

Instruções de utilização: Seguimento dos ciclos

Seguimento dos ciclos: PORTUGUÊS (PT)

Estas instruções de utilização são aplicáveis apenas às seguintes regiões: Estados Unidos, UE/EEE, Suíça, Reino Unido.

Seguimento do ciclo Versão 4.X

Instruções de utilização



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Irlanda

Contacto: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMAÇÃO ESPECÍFICA PARA A SUÍÇA:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO/USO PRETENDIDO (REGIÕES DOS EUA E DA UE)

O Seguimento do ciclo é uma aplicação constituída apenas por software destinada a seguir e prever os ciclos menstruais, incluindo ovulação, para informar as utilizadoras acerca da sua saúde menstrual e para facilitar a conceção (não deve ser usar para contraceção). A aplicação Seguimento do ciclo analisa os dados introduzidos, incluindo a duração normal do ciclo, a duração normal do período, o fluxo menstrual e os resultados dos testes de ovulação, bem como acumulados do ritmo cardíaco sedentário do HealthKit e temperatura do pulso.

CONTRAINDICAÇÃO

O Seguimento do ciclo não é indicado para utilização como contraceptivo.

USAR O SEGUIMENTO DO CICLO

Configuração/preparação

- Encontrará mais informação acerca da disponibilidade e compatibilidade de dispositivos de Seguimento do ciclo em <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atualize o Apple Watch e o iPhone com a versão mais recente do SO.
- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Vá para “Seguimento do ciclo”.
- Toque em “Começar” e siga as instruções apresentadas no ecrã.
- Pode sair deste processo de preparação em qualquer altura tocando em “Cancelar”.
- Assim que o processo de preparação estiver concluído, pode começar a seguir o seu ciclo.

Como seguir o ciclo

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.
- Para adicionar mais informações, desloque-se para baixo e toque numa categoria, efetue uma alteração e, em seguida, toque em “OK”. Pode seguir sintomas, perdas de sangue, a temperatura corporal basal e muito mais.

Para seguir o ciclo menstrual a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo, passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.

Como consultar a data do próximo período e do último período

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Desloque-se até “Destaques” para saber quando o próximo período deverá começar. Se a estimativa não estiver visível, toque em “Mostrar tudo” junto a “Destaques”.
- Desloque-se até “Resumo” para ver a data do último período menstrual e a duração normal dos ciclos menstruais.

Para consultar as datas a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo e, em seguida, desloque-se para baixo até “Previsão de período” ou “Último período menstrual”.

Como definir notificações para o seguimento do período e da fertilidade

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Desloque-se para baixo e toque em “Opções”.

- Selecione “Previsões do período” e “Notificações do período”. Estas notificações podem informá-la quando o período está prestes a começar e perguntar-lhe se o período terminou.
- Selecione “Deteção de variação do ciclo”. Estas notificações podem informá-la quando o histórico de ciclos apresenta um padrão que não está clinicamente previsto.
- Selecione “Previsões do período fértil” e “Notificações de fertilidade”. Estas notificações podem informá-la de quando o período fértil deve começar ou se foi atualizado com base em informação nova, assim como fornecer uma previsão retrospectiva de quando ovulou.

As previsões do período podem começar após introduzir, pelo menos, os dados de dois períodos em Seguimento do ciclo e são baseadas nos dados registados. Se registar um período antes da previsão do respetivo início, não irá receber uma notificação de que o seu período está prestes a começar para esse ciclo menstrual. As notificações aparecem no Apple Watch e no iPhone.

Como apagar a aplicação Seguimento do ciclo no Apple Watch

Pode remover a aplicação Seguimento do ciclo diretamente do ecrã principal do Apple Watch:

- No Apple Watch, navegue até ao ecrã principal.
- Na vista em grelha, toque na aplicação Seguimento do ciclo até esta começar a abanar.
- Toque na aplicação e, depois, no “x”.
- Na vista em lista, passe o dedo para a esquerda na aplicação Seguimento do ciclo e, depois, toque no ícone do Lixo.
- Toque em “Apagar”.
- Para terminar, carregue na Digital Crown.

SEGURANÇA E DESEMPENHO

O desempenho do Seguimento do ciclo foi testado em análises pré-especificadas estatisticamente para prever o início do período (n = 1238 ciclos de 260 utilizadores) e prever o dia de ovulação (n = 934 ciclos de 226 utilizadores). Os resultados da análise demonstra que a funcionalidade de Seguimento do ciclo cumpre os parâmetros clínicos pré-especificados. As previsões de início do período estão dentro dos limites de equivalência de +/- 3 dias do início efetivo do período. Além disso, as Previsões do dia de ovulação estão dentro dos limites de equivalência de +/- 2 dias desde o dia de ovulação determinado através do teste de referência de ovulação da hormona luteinizante (LH).

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se tiver dificuldades na utilização da funcionalidade Seguimento do ciclo, consulte o guia de resolução de problemas que se segue. O acesso a determinadas funcionalidades nesta aplicação é baseado na disponibilidade regional e compatibilidade de hardware.

Problema: a utilizadora não recebe previsões para o início do período.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de início do período. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez têm uma data de fim registada.

Problema: a utilizadora não recebe previsões de período fértil.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de período fértil. Reveja as definições. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez ou contraceção têm uma data de fim registada.

Problema: a utilizadora não recebe previsões da data de ovulação.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de dados de temperatura do pulso suficientes durante a noite de um Apple Watch compatível para prever a data de ovulação. Configure Sono na aplicação Watch e use o Apple Watch ao dormir todas as noites para receber previsões da data de ovulação após esta ocorrer.

PRECAUÇÕES

NÃO use as previsões de períodos férteis ou as previsões de ovulação como método contraceptivo.

NÃO use dados da aplicação Saúde e de Seguimento do ciclo para efetuar diagnósticos de problemas de saúde.

As aplicações de terceiros que funcionam com a aplicação Saúde também podem ser usadas com Seguimento do ciclo.

Se achar que está perante uma emergência médica, contacte os serviços de urgência.

NÃO tome medidas de carácter clínico, incluindo efetuar alterações à sua medicação, sem antes consultar um profissional de saúde.

Adverte-se o utilizador e/ou o paciente de que qualquer incidente grave envolvendo o dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-Membro em que o utilizador e/ou o paciente tem o seu domicílio.

ATENÇÃO: Contacte o seu médico, se sentir mudanças no seu estado de saúde.

SEGURANÇA: a Apple recomenda adicionar um código (número de identificação pessoal [PIN]), Face ID ou Touch ID (impressão digital) ao seu iPhone e um código (número de identificação pessoal [PIN]) ao seu Apple Watch para reforçar a segurança. É importante proteger o iPhone, pois irá armazenar informação pessoal de saúde. Os utilizadores também receberão notificações adicionais de atualizações do iOS e watchOS no dispositivo. As atualizações são fornecidas através de rede sem fios, o que permite a rápida adoção das correções de segurança mais recentes. No “Manual de Segurança do iOS e watchOS”, que está disponível para todos os utilizadores, encontra uma descrição das práticas de segurança da Apple. Consulte o Manual de Segurança do iOS e watchOS em <https://support.apple.com/pt-pt/guide/security/welcome/web>.

Seguimento do ciclo Versão 3.X

Instruções de utilização



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Irlanda

Contacto: medicalcompliance@group.apple.com



INFORMAÇÃO ESPECÍFICA PARA A SUÍÇA:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Switzerland

USO PRETENDIDO (UNIÃO EUROPEIA)

Seguimento do ciclo é uma aplicação constituída apenas por software para seguir, prever e informar a utilizadora da respetiva saúde menstrual. A aplicação Seguimento do ciclo analisa os dados introduzidos, incluindo a duração normal do ciclo, a duração normal do período, o fluxo menstrual e os resultados dos testes de ovulação, bem como um acumulado do ritmo cardíaco sedentário do HealthKit. As utilizadoras também podem registar manualmente a informação que se segue para referência, mas isso não tem impacto nas previsões: perdas de sangue (sangramento intermenstrual), sintomas, resultado do teste de progesterona, resultado do teste de gravidez, qualidade do muco cervical, temperatura corporal basal e atividade sexual. Os dados podem ser introduzidos manualmente ou importados de aplicações de terceiros. As previsões são apresentadas a título meramente informativo.

CONTRAINDICAÇÃO

A aplicação Seguimento do ciclo não é indicada para utilização como contraceptivo nem se destina a curar, mitigar, tratar ou prevenir qualquer doença.

Usar o Seguimento do ciclo

Configuração/preparação

- Encontrará mais informação acerca da disponibilidade e compatibilidade de dispositivos de Seguimento do ciclo em <https://support.apple.com/HT210407>.
- Atualize o Apple Watch e o iPhone com a versão mais recente do SO.

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Vá para “Seguimento do ciclo”.
- Toque em “Começar” e siga as instruções apresentadas no ecrã.
- Pode sair deste processo de preparação em qualquer altura tocando em “Cancelar”.
- Assim que o processo de preparação estiver concluído, pode começar a seguir o seu ciclo.

Como seguir o ciclo

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.
- Para adicionar mais informações, desloque-se para baixo e toque numa categoria, efetue uma alteração e, em seguida, toque em “OK”. Pode seguir sintomas, perdas de sangue, a temperatura corporal basal e muito mais.

Para seguir o ciclo menstrual a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo, passe o dedo para a data correta e, em seguida, toque na forma oval para registar o seu período.

Como consultar a data do próximo período e do último período

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Desloque-se até “Previsões” para saber quando o próximo período deverá começar. Se a estimativa não estiver visível, toque em “Mostrar tudo” junto a “Previsões”.
- Desloque-se até “Resumo” para ver a data do último período menstrual e a duração normal dos ciclos menstruais.

Para consultar as datas a partir do Apple Watch, abra a aplicação Seguimento do ciclo e, em seguida, desloque-se para baixo até “Previsão de período” ou “Último período menstrual”.

Como definir notificações para o seguimento do período e da fertilidade

- No iPhone, abra a aplicação Saúde e toque no separador “Explorar”.
- Toque em “Seguimento do ciclo”.
- Desloque-se para baixo e toque em “Opções”.
- Selecione “Previsões do período” e “Notificações do período”. Estas notificações podem informá-la quando o período está prestes a começar e perguntar-lhe se o período terminou.

- Selecione “Previsões de fertilidade” e “Notificações de fertilidade”. Estas notificações podem informá-la de quando o período fértil deve começar ou se foi atualizado com base em informação nova.

As previsões começam após introduzir, pelo menos, os dados de dois períodos em Seguimento do ciclo e são baseadas nos dados registados. Se registar um período antes da previsão do respetivo início, não irá receber uma notificação de previsão de período correspondente a este ciclo menstrual. As notificações aparecem no Apple Watch e no iPhone.

Como apagar a aplicação Seguimento do ciclo no Apple Watch

Pode remover a aplicação Seguimento do ciclo diretamente do ecrã principal do Apple Watch:

- No Apple Watch, navegue até ao ecrã principal.
- Na vista em grelha, toque na aplicação Seguimento do ciclo até esta começar a abanar.
- Toque na aplicação e, depois, no “x”.
- Na vista em lista, passe o dedo para a esquerda na aplicação Seguimento do ciclo e, depois, toque no ícone do Lixo.
- Toque em “Apagar”.
- Para terminar, carregue na Digital Crown.

SEGURANÇA E DESEMPENHO

A capacidade de previsão do início do período e dos períodos férteis da funcionalidade Seguimento do ciclo foi testada num estudo com 210 participantes. Baseia-se num algoritmo de aprendizagem automática que usa dados do ritmo cardíaco (quando estão disponíveis) para apresentar previsões de início do período e do período fértil. Seguimento do ciclo inclui o início do período nas previsões apresentadas em 80% do tempo. A nível da população: 83,4% dos períodos férteis previstos têm, pelo menos, um dia fértil (nos cinco dias que antecedem a ovulação ou no dia da ovulação).

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Se tiver dificuldades na utilização da funcionalidade Seguimento do ciclo, consulte o guia de resolução de problemas que se segue.

Problema: a utilizadora não recebe previsões para o início do período.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de início do período. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez têm uma data de fim registada.

Problema: a utilizadora não recebe previsões de período fértil.

Solução: a funcionalidade de seguimento do ciclo necessita de, pelo menos, dois registos de períodos para dispor de dados suficientes para fazer previsões de período fértil. Reveja as definições. Assegure-se de que todos os fatores do ciclo de gravidez ou contraceção têm uma data de fim registada.

PRECAUÇÕES

NÃO use a funcionalidade Seguimento do ciclo para facilitar a concepção.

NÃO use as previsões de períodos férteis como método contraceptivo.

NÃO use dados da aplicação Saúde e de Seguimento do ciclo para efetuar diagnósticos de problemas de saúde.

As aplicações de terceiros que funcionam com a aplicação Saúde também podem ser usadas com Seguimento do ciclo.

Se achar que está perante uma emergência médica, contacte os serviços de urgência.

O utilizador não deve interpretar ou tomar medidas de carácter clínico com base nos dados produzidos pela aplicação sem antes consultar um profissional de saúde.

Adverte-se o utilizador e/ou o paciente de que qualquer incidente grave envolvendo o dispositivo deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-Membro em que o utilizador e/ou o paciente tem o seu domicílio.

ATENÇÃO: Contacte o seu médico, se sentir mudanças no seu estado de saúde.

SEGURANÇA: a Apple recomenda adicionar um código (número de identificação pessoal [PIN]), Face ID ou Touch ID (impressão digital) ao seu iPhone e um código (número de identificação pessoal [PIN]) ao seu Apple Watch para reforçar a segurança. É importante proteger o iPhone, pois irá armazenar informação pessoal de saúde. Os utilizadores também receberão notificações adicionais de atualizações do iOS e watchOS no dispositivo. As atualizações são fornecidas através de rede sem fios, o que permite a rápida adoção das correções de segurança mais recentes. No “Manual de Segurança do iOS e watchOS”, que está disponível para todos os utilizadores, encontra uma descrição das práticas de segurança da Apple. Consulte o Manual de Segurança do iOS e watchOS em <https://support.apple.com/pt-pt/guide/security/welcome/web>.

SÍMBOLOS DO EQUIPAMENTO



Fabricante



Consulte as instruções de utilização



Representante europeu autorizado



Dispositivo médico

099-35727 Revisão A, julho de 2022
