Natural Cycles

Manual da usuária / Instruções de uso

Leia atentamente este manual antes de começar a usar o Natural Cycles.

Finalidade prevista, incluindo indicações de uso

O Natural Cycles é um aplicativo de software destinado a mulheres maiores de 18 anos que desejam monitorar sua fertilidade. O Natural Cycles pode ser usado tanto para evitar a gravidez (contracepção) como para planejar uma gravidez (concepção).

Público-alvo pretendido

Mulheres em idade reprodutiva. A população pediátrica de meninas e adolescentes menores de 18 anos não faz parte do público-alvo. A usuária deve ser capaz de ler e entender este manual e de utilizar o aplicativo do Natural Cycles.

Ambiente de uso pretendido

O dispositivo se destina ao uso em ambientes não médicos.

Contraindicações

Não são conhecidas contraindicações ao uso do Natural Cycles.

Efeitos adversos

Este produto não tem efeitos adversos diretos conhecidos no corpo humano.

O Natural Cycles pode não ser indicado para você se:

- Você tiver uma condição médica em que a gravidez esteja associada a um risco significativo para a mãe ou o feto. Usar o Natural Cycles não oferece 100% de garantia de que você não engravidará. Se a gravidez representar um risco significativo, é recomendável conversar com o seu médico sobre a melhor opção contraceptiva para você.
- Atualmente, você estiver tomando contraceptivos hormonais ou fazendo um tratamento hormonal que inibe a ovulação. Nesse caso, o aplicativo exibirá principalmente dias vermelhos. Você pode explorar o aplicativo no modo de Demonstração até deixar de usar contraceptivos hormonais ou de fazer o tratamento hormonal.

Advertências

⚠️ Nenhum método contraceptivo é 100% efetivo. Usar o Natural Cycles não garante que você evitará a gravidez. O aplicativo apenas informa os dias em que você tem maior probabilidade de engravidar com base nas informações que você fornecer.

⚠️ Mesmo se seguir o aplicativo à risca, ainda é possível que você tenha uma gravidez indesejada. Com uso típico, o Natural Cycles tem uma efetividade de 93%, o que significa que 7 em cada 100 mulheres engravidam ao longo de um ano de uso. Com o uso perfeito do aplicativo, ou seja, se você nunca tiver relações sexuais sem proteção em dias vermelhos, o Natural Cycles tem uma efetividade de 98%, o que significa que 2 em cada 100 mulheres engravidam ao longo de um ano de uso.

⚠️ Para evitar a gravidez em dias vermelhos, você deve se abster de ter relações sexuais ou usar algum método de proteção, como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira. Se você não vinha utilizando nenhum método contraceptivo não hormonal, tenha certeza de contar com algum nos dias vermelhos.

⚠️ Nossos dados demonstram que as mulheres que começam a usar o Natural Cycles depois de utilizar contraceptivos hormonais têm maior risco de engravidar por ainda não estarem acostumadas a usar outras formas de proteção, como preservativos ou outros métodos contraceptivos de barreira.

⚠️ Se você estiver deixando de usar contraceptivos hormonais, é possível que, no início, haja um "sangramento de retirada", que tem um fluxo muito mais leve que o de uma menstruação normal. O mais provável é que sua menstruação real ocorra algumas semanas depois. O sangramento de retirada não deve ser registrado como "menstruação" no aplicativo. Se não souber com certeza se o seu sangramento se deve à retirada de contraceptivos hormonais ou à menstruação, consulte o seu médico.

⚠️ O Natural Cycles não oferece proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Para se proteger contra ISTs, use preservativos.

⚠️ Consulte todos os dias se você está no seu período fértil. Lembre-se de que as previsões de fertilidade para os próximos dias são apenas previsões e podem mudar no futuro. Se não souber com certeza se você está no seu período fértil e não puder acessar o aplicativo, não tenha relações sexuais ou use algum método contraceptivo de barreira.

⚠️ Se você estiver explorando a versão de demonstração do aplicativo, lembre-se de que os dados exibidos não são verídicos e têm finalidade meramente informativa. Não utilize as informações exibidas no modo de demonstração para fins de contracepção.

⚠️ Se você tomar a pílula anticoncepcional de emergência (também conhecida como "pílula do dia seguinte"), é importante indicá-lo no aplicativo. Dessa forma, você poderá continuar medindo a sua temperatura normalmente, e o algoritmo levará em conta os hormônios adicionais contidos na pílula. Observe que o uso de um contraceptivo de emergência pode provocar um sangramento nos dias subsequentes, que não deverá ser confundido com a sua menstruação nem ser registrado no aplicativo. Se a sua menstruação atrasar mais de uma semana, faça um

teste de gravidez

Precauções

- Natural Cycles pode não ser o método contraceptivo mais indicado se você tiver ciclos menstruais irregulares (com duração inferior a 21 dias ou superior a 35 dias) e/ou grandes flutuações na temperatura corporal, uma vez que essas circunstâncias dificultam a previsão da fertilidade. A efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo não é afetada por ciclos irregulares, mas você terá um número maior de dias vermelhos, o que pode reduzir a sua satisfação com o aplicativo. Estes são alguns fatores que podem provocar ciclos irregulares:
  - **Se você estiver deixando de usar contraceptivos hormonais.** Nesses casos, pode ser que a menstruação se regularize somente depois de alguns ciclos. Durante esses ciclos, é provável que você tenha mais dias vermelhos e, portanto, precise se abster de ter relações sexuais ou utilizar métodos contraceptivos de barreira com maior frequência que o normal.
  - **Se você tiver alguma doença que provoque ciclos irregulares, como síndrome ovariana metabólica poliglandular (PMOS) ou doenças tireoidianas.**
  - **Se você apresentar sintomas de (peri)menopausa.**
- Depois de dar à luz, recomendamos começar a usar o Natural Cycles de novo quando tiver a sua primeira menstruação, independentemente de estar amamentando ou não. Se quiser começar a usar o Natural Cycles antes disso, você deve saber que receberá somente dias vermelhos até que a sua primeira ovulação seja confirmada. O tempo que leva até a primeira menstruação depois do parto pode variar significativamente de pessoa para pessoa, e esse período costuma ser mais longo para as mães lactantes. Lembre-se de que você pode ficar grávida mesmo antes de ter a sua primeira menstruação depois do parto. Por isso, é importante usar algum método contraceptivo se quiser evitar uma nova gravidez. Se você está praticando a amamentação exclusiva e deu à luz há menos de seis meses, o método de amenorreia lactacional (LAM, na sigla em inglês) pode funcionar como um método contraceptivo efetivo no período pós-parto.
- Quando você começa a usar o Natural Cycles, pode levar algum tempo para que o algoritmo conheça as particularidades do seu ciclo, resultando em um número maior de dias vermelhos durante seus primeiros 1 a 3 ciclos. O motivo para isso é garantir a efetividade do aplicativo desde o primeiro dia de uso. Assim que o Natural Cycles tiver detectado sua ovulação, é provável que você receba mais dias verdes. É importante ressaltar que você pode confiar no status de fertilidade indicado pelo aplicativo desde o primeiro dia de uso.
- Certifique-se de sempre atualizar o software do seu aplicativo, de modo que você tenha a versão mais recente. O Natural Cycles recomenda que você configure seu smartphone para atualizar o aplicativo automaticamente.
- Sempre mantenha o sistema operacional (SO) do dispositivo que você usa para acessar o aplicativo Natural Cycles atualizado. Usar a versão mais recente do SO ajuda a proteger seu aplicativo contra ameaças e vulnerabilidades de segurança cibernética.
- Para garantir que os dados inseridos no Natural Cycles sejam precisos, use sempre um termômetro ou dispositivo vestível que atenda às especificações apresentadas na seção “Lista de verificação”.

- Siga sempre as orientações em “Natural Cycles e Dispositivo de Medição” para aumentar a precisão na detecção da ovulação.

Lista de verificação

Para começar a usar o Natural Cycles, você precisará do seguinte:

1. Uma conta do Natural Cycles

Você também pode baixar o aplicativo no Google Play ou na App Store para acessar o Natural Cycles no seu Android, iPhone ou iPad. Siga as instruções de registro para criar sua conta pessoal. Certifique-se de que o aparelho utilizado para acessar o Natural Cycles tenha conexão à Internet. Sua conta Natural Cycles é pessoal e não deve ser utilizada por outra pessoa.

2. Dispositivo de medição

Para começar será preciso ter um dispositivo vestível compatível ou um termômetro basal oral. Os dispositivos vestíveis compatíveis são: NC° Band, NC° Ring, um Oura Ring (Gen2, Gen3, Gen4 ou Gen 5), um Apple Watch com sensores de temperatura (Series 8, Series 9, Series 10, Series 11, Ultra, Ultra 2, Ultra 3 ou SE3), um dispositivo vestível Garmin (Enduro™ 3, Enduro™ 4, fēnix® 8, fēnix® 8 Pro, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, tactix® 8, quatix® 8, quatix® 8 Pro, Forerunner® 570, Forerunner® 970, Venu® 3, Venu® 3S, Venu® 4, Venu® X1, CIRQA Band, MARQ® (Gen 3), Approach® S72) ou um WHOOP (MG ou 5.0).

Se preferir medir com termômetro, lembre-se de que precisa usar um termômetro basal, que é mais sensível que os termômetros comuns para febre e mostra duas casas decimais (por exemplo, 36,72°C).

Atenção: não use os dados de temperatura do wearable exibidos no app para tomar decisões médicas (ex.: diagnosticar febre).

Atenção: se você tiver alguma condição que afete a temperatura da pele durante a noite, não é recomendado usar um dispositivo vestível como fonte de medição para o Natural Cycles.

Atenção: se for preciso trocar o dispositivo de medição por qualquer motivo, o ideal é começar a usar o novo dispositivo no início da sua menstruação.

3. Testes de ovulação (opcionais)

Os testes de ovulação, também chamados de testes de HL, são fitas de teste de urina que detectam o pico de hormônio luteinizante (HL) que ocorre um ou dois dias antes da ovulação. É opcional usar testes de HL com o Natural Cycles, mas eles podem ajudar a aumentar a precisão da detecção da ovulação e, portanto, aumentar o número de dias verdes que você verá se estiver prevenindo a gravidez. O uso de testes de HL não afetará a efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo. Se você estiver planejando uma gravidez, recomendamos fazer testes de HL, pois eles podem ajudar a identificar seus dias de maior fertilidade. Você pode comprar testes de HL pela página shop.naturalcycles.com ou diretamente pelo aplicativo.

Natural Cycles e Dispositivo de Medição

Como medir

Siga o manual de instruções que veio com o seu dispositivo de medição para medir durante a noite (no caso de dispositivos vestíveis) ou pela manhã (no caso de termômetros de temperatura basal).

Quando medir – dispositivo wearable

Se você estiver usando um dispositivo vestível para medir durante a noite, a sua temperatura será sincronizada de acordo com as instruções do fabricante do dispositivo. Pode haver etapas necessárias para sincronizar a sua temperatura do dispositivo vestível para o app NC° – consulte as mensagens no app para mais detalhes. A ideia é medir em pelo menos cinco dias por semana.

Quando medir – termômetro de temperatura basal

Meça a temperatura uma vez ao dia, no maior número de dias possível, para que o algoritmo possa conhecer rápido o seu ciclo único. Consulte as instruções do fabricante do termômetro para saber como usar o seu termômetro. A ideia é medir em pelo menos 5 dias por semana. Uma dica para ajudar a lembrar é colocar o termômetro em cima do celular antes de ir dormir.

Meça logo que acordar, antes de se levantar da cama. O ideal é medir mais ou menos no mesmo horário todos os dias (com variação de +/- 2 horas).

Quando excluir dados de temperatura

Algumas situações podem afetar seus dados. Isso pode dificultar o trabalho do algoritmo para acompanhar o seu ciclo. Para ajudar o algoritmo a aprender sobre o seu ciclo e encontrar a ovulação com precisão, use a função “Excluir temperatura” no app se você:

1. Estiver de ressaca
2. Estiver doente
3. Dormiu de um jeito diferente (>2 horas a mais/menos que o normal – só vale se estiver usando termômetro)

Exclua seus dados de temperatura apenas se sentir que algo saiu muito da sua rotina e que você está se sentindo diferente nesta manhã por causa disso.

Medicamentos também podem afetar a sua temperatura. Se você usa medicamentos de forma regular ou antitérmicos (substâncias que reduzem a febre), vale conversar com a sua médica ou médico para entender o impacto na sua temperatura.

Produtos do Natural Cycles

O Natural Cycles oferece cinco modos para as usuárias escolherem de acordo com seu objetivo quanto à fertilidade:

- NC° Birth Control, para prevenir a gravidez;
- NC° Plan Pregnancy, para aumentar a chance de engravidar;
- NC° Follow Pregnancy, para monitorar a evolução de uma gestação.

- NC° Postpartum - para recuperação do parto
- NC° Perimenopause - para decodificar e navegar pela transição da menopausa

A usuária pode selecionar um desses cinco modos antes de se registrar e, depois, alterá-lo dentro do aplicativo, caso queira.

Contracepção: NC° Birth Control

Como funciona

Quando você usa o Natural Cycles, sua rotina diária pela manhã deve ser assim:

1. Meça ou sincronize seus dados ao acordar, conforme descrito na seção “Natural Cycles and Measuring Device”.
2. Adicione ou sincronize sua temperatura e se você está ou não menstruada no app. Toque no campo de temperatura na aba Hoje para adicionar, excluir ou editar (apenas para quem usa termômetro) uma temperatura. Para registrar menstruação, teste de LH, sexo ou outros rastreadores, toque no botão de mais (ícone “+”). Assim que você adicionar ou atualizar os seus dados, o app vai recalcular o seu status do dia.
3. Verifique o seu status de fertilidade todos os dias. O aplicativo indicará o seu status de fertilidade assim que o primeiro conjunto de dados for inserido. Seu status de fertilidade do dia é indicado pelas cores vermelho e verde em todo o aplicativo.



Verde = Não fértil
Dias verdes indicam que você não está no seu período fértil e, portanto, pode ter relações sexuais sem proteção. Os dias verdes são indicados por um círculo verde com as palavras “Não fértil” no interior.



Vermelho = Use proteção
Dias vermelhos indicam que é provável que você esteja no seu período fértil e, portanto, corra risco de engravidar se tiver relações sexuais. Para evitar a gravidez nesses dias, você deve se abster de ter relações sexuais ou usar algum método de proteção, como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira. Os dias vermelhos são indicados por um círculo vermelho com as palavras “Use proteção” no interior.

O app mostra ovulação prevista e confirmada, assim como dias previstos de menstruação. O aplicativo também mostra previsões de status de fertilidade para os próximos dias e meses. É importante saber que as previsões podem mudar e não devem ser usadas como resultado final; por isso, é essencial verificar o seu status do dia – todos os dias.

Resumo dos ensaios clínicos: Qual é a efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo?

O Natural Cycles tem uma efetividade de 93% com uso típico. Com uso perfeito do aplicativo, ou seja, se você nunca tiver relações sexuais sem proteção em dias vermelhos, o Natural Cycles tem uma efetividade de 98%.

Estudos clínicos foram realizados para avaliar a efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo. A versão atual do algoritmo (v.3) foi submetida a uma investigação envolvendo

15.570 mulheres (com idade média de 29 anos). Ao final do estudo, as seguintes porcentagens de falha foram determinadas:

1. O aplicativo tem uma taxa de falha de 0,6. Esse valor reflete a frequência com que o aplicativo exibe um dia verde erroneamente, sendo que, na verdade, a mulher está em seu período fértil e termina engravidando depois de ter relações sexuais sem proteção nesse dia. Isso significa que 0,6 em cada 100 mulheres que usam o aplicativo durante um ano engravidam devido a esse tipo de falha.
2. Com uso perfeito, o aplicativo tem um índice de Pearl (PI) de 1, o que significa que 1 em cada 100 mulheres que usam o aplicativo durante um ano engravida por um dos seguintes motivos:
    a. Por ter relações sexuais sem proteção em um dia erroneamente indicado como verde e não fértil (ou seja, falha do método).
    b. Por ter relações sexuais com proteção em um dia vermelho, mas o método contraceptivo escolhido falhar.
3. Com uso típico, o aplicativo tem um índice de Pearl (PI) de 6,5, o que significa que 6,5 em cada 100 mulheres que usam o aplicativo durante um ano engravidam devido a todas as razões possíveis (p. ex., atribuição errônea de dias verdes, relações sexuais sem proteção em dias vermelhos e falha do método contraceptivo usado em dias vermelhos).

Resumo dos dados clínicos de 15.570 mulheres no que diz respeito à efetividade do Natural Cycles na versão atual do algoritmo.

Algoritmo Versão	**Período do estudo**	**Nº de participantes**	**Tempo de exposição** (mulheres/ano)	**Nº de casos de gravidez** [no pior dos casos]	**PI com uso típico** (intervalo de confiança de 95%) [no pior dos casos]	**Taxa de falha do método** (intervalo de confiança de 95%)
v.3	Set. 2017–abr. 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

Efetividade do Natural Cycles para dois subgrupos: mulheres que usaram contraceptivos hormonais no intervalo de 60 dias antes de usar o aplicativo; e mulheres que não usaram contraceptivos hormonais no intervalo de 12 meses antes de usar o aplicativo.

Subgrupo	**PI com uso típico (intervalo de confiança de 95%)**
Uso recente de contraceptivos hormonais 3779 mulheres	8,6 % (7,2-10,0)
Nenhum contraceptivo hormonal 8412 mulheres	5,0 % (4,3-5,7)

Você pode consultar uma visão geral da efetividade dos diferentes métodos contraceptivos

no Apêndice deste manual. Isso ajudará você a entender a efetividade esperada de todas as formas de contracepção.

Instruções caso você esteja deixando de usar contraceptivos hormonais

Tipo de contracepção	Quando você pode começar a usar o Natural Cycles?
Pílula (combinada, simples ou minipílula)	Recomendamos que você termine de tomar todas as pílulas ativas restantes na cartela. Você pode começar a usar o Natural Cycles assim que terminar de tomá-las. Você terá um número maior de dias vermelhos no começo, mas isso melhorará ao longo do tempo.
DIU (dispositivo intrauterino) hormonal	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia depois de removê-lo.
Implante contraceptivo	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia depois de removê-lo.
Adesivo hormonal, anel contraceptivo hormonal	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia depois de removê-lo. Você terá um número maior de dias vermelhos no começo, mas isso melhorará ao longo do tempo.
Injeção contraceptiva	Você pode começar a usar o Natural Cycles quando o efeito da injeção terminar. Isso leva de 8 a 13 semanas, dependendo da injeção que você tomou.

Se você estiver deixando de usar contraceptivos hormonais, é possível que, no início, haja um "sangramento de retirada", que tem um fluxo muito mais leve que o de uma menstruação normal. O mais provável é que sua menstruação real ocorra algumas semanas depois. O sangramento de retirada **não** deve ser registrado como "menstruação" no aplicativo.

Observação: o DIU de cobre não contém hormônios, portanto não inibe a ovulação. Sendo assim, você pode usar o Natural Cycles junto com o DIU de cobre para entender melhor o seu corpo e o seu ciclo, sem precisar usar um método contraceptivo de barreira nos dias vermelhos.

Se você engravidar durante o uso do Natural Cycles

Se a sua menstruação estiver atrasada e a sua temperatura não baixar, pode ser que você esteja grávida e, nesse caso, o aplicativo recomendará que você faça um teste de gravidez para confirmar isso. Se o teste der positivo, entre em contato com o seu médico e registre esse dado no aplicativo.

NC° Plan Pregnancy

O modo Plan Pregnancy do Natural Cycles oferece às usuárias o benefício direto de auxiliar na concepção, com tempo mediano até a gravidez de 2 ciclos para a maioria das mulheres sem subfertilidade.[1] Se você estiver planejando uma gravidez, selecione NC° Plan Pregnancy no momento em que você se registrar no aplicativo. Se a sua conta já estiver aberta no aplicativo, você pode acessar a página de configurações e escolher NC° Plan Pregnancy. Nesse modo, sua fertilidade será exibida como uma escala para que seja mais fácil identificar os dias em que você tem mais chances de engravidar. Neste caso, você deverá seguir a mesma rotina matinal usada no modo NC° Birth Control: medir a sua temperatura, inserir ou sincronizar os dados e consultar o seu status de fertilidade.



Pico de fertilidade | Fertilidade muito alta | Fertilidade alta | Fertilidade média | Fertilidade baixa | Fertilidade improvável | Incerto | Não fértil

Quando você está planejando uma gravidez, recomendamos fazer testes de HL, uma vez que a elevação no nível de HL coincide com os seus dias de maior fertilidade. Se a sua menstruação estiver atrasada e a sua temperatura não baixar, o aplicativo recomendará que você faça um teste de gravidez para confirmar isso.

NC° Follow Pregnancy

Caso esteja grávida, você pode usar o aplicativo como um calendário gestacional e acompanhar a sua evolução e o desenvolvimento do seu bebê a cada semana.

NC° Postpartum

Após o parto, você tem a opção de entrar no modo NC° Postpartum. NC° Postpartum orienta você durante a recuperação física e mental do parto com recursos adaptados para ajudar a apoiar sua saúde geral e bem-estar durante esta fase de transição temporária. Embora não seja necessário medir sua temperatura, a medição é incentivada, pois ajuda nosso algoritmo a detectar quando sua fertilidade retorna para que você possa se preparar melhor. Até que o aplicativo NC° detecte sua ovulação, você terá Dias Vermelhos.
Você pode sair do modo NC° Postpartum a qualquer momento.

NC° Perimenopause

À medida que você se aproxima da transição da menopausa, você tem a opção de entrar no modo NC° Perimenopause. Quando as usuárias entram neste modo, o Algoritmo de Menopausa NC° analisará os dados para ajudar as usuárias a descobrir em qual estágio da perimenopausa elas provavelmente estão. O NC° Perimenopause oferece check-ins diários para as usuárias acompanharem seus sintomas, sangramento, temperaturas e outros dados, para que possa fornecer insights diários baseados nas informações da usuária. Mudanças e tendências do ciclo

1 Favaro, C., et al. (2021). Time to pregnancy for women using a fertility awareness-based mobile application. Journal of Women's Health.

podem ser vistas neste modo e os dados podem ser baixados em formato PDF para compartilhar com médicas. O NC° Perimenopause pode ser acessado pelas usuárias independentemente de suas necessidades de contracepção.

Modo de demonstração

No modo de demonstração, você pode ver como o aplicativo funciona depois de obter dados de alguns ciclos, mas não será possível registrar os seus próprios dados. Esse modo se trata exclusivamente de uma demonstração e não mostrará informações reais sobre a sua fertilidade.

Se estiver usando um contraceptivo hormonal, você poderá usar o aplicativo no modo de demonstração. Após deixar de usar um método contraceptivo hormonal, você poderá acessar a versão completa do aplicativo com facilidade. A partir desse momento, o aplicativo funcionará para prevenir ou planejar uma gravidez.

Problemas e soluções

Se você não conseguir acessar o aplicativo, se ele estiver funcionando incorretamente ou se você suspeitar de algo errado no seu status de fertilidade atual, siga as instruções abaixo:

1. Use proteção, como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira, até que o erro seja corrigido.
2. Entre em contato com a nossa central de atendimento através do site: https://help.naturalcycles.com. Nossa equipe de suporte está preparada para ajudar você.
3. Qualquer incidente sério relacionado a este dispositivo deve ser notificado tanto ao Natural Cycles como à autoridade competente do seu país. O termo "incidente sério" se refere a qualquer incidente que, direta ou indiretamente, tenha causado, possa ter causado ou possa causar alguma das seguintes consequências:
    a. a morte de um(a) paciente, uma usuária ou outra pessoa;
    b. a deterioração grave, temporária ou permanente, do estado de saúde de um(a) paciente, uma usuária ou outra pessoa;
    c. uma grave ameaça à saúde pública.

Visão geral do aplicativo

Seu status de fertilidade do dia é exibido em diferentes visualizações dentro do aplicativo.

Visão de hoje

Esta é sua tela principal, com tudo o que você precisa de forma rápida e clara. Ela mostra um círculo colorido com seu status de fertilidade do dia. Abaixo, você encontra previsões para os próximos dias e mais informações sobre a fase atual do seu ciclo.

Adicionando dados

Os dados de temperatura serão sincronizados automaticamente ou podem ser adicionados manualmente, dependendo do seu dispositivo. Toque no campo de temperatura na aba Hoje para

adicionar, excluir ou editar (apenas para usuárias de termômetro) uma temperatura. Para registrar uma menstruação, teste de LH, relação sexual ou outros rastreadores, toque no botão de adição (ícone "+").

Visualização do calendário

Veja seus Dias Verdes e Dias Vermelhos previstos, ovulação e menstruação do mês. Essas previsões podem mudar conforme mais dados são adicionados, então sempre confie na aba Hoje para o planejamento contraceptivo diário ou para engravidar. Você também pode acessar dados anteriores no calendário tocando em dias específicos.

Visualização em gráfico

Uma visualização da sua curva de temperatura única, você pode usar seu gráfico para ver como sua janela fértil e sua menstruação se alinham conforme a temperatura varia durante o seu ciclo. Deslize da esquerda para a direita para visualizar facilmente seus ciclos anteriores e aproxime ou afaste para alterar o intervalo de tempo. Use a visualização empilhada para comparar ciclos e ver como os registros inseridos se alinham com seus dados.

Modo offline

Você ainda pode registrar dados sem conexão, mas o aplicativo não consegue calcular seu status de fertilidade. Durante esse período, a aba Hoje exibirá um círculo laranja e o status "Use proteção." Use um método de barreira (como preservativos) ou evite relações sexuais até que você esteja conectada novamente e seu status seja atualizado.

Visão geral do algoritmo de fertilidade

Descrição do algoritmo

O algoritmo de fertilidade do Natural Cycles (usado nos modos NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy) foi desenvolvido com técnicas avançadas de aprendizado de máquina para prever e detectar a ovulação, permitindo identificar sua janela fértil. O algoritmo usa medições diárias de temperatura (de um termômetro de temperatura basal ou dispositivo vestível compatível), informações sobre a menstruação e testes de LH opcionais para fornecer seu status diário de fertilidade.

Avaliação clínica do algoritmo

A avaliação clínica do algoritmo de fertilidade do Natural Cycles, baseado em aprendizado de máquina, é realizada por meio da análise de dados de usuárias do aplicativo Natural Cycles que forneceram consentimento informado para que seus dados anonimizados fossem usados para fins de pesquisa e desenvolvimento do algoritmo. O conjunto de dados final para testes inclui um total de 111.446 usuárias e 1.031.706 ciclos completos. O desempenho do algoritmo de fertilidade do Natural Cycles é comparado ao desempenho de uma versão anterior do Algoritmo de Fertilidade do Natural Cycles (Algoritmo Estatístico v3.6.0) e avaliado de acordo com indicadores-chave de desempenho (KPIs) pré-especificados. A validação confirmou que esta versão do algoritmo de fertilidade do Natural Cycles é tão segura e eficaz quanto a versão anterior.

Descrição da plataforma

Versão do aplicativo Natural Cycles: 5.3.14 e posteriores
Versão do dispositivo médico: E

Dispositivos que podem ser usados para acessar o aplicativo:

- Um telefone celular com sistema operacional Android (versão 11 ou superior) ou iOS (versão 17 ou superior), internet de 250 kbps ou mais rápida.

Como acessar as “Instruções de uso”

As “Instruções de uso” estão disponíveis no site e no aplicativo do Natural Cycles (https://naturalcycles.app/IFU), na seção “Autorizações regulamentares”.
Se quiser, podemos enviar para você uma cópia impressa das Instruções de uso gratuitamente. Para solicitá-la, entre em contato com a Equipe de Suporte.

Suspensão do uso do Natural Cycles

Quando você faz uma assinatura do Natural Cycles, seja ela mensal ou anual, é necessário cancelá-la caso não queira que ela seja renovada automaticamente pelo mesmo período de tempo. O cancelamento deve ser feito pelo menos 24 horas antes da data programada para a renovação da assinatura. Acesse help.naturalcycles.com para ver uma explicação detalhada de como cancelar a sua assinatura. Para saber mais sobre como o Natural Cycles processa os seus dados, consulte a nossa Política de Privacidade.

Segurança

O Natural Cycles aplica medidas rigorosas para garantir a privacidade dos dados e um alto nível de segurança no aplicativo. O aplicativo é monitorado regularmente a fim de detectar possíveis incidentes de segurança e violações de dados. Caso ocorra um incidente de segurança ou uma violação de dados, serão aplicadas medidas urgentes para a contenção e resolução do problema de acordo com os nossos processos pré-estabelecidos. Além disso, você, como usuária, receberá todas as informações de que precisa para continuar usando o aplicativo com segurança.

É altamente recomendável que você escolha uma senha forte para proteger a sua conta contra usos não autorizados. Apesar de não aconselharmos o compartilhamento do seu login com outra pessoa, você pode fazer isso por sua conta e risco. Lembre-se de que você pode suspender o acesso à sua conta a qualquer momento. Para isso, basta alterar a sua senha e entrar em contato com a Equipe de Suporte para solicitar o encerramento de sessões iniciadas.

Fique atenta a e-mails e mensagens que solicitem os seus dados de login do Natural Cycles.

Normalmente, o Natural Cycles não envia e-mails solicitando a sua senha, a menos que você tenha iniciado esse processo junto à Equipe de Suporte ou solicitado uma redefinição de senha.

Conformidade regulatória

NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy são modos de Software de Dispositivo Médico sob o Regulamento (UE) 2017/745 para dispositivos médicos (MDR). Todos os outros modos no

aplicativo Natural Cycles são designados como modos de bem-estar com base em sua funcionalidade.

Informações gerais

Guia dos símbolos

 Fabricante

CE 0123 Marcação CE

 Atenção

 Manual da usuária / Instruções de uso

Declaração de Conformidade CE

Fabricante:
NaturalCycles Nordic AB

Endereço do fabricante:
St Eriksgatan
63b 11234
Estocolmo
Suécia

Atendimento ao cliente:
help.naturalcycles.com

Nome do dispositivo:
Natural Cycles

Declaramos que este produto cumpre todas as exigências aplicáveis do Regulamento (UE) 2017/745 para dispositivos médicos (MDR) e conta com a marcação CE0123.

Data de publicação:
Novembro de 2026

Versão do documento:
PT v2.31

Detentor do Registro:
Brazil Import Soluções para Saúde Ltda, Avenida Cabore, N° 204-B, Sala 03, Anexo Pousada do Recanto dos Maddas, Caborê - Paraty – RJ, CEP: 23970-000

Registro ANVISA N°:
81987060011

APÊNDICE: Esta tabela fornece informações sobre a efetividade de diferentes métodos contraceptivos, que variam do menos efetivo ao mais efetivo com uso típico.
Referência: Contraceptive Technology (Tabela 26 - 1). Edição nº 21, 2018.

Porcentagem de mulheres que teve uma gravidez não planejada durante o primeiro ano de uso típico e durante o primeiro ano de uso perfeito do método contraceptivo, e a porcentagem que havia mantido uso contínuo ao final do primeiro ano. Estados Unidos da América.

Método	% de mulheres que vivenciam uma gravidez indesejada no Primeiro Ano de Uso		% de mulheres que mantiveram uso contínuo durante o primeiro ano[3]
	Uso típico[1]	Uso perfeito[2]	
Nenhum método contraceptivo[4]	85	85	
Espermicidas[5]	21	16	42
Preservativos femininos[6]	21	5	41
Coito interrompido	20	4	46
Diafragma[7]	17	16	57
Esponja contraceptiva	17	12	36
Mulheres multíparas	27	20	
Mulheres nulíparas	14	9	
Métodos baseados na percepção da fertilidade[8]	15		47
Método de ovulação[8]	23	3	
Método dos dois dias[8]	14	4	
Método dos dias padrão[8]	12	5	
Natural Cycles[8]	8	1	
Método sintotérmico[8]	2	0,4	
Preservativos masculinos[6]	13	2	43
Pílula combinada e minipílula	7	0,3	67
Adesivo Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Contraceptivos intrauterinos			
ParaGard (DIU de cobre)	0,8	0,6	78
Skyla (LNG de 13,5 mg)	0,4	0,3	
Kyleena (LNG de 19,5 mg)	0,2	0,2	

Liletta (LNG de 52 mg)	0,1	0,1	
Mirena (LNG de 52 mg)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Ligadura de trompas	0,5	0,5	100
Vasectomia	0,15	0,1	100

1 Porcentagem de mulheres que têm uma gravidez não desejada durante o primeiro ano, no caso de casais que começam a usar um método de forma típica (não necessariamente pela primeira vez), caso não deixem de usar o método por qualquer outro motivo que não seja a gravidez. No caso de métodos baseados na percepção da fertilidade, coito interrompido, preservativos masculinos, pílula anticoncepcional e Depo-Provera, as estimativas de probabilidade de gravidez durante o primeiro ano de uso típico são provenientes da Pesquisa Nacional de Crescimento Familiar (NSFG) durante o período de 2006 a 2010, com correção em função dos abortos não registrados. Consulte o texto para ver a derivação das estimativas para os outros métodos.

2 Porcentagem de mulheres que têm uma gravidez não desejada durante o primeiro ano, no caso de casais que começam a usar um método (não necessariamente pela primeira vez) de forma perfeita (correta e regularmente), caso não deixem de usar o método por qualquer outro motivo. Consulte o texto para ver a derivação da estimativa para cada método.

3 Porcentagem de mulheres que continuam usando um método por 1 ano, no caso de casais que querem evitar a gravidez.

4 Esta estimativa representa a porcentagem de mulheres que atualmente confiam em métodos contraceptivos reversíveis e que engravidariam dentro de 1 ano caso abandonassem completamente seu método contraceptivo. Consulte o texto.

5 Gel de 150 mg, gel de 100 mg, supositório de 100 mg, película vaginal de 100 mg. 6

Sem espermicidas.

7 Com creme ou geleia espermicida.

8 Cerca de 80% dos segmentos de uso de métodos baseados na percepção da fertilidade na NSFG de 2006 a 2010 foram registrados como método do ritmo, calendário ou tabelinha. Os métodos baseados na percepção da fertilidade específicos são utilizados com uma frequência baixa demais nos EUA, o que não permite o cálculo da taxa de falha com uso típico para cada um usando os dados da NSFG. Sendo assim, os dados fornecidos para cada método são provenientes de estudos clínicos. Os métodos de ovulação e dos dois dias se baseiam na avaliação do muco cervical. O método dos dias padrão se baseia na abstenção sexual nos dias 8 a 19 do ciclo. O Natural Cycles é um aplicativo de monitoramento da fertilidade que requer que a usuária registre as medições de sua temperatura corporal basal (TCB), os dias da sua menstruação e os resultados dos testes de HL opcionais. O método sintotérmico é um método de dupla verificação baseado na avaliação do muco cervical para determinar o primeiro dia fértil e na avaliação do muco cervical e da temperatura para determinar o último dia fértil.

9 No entanto, para garantir uma proteção efetiva contra a gravidez, outro método contraceptivo deve ser usado assim que a menstruação recomeçar, a frequência ou a duração da amamentação for reduzida, a alimentação por mamadeira for iniciada ou o bebê chegar aos 6 meses de idade.

Histórico de versões

VERSÃO	DATA	DESCRIÇÃO
2.19	2023-07-25	Requisito de versão do iOS atualizado para usuários do Apple Watch. Versão do dispositivo médico atualizada. Versão do aplicativo atualizada. Data de lançamento atualizada. Adicionadas instruções sobre como usar o Natural Cycles junto com o Apple Watch. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.2	2024-05-02	Adicionadas informações sobre o Modo Pós-Parto NC°. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.21	2024-09-24	Adicionado Apple Watch 10 como uma fonte de temperatura compatível para o aplicativo Natural Cycles. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.22	2024-10-24	Adicionado Oura Ring Gen 4 como uma fonte de temperatura compatível para o aplicativo Natural Cycles. Requisitos mínimos de sistema operacional atualizados para a Versão 10 e superior para Android OS e Versão 16 e superior para iOS. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.23	2025-03-07	Adicionada URL para acessar as Instruções de Uso (IFU) do Natural Cycles. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.24	2025-05-16	Adicionadas instruções sobre como usar o Natural Cycles com a opção de hardware NC° Band. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.25	2025-09-18	Adicionadas informações sobre o Modo Perimenopausa NC°. Requisitos mínimos de sistema operacional atualizados para a Versão 11 e superior para Android OS. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.26	2025-12-03	Adicionados modelos mais recentes do Apple Watch (Apple Watch 11, Ultra 2, Ultra 3 ou SE3) como fontes de temperatura compatíveis para o aplicativo Natural Cycles. Requisitos mínimos do sistema operacional atualizados para Versão 17 e superior para iOS. Cores de fertilidade do NC° Birth Control e NC° Plan Pregnancy atualizadas. Adicionado esclarecimento sobre quais modos do aplicativo Natural Cycles são dispositivos médicos e quais são funcionalidades de bem-estar. A mudança não é necessária por motivos de segurança.
2.27	2026-03-02	Adicionadas instruções sobre como usar o Natural Cycles com modelos selecionados de relógios Garmin. Atualização do texto na seção "Visão geral do aplicativo". As alterações não são necessárias por razões de segurança.
2.28	2026-03-04	Adicionado mais um relógio Garmin compatível (quantix® 8 Pro). A mudança não é necessária por motivos de segurança.

2.29	2026-07-20	Inclusão de Oura Ring Gen 5 e Garmin CIRQA™ Smart Band como fontes de temperatura compatíveis com o aplicativo Natural Cycles. Atualização do endereço da detentora do registro no Brasil apenas na IFU em português. Remoção das referências ao webapp, que está sendo descontinuado. As alterações não são necessárias por razões de segurança.
2.30	2026-07-27	Reuniu a seção “Natural Cycles and thermometer” e a seção que abordava o Natural Cycles e cada dispositivo vestível em uma única seção “Natural Cycles and Measuring Device” para simplificar o conteúdo entre os dispositivos de medição. Incluiu WHOOP MG e 5.0 como dispositivos vestíveis compatíveis. Atualizou PCOS para PMOS para alinhar com a mudança de nome da condição.
2.30_R1	2026-09-10	O NC° Ring foi adicionado como um dispositivo de medição compatível. A alteração não é necessária por motivos de segurança.
2.31	2026-11-10	Foram adicionadas informações sobre o algoritmo de fertilidade do Natural Cycles baseado em aprendizado de máquina e sua avaliação clínica. O NC° Ring foi adicionado como um dispositivo de medição compatível em todas as versões de idioma. Foram adicionados outros modelos compatíveis de dispositivos vestíveis Garmin (Enduro™ 4, fēnix® 9, fēnix® 9 Pro, MARQ® (Gen 3), Approach® S72). A versão mínima do aplicativo foi atualizada para 5.3.14. O título Finalidade prevista e o texto sobre perimenopausa foram atualizados, assim como as precauções relacionadas às atualizações de segurança do aplicativo e do sistema. A alteração não é necessária por motivos de segurança.