

Natural Cycles – Monitorização do Ciclo

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 10 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 e posterior ou um Galaxy Ring (opcional)

Utilizando medição da temperatura da pele, suportada pelo Galaxy Watch 5 e posterior ou o Galaxy Ring, pode utilizar a função "Prever o período com a temperatura da pele".

Descrição da plataforma

Os dispositivos que podem ser utilizados para aceder à Monitorização do Ciclo através da aplicação Samsung Health:

- Smartphones Android: Android, versão do SO 10 e superior, com uma velocidade de internet de 250 kbps ou mais rápida
 - Samsung Galaxy Watch 5 e superior: Wear OS 4.0 e superior
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 e superior

Como 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 do último período, duração média do ciclo).

Verifique o estado do seu ciclo

1. Pode verificar o estado do seu ciclo e as previsões tanto num smartphone como num Relógio.
2. Pode introduzir manualmente informações relacionadas com o ciclo através tanto de um smartphone como de um Relógio.
3. Pode eliminar os dados relativos ao ciclo apenas através de um smartphone.

Medição da temperatura da pele

1. Certifique-se de que o seu Relógio ou Anel está ligado ao seu smartphone.
2. Ligue a função da temperatura da pele na Monitorização do Ciclo.
 - Se o seu smartphone estiver ligado ao Relógio e ao Anel, selecione o dispositivo que estiver a usar para medir a temperatura da pele.

3. Use o Relógio ou Anel durante a noite.

- Guia de utilização sugerida:
 - 4 horas durante o sono
 - 5 vezes por semana

Excluir uma temperatura da pele

1. A exclusão de temperaturas é opcional
2. Pode optar por excluir uma temperatura se:
 - Se sentir de ressaca
 - Se sentir doente
3. Pode excluir uma temperatura tanto no smartphone como no relógio
4. Pode restaurar uma temperatura excluída no smartphone e no relógio

Registar um registo diário

Pode registar os seus sintomas e o seu estado de espírito durante o seu ciclo menstrual.

- Nível de fluxo, sintomas, estados de espírito, teste de ovulação, etc.

Segurança e desempenho

A capacidade de detetar a ovulação e prever o período seguinte com o relógio Samsung Galaxy 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.

A capacidade de detetar a ovulação e prever o período seguinte com o Samsung Galaxy Ring foi avaliada num estudo clínico com 53 participantes que registaram 209 ciclos. As participantes do estudo receberam instruções para usarem o Samsung Ring 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 Anel foi comparado com o do teste LH. Essa comparação mostrou que a diferença absoluta média foi um período de 2 dias. Descobriu-se que a diferença absoluta média entre as previsões do período de início e o início efetivo do período era inferior a 2 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 “Prever o período com a temperatura da pele ” na Monitorização do Ciclo.

Solução: Verifique se o seu dispositivo wearable suporta a medição da temperatura da pele durante o sono. Se o seu dispositivo wearable suportar a medição da temperatura da pele, 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 ou Anel à noite, mas não consegue ver os dados das temperatura da pele medida na aplicação.

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

Problema: Está a fazer usar o seu Relógio ou Anel 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 da pele variar significativamente ao longo do ciclo, torna-se mais difícil detetar a ovulação. Certifique-se de que usa o Relógio ou Anel 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:

2025-01

Versão do documento:

V1.4