dela

Feito para o corpo *dela*.

Ana, 47 anos

IV CodeCraft 2026 · Ciência e Tecnologia para a Saúde Delas





Filme · 30 segundos · abrir em dela.matheus-alves.dev

ANA

Ana tem 47 anos. Há oito meses tirou a mama esquerda. Hoje ela quer voltar a treinar, mas tem medo: *de inchar o braço, de errar, de ouvir "faz o que der".* Ela abre um app de treino. *O app não sabe nada disso.*

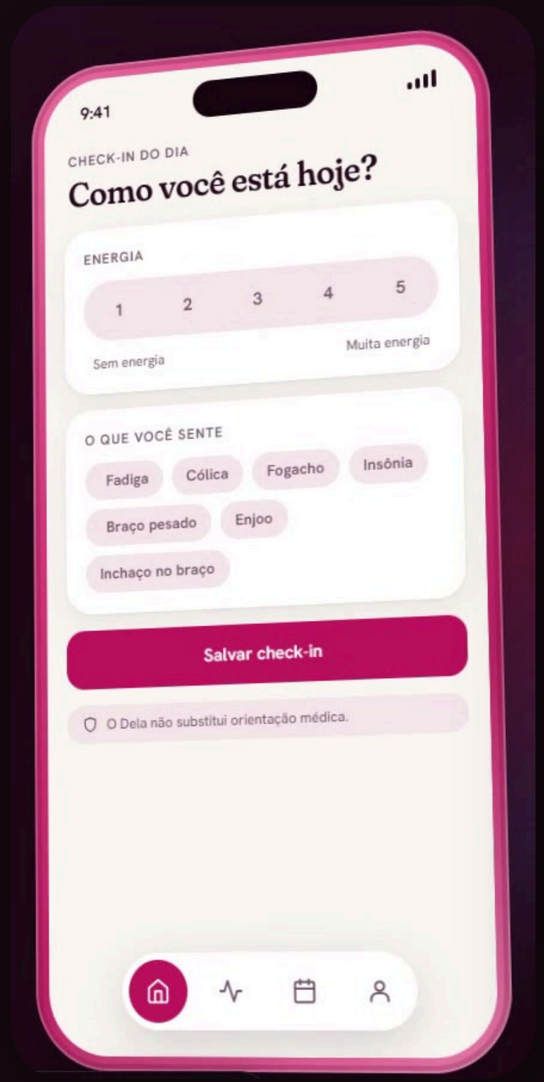
O PROBLEMA

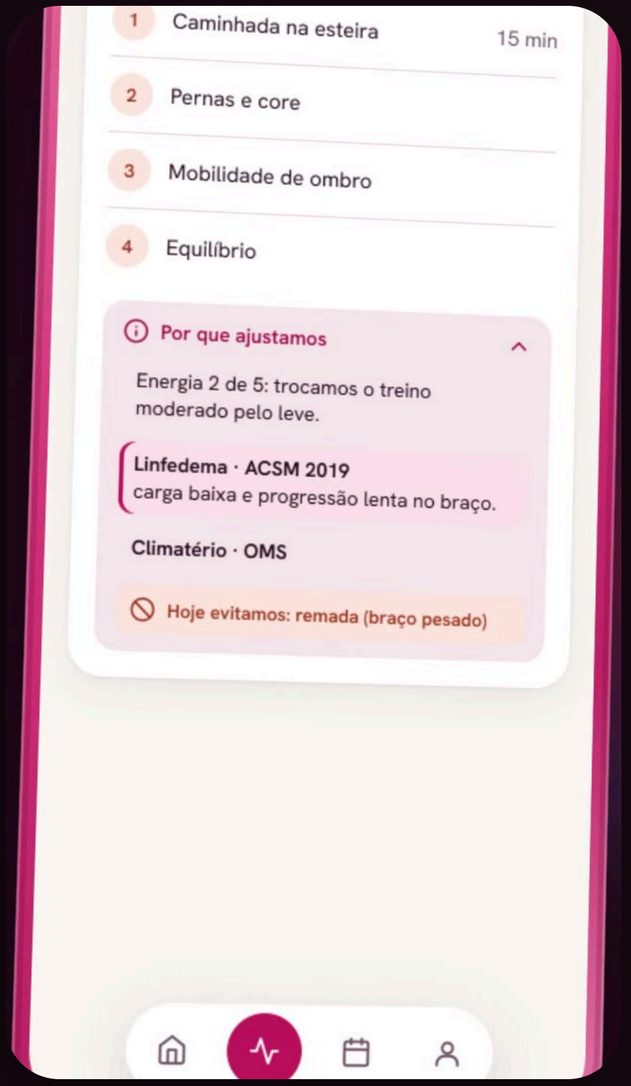
A ciência do exercício foi feita no corpo dele.



Só 6% dos estudos de ciência do exercício foram feitos só com mulheres. Por décadas, o corpo de teste foi o dele, como o boneco dos testes de colisão. O resultado é treino que não respeita o ciclo, nem o climatério, nem quem passou por um câncer.

Cowley, E. S.; Olenick, A. A.; McNulty, K. L.; Ross, E. Z. (2021). "Invisible Sportswomen": The Sex Data Gap in Sport and Exercise Science Research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146–151. DOI: 10.1123/wspaj.2021-0028





A SOLUÇÃO

O Dela pergunta antes de sugerir.

1. **Check-in de 10 segundos**
   Energia, dor e o que ela sente hoje.
2. **Três treinos, ela escolhe**
   Planejado, leve ou mobilidade. O Dela sugere um.
3. **Cada ajuste com o porquê**
   Linfedema, climatério, ciclo: sempre com a fonte.
4. **Sinal de alerta? 192.**
   Dor no peito com falta de ar não vira treino.

PROPOSTA DE VALOR

Cuidado que cabe no dia dela.

Para ela

- **Treino que respeita o corpo de hoje,** não o de um estudo feito com homens.
- **Cada ajuste explicado,** com a fonte científica.
- **Ela decide.** Dia difícil não é fracasso: tem opção leve.

Para quem cuida dela

- **Constância à vista:** semanas de treino num calendário, não um número de um dia.
- **Sinal de alerta vira orientação na hora:** procurar atendimento hoje ou ligar 192.
- **Nenhum diagnóstico.** O Dela orienta; quem diagnostica é a médica.

MERCADO E OPORTUNIDADE

Metade do país, três momentos de vida.

51,5%

da população brasileira são mulheres

IBGE, Censo 2022

~73 mil

casos novos de câncer de mama por ano

INCA, estimativa 2023–2025

3

portas de entrada: ciclo, climatério e pós-câncer de mama

Personas Carla, Ana e Beatriz

Academias e estúdios → retenção de alunas · Planos de saúde · Outubro Rosa

CONCORRÊNCIA E DIFERENCIAL

Os outros seguem o ciclo. O Dela segue a mulher.

	APPS DE CICLO (FLO, CLUE)	APPS DE TREINO (NIKE, FITBOD)	TREINO POR CICLO (WILD.AI)	DELA
Treino adaptado ao dia	não	genérico	sim	**3 opções, ela escolhe**
Ciclo	previsão	não	como regra	**como pista**
Pós-câncer, linfedema, climatério	não	não	parcial	**sim**
Explica com a fonte	não	não	parcial	**todo ajuste**
Sinais de alerta e 192	não	não	não	**sim**

Hoje a Ana treinou 25 minutos. Leve, porque acordou com energia 2. Sem carga no braço esquerdo. E o app disse por quê. Ela não precisou ter medo.

Feito para o corpo *dela*.



Experimente agora
dela.matheus-alves.dev