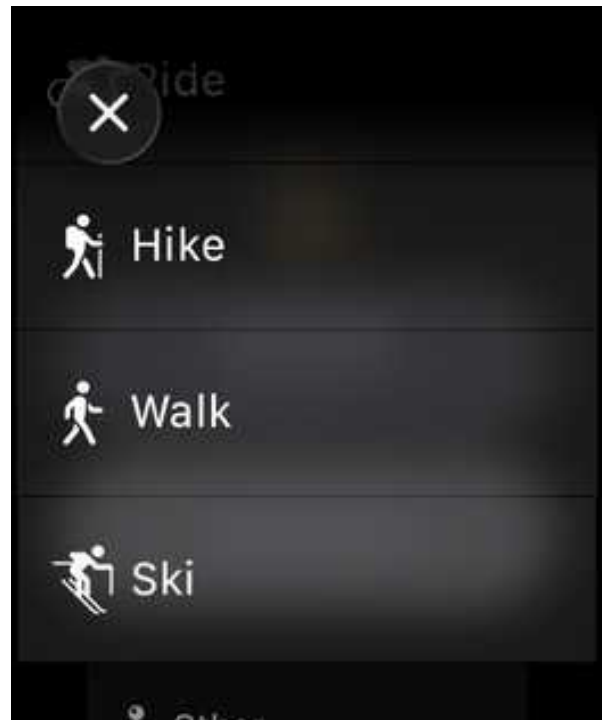
21. Aplicativo Apple Watch

O aplicativo Apple Watch do FreedomTrack permite iniciar, controlar e parar gravações GPS diretamente do pulso, sem tocar no iPhone.

Requisitos: Apple Watch emparelhado com um iPhone com FreedomTrack instalado. O aplicativo Watch é instalado automaticamente junto com o aplicativo iPhone.



App Watch — tela inicial



Seletor de atividade

Iniciar uma gravação pelo Watch

1. Abra o aplicativo **FreedomTrack** no seu Apple Watch.
2. A tela inicial mostra o logo FreedomTrack, a **Atividade** selecionada (padrão: Corrida) e o botão **Vamos!!**.
3. Para mudar a atividade, toque no botão **Atividade**. Uma lista rolável aparece: **Corrida • Trilha • Caminhada • Esqui** (role para ver mais). Toque para selecionar.
4. Toque em **Vamos!!** para começar. O Watch conecta-se ao iPhone e a gravação GPS começa imediatamente.

Controles do Watch durante a gravação

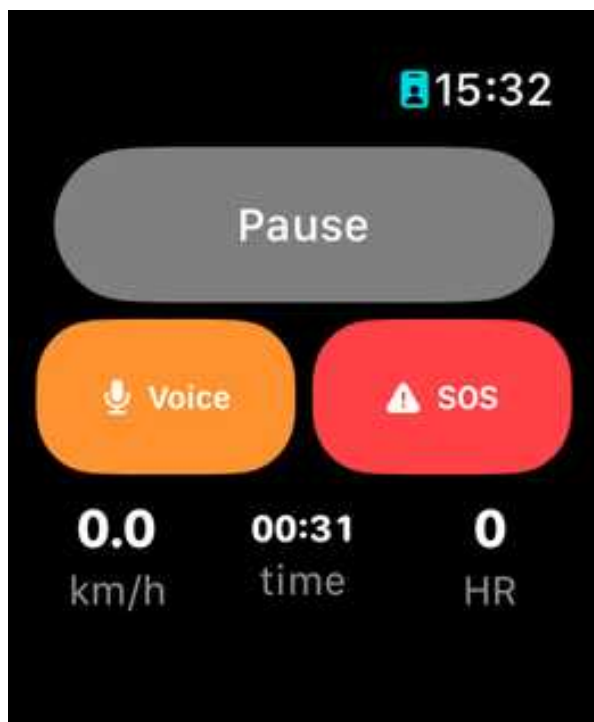
Durante a gravação, o Watch mostra três controles e uma barra de estatísticas em tempo real:

Controle	Descrição
Pausar (cinza, acima)	Pausa temporariamente a gravação
Voz (laranja)	Grava um ponto de voz na posição GPS atual
SOS (vermelho)	Envia um alerta de emergência

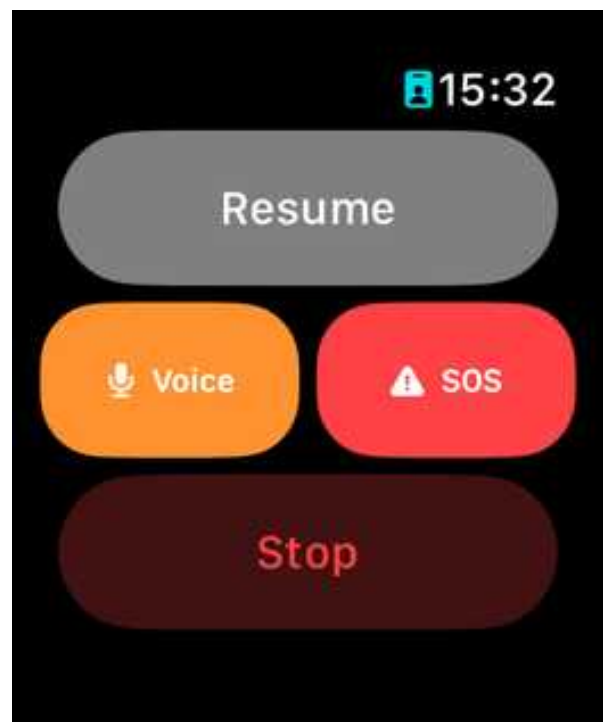
A barra de estatísticas mostra em tempo real: **velocidade (km/h) • tempo decorrido • frequência cardíaca (FC)**

Ao tocar em **Pausar**, a tela muda para:

Controle	Descrição
Retomar (cinza, acima)	Continua a gravação
Voz (laranja)	Grava uma nota de voz em pausa
SOS (vermelho)	Alerta de emergência
Parar (vermelho, abaixo)	Encerra e salva a gravação



Gravação ativa



Pausado — Retomar ou Parar

Pista criada pelo Watch

Quando uma gravação é parada no Watch, a pista é transferida para o iPhone e aparece na lista **Percursos** com o nome `Watch AAAAMMDD-HHMM` e o status **Somente local**. Ela pode ser enviada, compartilhada ou exportada como qualquer outra pista.

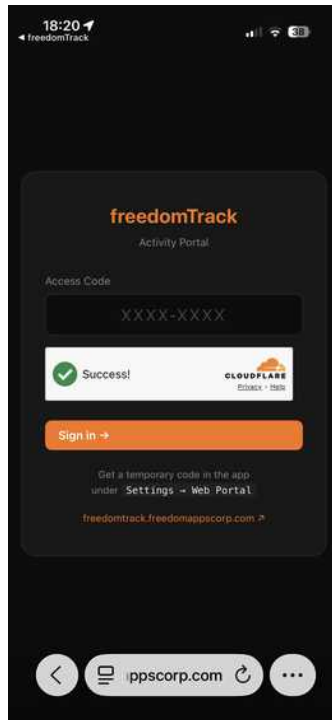
Nota: O rastreamento ao vivo deve ser iniciado pelo aplicativo iPhone. O aplicativo Watch foca no controle da gravação e nos pontos de voz.



Pista criada pelo Watch em Minhas rotas

22. Portal de Atividades (Web)

O **Portal de Atividades FreedomTrack** é um painel web onde você pode revisar, analisar e explorar suas pistas enviadas em qualquer navegador, em qualquer dispositivo.



Portal de Atividades — entrada com código de acesso

Entrando

1. Abra **portal.freedomappscorp.com** no seu navegador.
2. Obtenha um **Código de acesso** temporário no aplicativo em **Configurações** → **Web Portal**. O código está no formato **xxxx-xxxx** e é válido por **10 minutos**. Toque em **Novo código** se ele tiver expirado.
3. Digite o código no campo **Código de acesso**. A proteção anti-bots do Cloudflare valida automaticamente.
4. Clique em **Entrar** →.

Minhas Atividades — Percursos

Após entrar, a tela **Minhas Atividades** mostra:

- Blocos de distância total **Este ano** e **Ano passado**.
- Uma lista de **PERCURSOS** com cada pista enviada: nome • data • tipo de atividade • distância • status (**FECHADO**) • ícone de estrela para pistas com pontuação.

Toque em qualquer linha para abrir seus detalhes completos.



Minhas Atividades — lista de percursos

Detalhes da pista

A visualização de detalhes é dividida em várias seções:

Mapa e gráficos: mapa interativo com a rota completa como polilinha colorida e **gráficos de desempenho** — **Altitude (m)** (laranja) e **Velocidade (km/h)** (azul) ao longo do percurso.

INFORMAÇÕES:

Campo	Descrição
ID da pista	Identificador único do servidor
Criado	Data e hora de início da gravação
Fechado	Data e hora de término da gravação
Atividade	Tipo de atividade (Corrida, Ciclismo, Trilha, etc.)
Pontos GPS	Número total de pontos GPS gravados

DESEMPENHO: Distância • Velocidade média • Fotos • Notas de voz • Alertas SOS.

TEMPO: Tempo total • Tempo em pausa • Tempo em movimento.

ALTITUDE: Altitude inicial • Altitude final • Subida total (↑) • Descida total (↓).



Mapa da rota e gráficos de desempenho



Estatísticas, altitude e análise de IA

Análise de IA e divisões por km

ANÁLISE DE IA fornece uma **pontuação de desempenho** numérica e notas de qualidade automáticas:

- Disponibilidade de dados de frequência cardíaca para melhorar a pontuação
- Segmentos GPS/velocidade atípicos detectados no fluxo
- Sugestões para melhorar a confiabilidade da pontuação (ex.: *Adicionar amostras de frequência cardíaca*)

A tabela de **divisões por km** divide a rota em segmentos de 1 km: número • distância • tempo • ritmo • velocidade média • FC média.

Na parte inferior, **FOTOS** exibe miniaturas de todas as fotos tiradas durante a rota.

FreedomTrack — Manual do Usuário • Junho 2026



Análise de IA, divisões por km e fotos