

Natural Cycles - Cycle Tracking

Manual do utilizador/Instruções de utilização

Leia este manual antes de começar a utilizar a Monitorização do Ciclo.

Indicações de utilização

A Monitorização do Ciclo no Samsung Health é uma aplicação de software, apenas para telemóvel, de utilização livre que se destina a ser utilizada para monitorização do ciclo e do período.

População alvo visada

O grupo alvo visado são mulheres em idade reprodutiva. A população pediátrica com menos de 18 anos está excluída do grupo alvo. O utilizador deverá ser capaz e ler o documento das instruções de utilização e operar a aplicação Samsung Health.

Ambiente de utilização visado

O dispositivo destina-se a ser utilizado em contextos não médicos.

Contraindicações

A Monitorização do Ciclo não se destina a ser utilizada para fins de contraceção.

Efeitos secundários

O produto não tem efeitos secundários diretos conhecidos no corpo humano.

Avisos

- ⚠ Não utilize as informações sobre fertilidade na aplicação como forma de contraceção.
- ⚠ Não utilize dados da Monitorização do Ciclo para diagnosticar problemas de saúde, incluindo utilizar os dados da temperatura da pele para diagnosticar febre.
- ⚠ O utilizador não deverá interpretar ou tomar medidas clínicas com base no resultado da aplicação sem consultar um profissional de saúde qualificado.

Precauções

- Se estiver a tomar contraceptivos hormonais ou a realizar tratamento hormonal que iniba a ovulação, este produto não será útil para monitorizar a ovulação.

Lista de verificação

Para começar a fazer a Monitorização do Ciclo, precisará do seguinte:

1. Um smartphone Android (Android O (8.0) ou posterior) com a versão mais recente da aplicação Samsung Health

Pode aceder à Monitorização do Ciclo através da aplicação Samsung Health no smartphone Android. A aplicação Samsung Health pode ser transferida através da Google Play Store ou da Samsung Galaxy Store. Para utilizar o Samsung Health, é necessária uma Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 (opcional)

A Monitorização do Ciclo está disponível no Galaxy Watch5 e versões superiores para medição da temperatura da pele.

Descrição da plataforma

Versão da Monitorização do Ciclo: 1.0.0.002 e superior

Os dispositivos que podem ser utilizados para aceder à Monitorização do Ciclo através da aplicação Samsung Health (versão 6.23.5 e superior):

- Smartphones Android: Android, versão do SO 8.0 e superior, internet de 250 kbps ou mais rápida
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 e superior

Utilizar a Monitorização do Ciclo

Ativação

1. Selecione a aplicação Samsung Health.
2. Selecione a Monitorização do Ciclo a partir do separador Página inicial.
3. Introduza os dados necessários (data do último período, duração média do período, duração média do ciclo).

Verifique o estado do seu ciclo

1. Pode verificar o estado do seu ciclo e as previsões tanto no smartphone como no relógio.
2. Pode introduzir manualmente informações relacionadas com o ciclo através tanto do smartphone como do relógio.
3. Pode eliminar os dados relativos ao ciclo apenas através do smartphone.

Medição da temperatura da pele

1. Certifique-se de que o seu relógio está ligado ao seu smartphone.
2. Ligue a função da temperatura da pele a partir da Monitorização do Ciclo.
3. Use o relógio durante a noite.
 - Guia de utilização sugerida:
 - 4 horas durante o sono
 - 5 vezes por semana

Segurança e desempenho

A capacidade de detetar a ovulação e prever o período seguinte com o relógio Samsung foi avaliada num estudo clínico com 56 participantes que registaram 98 ciclos. As participantes do estudo receberam instruções para usarem o relógio Samsung durante a noite, medirem a temperatura oralmente com um termómetro de manhã e fazerem testes de ovulação (LH) antes do dia de ovulação previsto. O dia da ovulação determinado pelos dados do Relógio foi comparado com o do teste LH. Essa comparação mostrou que a diferença absoluta média foi um período de 3 dias. Descobriu-se que a diferença absoluta média entre as previsões do período de início e o início efetivo do período era inferior a 3 dias.

Problemas/Resolução de problemas

Se sentir dificuldades em fazer funcionar a Monitorização do Ciclo, consulte o guia de resolução de problemas abaixo.

Problema: É impossível encontrar a função “temperatura da pele durante o sono” na aplicação Monitorização do Ciclo no Galaxy Watch.

Solução: Verifique se o seu Galaxy Watch é um modelo Galaxy Watch5 que suporta a temperatura da pele durante o sono. Se o seu Galaxy Watch for um modelo Watch5, certifique-se de que foi feita a atualização para a Versão de Manutenção mais recente utilizando a aplicação Galaxy Wearable. Certifique-se também de que possui a versão mais recente da aplicação Samsung Health.

Problema: Está a usar o relógio à noite, mas não vê a medição da temperatura da pele na aplicação.

Solução: Se a qualidade dos dados da temperatura medida for demasiado fraca ou se houver menos de 3 horas de dados disponíveis, os dados serão eliminados e não estarão visíveis na aplicação. Certifique-se de que o relógio se ajusta confortavelmente no seu pulso enquanto dorme. Além disso, certifique-se também de que a bateria está carregada antes de ir dormir e mantenha o relógio no pulso durante, pelo menos, 4 horas.

Problema: Está a fazer medições de acordo com as instruções, mas a sua ovulação não foi confirmada.

Solução: A ovulação foi detetada com base nos dados da sua temperatura. Se a sua temperatura variar significativamente ao longo do ciclo, torna-se mais difícil detetar a ovulação. Certifique-se de que usa o Relógio corretamente e faz as medições de acordo com as nossas diretrizes. A temperatura também pode ser afetada por fatores, tais como doença, viagens, medicamentos e perturbações na sua rotina diária.

Problema: As datas prevista e confirmada da sua ovulação não correspondem.

Solução: A previsão relativa ao próximo dia de ovulação baseia-se nos dados históricos, tais como quando a sua ovulação ocorre normalmente e quanto esta varia de ciclo para ciclo. Uma vez que cada ciclo é único, poderá ovular num dia que é diferente do dia previsto. Quando a ovulação tiver ocorrido efetivamente, o dia mais provável para a sua ovulação será determinado com base nos dados da sua temperatura.

Em relação a outros problemas e questões, contacte a equipa de Apoio a clientes da Samsung e os nossos agentes experientes do Apoio a clientes irão ajudá-la.

Aceder às instruções de utilização

As Instruções de utilização podem ser encontradas na Monitorização do Ciclo, na página "Acerca da monitorização do ciclo" ou online no sítio Web da Natural Cycles.

Se pretender uma cópia em papel das Instruções de utilização, enviar-lhe-emos uma gratuitamente. Contacte o Apoio a clientes com o seu pedido.

Segurança

Recomendamos vivamente que escolha uma palavra-passe forte para o seu telemóvel, para proteger a sua conta de utilização não autorizada. Embora não o recomendemos, se decidir partilhar os dados de início de sessão com alguém, fá-lo-á por sua conta e risco. Tenha em mente que poderá sempre revogar o acesso ao alterar a palavra-passe da sua conta.

Se quiser eliminar a sua conta, contacte o Apoio a clientes da Samsung em <https://help.content.samsung.com/>.

Consulte a Política de Privacidade da Samsung para obter mais informações sobre segurança e privacidade de dados.

Informações gerais

Explicação dos símbolos



Fabricante



Marca CE



Atenção



Manual do utilizador/Instruções de utilização



Dispositivo médico

Declaração de conformidade da CE

Nome do fabricante:

NaturalCycles Nordic AB

Endereço do fabricante:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Suécia

Apoio a clientes:

<https://help.content.samsung.com/>

Nome do dispositivo:

Monitorização do Ciclo

Declaramos que este produto cumpre todos os requisitos aplicáveis do Regulamento (UE) 2017/745 relativo a dispositivos médicos (RDM) e tem a marca CE.

Data de publicação:

20-02-2023

Versão do documento:

v1.1