

# Natural Cycles

## Instruções de uso

### O que é a Natural Cycles?

Natural Cycles é um software autônomo concebido para o uso como método contraceptivo e para o monitoramento da fertilidade. Ele informa à mulher se e quando ela pode engravidar.

Mulheres que estiverem usando o Natural Cycles para contracepção devem abster-se de relações sexuais ou utilizar outra forma de proteção (p. ex., um método de contracepção de barreira, como um preservativo) em dias indicados em vermelho (fértil).

### Precauções

Por favor, leia este manual antes de começar a usar o Natural Cycles. Informações adicionais podem ser encontradas em [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com).

- É necessário ter mais de 18 anos de idade para usar o Natural Cycles.
- Natural Cycles não fornece nenhum tipo de proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).
- Natural Cycles te informa se e quando você pode engravidar. Abstinência sexual ou proteção (p.ex., preservativos) são necessárias nos dias vermelhos para evitar gravidez.
- Natural Cycles pode ser menos adequado como método contraceptivo se você tiver ciclos menstruais irregulares, pois a previsão de seus dias férteis fica mais difícil e você terá um maior número de dias vermelhos. Para contracepção, o ideal é que seja utilizado por mulheres com ciclos menstruais ovulatórios mais regulares.

### Lista de verificação

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

#### 1. Uma conta Natural Cycles

Você pode acessar o Natural Cycles através de seu navegador web, visitando o site [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com). Para acessar através do aplicativo, baixe-o em seu Android, iPhone ou iPad no Google Play ou na App Store. Siga os passos de registro para criar sua conta pessoal. Certifique-se de que haja conexão à Internet no aparelho utilizado para acessar o Natural Cycles. Sua conta Natural Cycles é pessoal e não deve ser utilizada por outra pessoa.

#### 2. Um termômetro basal

Para começar, você precisará de um termômetro basal. Ele é mais sensível do que um termômetro comum para medir febre, pois exibe dois números decimais. A variação de temperatura que você sofre é bem pequena. Portanto, para aproveitar o Natural Cycles ao máximo e receber mais dias verdes, você precisará do termômetro correto. Se você fizer a assinatura Anual do Natural Cycles, receberá um termômetro. Você também pode visitar nossa loja virtual no site [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) para adquirir um.

### 3. Testes de ovulação (opcionais)

Os testes de ovulação (LH) são opcionais, mas podem ajudar a detectar a ovulação. São exames de urina simples que você só precisa fazer em alguns dias do seu ciclo. Os resultados podem aumentar o número de dias verdes se você estiver evitando uma gravidez, mas não são imprescindíveis para que o aplicativo funcione. Recomendamos especialmente que você faça os testes quando estiver planejando engravidar, pois eles ajudarão a indicar sua ovulação com mais precisão. Adquira os testes de ovulação (LH) em nossa loja virtual no site [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

## Como funciona

Sua rotina diária pela manhã:

- A primeira coisa a fazer pela manhã, logo depois de acordar, é medir a temperatura, antes mesmo de se levantar e sair da cama.
- Insira a leitura e dados adicionais em sua conta.
- Verifique seu status para o dia. Você receberá um dia verde ou vermelho, indicando se precisará usar proteção ou não. Leia mais nas próximas páginas sobre seu status para o dia, fertilidade e se deve usar proteção (preservativo).

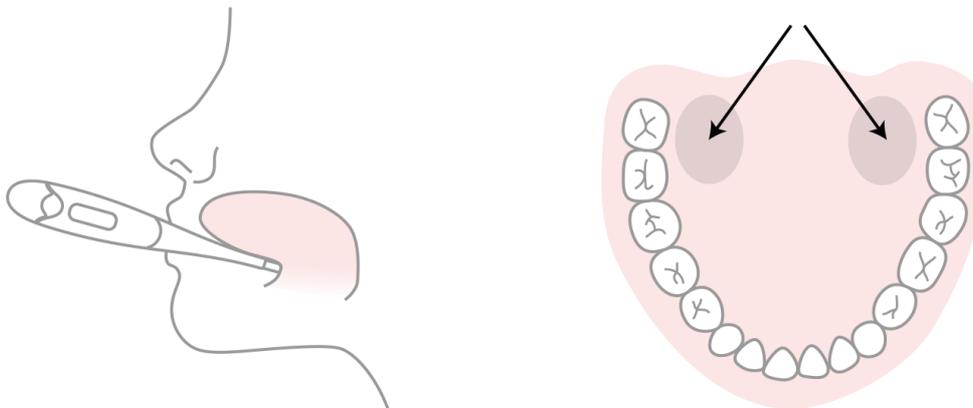
⚠ Ao começar a utilizar o Natural Cycles, levará algumas semanas até que ele passe a conhecer seu ciclo pessoal, o que pode resultar em uma quantidade maior de dias vermelhos no início (1 a 3 ciclos). Isso ocorre para garantir a eficácia. Assim que o aplicativo tiver detectado sua ovulação, é provável que você receba mais dias verdes.

## Medindo sua temperatura

### Como fazer a medição

Siga estes passos ao medir sua temperatura:

1. Coloque o termômetro na boca, sob a língua, o mais profundo que conseguir, ao lado da base da língua, como indicado nos diagramas abaixo.



2. Pressione o botão ON apenas quando o termômetro estiver em sua boca e no local correto.
3. Tente ficar parada ao fazer a medição. Feche a boca para evitar a entrada de ar e respire pelo nariz.
4. Aguarde o sinal sonoro (cerca de 30 segundos).
5. Assim que a leitura estiver pronta, insira a temperatura no aplicativo.

Você pode utilizar a ferramenta calibradora em sua página de 'Perfil' no aplicativo para verificar se está fazendo a medição corretamente. O termômetro registrará sua leitura, para que você possa verificá-la novamente mais tarde. Para fazer isso, aperte o botão ON uma vez e a leitura registrada aparecerá por alguns segundos antes de a temperatura ser zerada. Uma dica para se lembrar de fazer as medições é colocar o termômetro em cima do celular antes de se deitar.

### **Quando fazer a medição**

Meça sua temperatura apenas uma vez ao dia, mas no maior número possível de dias – isso trará melhores resultados. Tente fazer isso pelo menos 5 vezes por semana.

- ⚠ A primeira coisa a fazer pela manhã, logo depois de acordar, é medir a temperatura, antes mesmo de se levantar e sair da cama. Faça as medições aproximadamente no mesmo horário e após ter dormido mais ou menos o mesmo período de tempo (com diferença de 2 horas, no máximo). Meça sua temperatura apenas nos dias em que esses requisitos forem cumpridos.
- ⚠ Se não estiver utilizando um termômetro fornecido pela Natural Cycles, certifique-se de medir sua temperatura com um termômetro basal vendido em farmácias que mostre valores com diferença de  $\pm 0,01$  grau (isto é, que mostre duas casas decimais) e que tenha sensibilidade e precisão de  $\pm 0,10$  grau.
- ⚠ Verifique seu status de fertilidade todos os dias após medir sua temperatura basal, logo depois de acordar e registrá-la no Natural Cycles. Não insira medições de temperatura tomadas em outros períodos do dia.

### **Quando não fazer a medição**

Certas circunstâncias podem afetar a sua temperatura basal e resultar na detecção imprecisa de ovulação e na falsa atribuição de dias verdes. Sob estas circunstâncias, não meça a sua temperatura no dia – e toque em 'Pular hoje' – ou marque a temperatura como uma 'Temp. desviante' na visualização de dados adicionados. Dessa forma, a medição não será usada no cálculo do algoritmo.

- ⚠ Se você estiver sujeita às seguintes condições, não registre sua temperatura no dia, simplesmente deixando de medi-la – e toque em 'Pular hoje' –, ou marque-a como uma 'Temp. desviante' na visualização de dados adicionados:

sono irregular (diferença de 2 horas em relação ao normal), insônia, uso de medicação que afete a temperatura corporal, consumo excessivo de álcool e sensação de ressaca, uso de drogas, prática de relação sexual na manhã da medição, prática prolongada de esportes na noite anterior, infecção ou sensação de doença, estresse extremo, trabalho sob tensão ou pressão em excesso, viagem ou mudança do período de sono nas 24 horas anteriores.

## Visão geral do aplicativo

Seu status de fertilidade para o dia é exibido através de diferentes visualizações no app.

### Visualização de Hoje

Nesta tela, você poderá ver todas as informações necessárias de uma vez só. Uma tela para registrar sua temperatura surgirá automaticamente ao abrir o app pela manhã e, assim que fizer isso, você receberá um dia verde ou vermelho. Em um dia vermelho, você deve utilizar proteção. Toque no botão '+' para adicionar dados como temperatura, período ou testes de LH. Você pode entrar no aplicativo e atualizar sua temperatura ou outros dados em qualquer horário.

### Visualização do Calendário

Toque na aba "Mês" na visualização do calendário para acessar a visualização mensal. Aqui você poderá ver os dias verdes e vermelhos previstos para o mês, os quais podem mudar com o tempo e não devem ser usados como resultado final. Você poderá ver quando terá sua ovulação e sua menstruação e acessar facilmente seus dados anteriores, clicando em qualquer data. Os dias em que há registro de dados estarão marcados com um 'visto'.

### Visualização do Histórico

A aba "Histórico" é um registro de todos os dados que você já registrou. Role a tela para cima ou para baixo para visualizar suas leituras de temperatura e os dias dos ciclos, além de um extrato de suas notas exibidas em cinza, abaixo.

### Visualização de Gráfico

Para acessar a visualização, toque no ícone de gráfico na 'Visualização de Hoje'. O gráfico é uma visualização de sua curva de temperatura. Acompanhe sua evolução à medida que você continua a fazer as medições durante seu ciclo. Deslize a tela para a esquerda ou para a direita para visualizar gráficos de seu ciclo anterior e toque em '3 ciclos' ou '9 ciclos' para compará-los. Você poderá ver os registros de relações sexuais na parte superior do gráfico e seu período, dias férteis e ovulação estarão indicados por cores.

### Visualização de Estatísticas

Esta visualização te dará um panorama de suas estatísticas dos ciclos e como seu ciclo médio fica na forma de um gráfico. Você verá a duração e a regularidade de seu ciclo, além de uma análise detalhada das três fases de seu ciclo menstrual – fases folicular, lútea e ovulatória. As estatísticas médias de todas as mulheres que utilizam o Natural Cycles serão exibidas abaixo das suas para efeito de comparação. Seu Ciclo começa no Dia 1 do Ciclo (CD1), com o primeiro dia de seu período, e termina no início do ciclo seguinte.

### Página do Perfil

Esta página permite que você veja e altere suas configurações pessoais e o plano de assinatura, além de ver as conquistas que recebeu. As conquistas te ajudam a monitorar sua jornada como usuária do aplicativo.

### Mensagens

Trata-se de pequenos lembretes e informações úteis que enviamos para que você possa aproveitar sua experiência com o Natural Cycles ao máximo. As mensagens são personalizadas de acordo com seu ciclo e enviadas apenas se forem relevantes para você. Aprenda mais sobre seu corpo, saiba quando seu período está chegando e muito mais. Você também pode contribuir para pesquisas sobre a saúde da mulher, respondendo um de

nossos questionários. Levará apenas alguns segundos e, com seu apoio, poderemos continuar realizando estudos nas áreas de contracepção, reprodução e fertilidade.

## Lembretes

Você tem a opção de definir 'Lembretes' no Natural Cycles, que te guiarão em seu uso do aplicativo. Para fazer isso, basta apertar o ícone de sino no canto superior esquerdo do aplicativo. Perceba que você precisa autorizar o Natural Cycles a mandar notificações por push nas configurações de seu aparelho para recebê-los.

Exemplos de possíveis lembretes:

- Lembrete de medição: configura um lembrete para que você meça sua temperatura. Ele será enviado na noite anterior ou na manhã da medição.
- Período: um lembrete para indicar que seu próximo ciclo começará em breve.
- Primeiro dia vermelho: indica o primeiro dia em seu ciclo no qual você precisará 'usar proteção'.
- Fazer um teste de LH: indica que você pode fazer um teste de ovulação (LH), o qual é opcional.
- TPM: informa quando você pode esperar sintomas da TPM.
- Autoexame das mamas: sugere a realização de um autoexame das mamas no melhor ponto de seu ciclo.

## Inserindo dados em sua conta

Assim que você fizer a medição, insira a temperatura no app. A visualização para adicionar dados abrirá automaticamente, mas você também pode pressionar o ícone '+' no canto superior direito. Você também pode incluir dados adicionais, como seu período ou o resultado de um teste de ovulação (LH). Assim que você salvar os dados do dia, o aplicativo calculará seu status para o dia. Um 'dia verde' significa que você não ficará grávida, pois não está no período fértil. Um 'dia vermelho' significa que você deve usar proteção se quiser evitar uma gravidez. Você pode acessar o aplicativo e atualizar sua temperatura ou outros dados em qualquer horário.

⚠ Certifique-se de inserir sempre a temperatura com os dois dígitos decimais indicados por seu termômetro basal para obter um resultado preciso.

## Contracepção: evitando uma gravidez

Seu status para o dia será exibido nas cores verde ou vermelha.



### **Fora do período fértil**

Nos dias verdes, você não engravidará, pois não está no período fértil. Os dias verdes são indicados por um círculo com borda verde.



### **Use proteção**

Nos dias vermelhos, é muito provável que você esteja no período fértil e corra risco de engravidar. Use proteção (preservativo) ou abstenha-se para evitar uma gravidez. Os dias vermelhos são indicados por um círculo com borda vermelha.

O app apontará e indicará sua ovulação (símbolo de um ovo), bem como o momento em que você entrou e se espera que você tenha seu período (símbolo de uma gota de sangue). O aplicativo também exibe previsões para os próximos dias na Visualização do Calendário. As previsões podem mudar e não devem ser usadas como resultado final, motivo pelo qual você deve verificar diariamente qual é o seu status do dia.

- ⚠ As previsões para os próximos dias são apenas uma estimativa e podem mudar no futuro. Certifique-se de sempre conferir a cor do dia.
- ⚠ Certifique-se sempre de atualizar o app de seu software para que você tenha a versão mais recente. A configuração padrão em celulares é que os apps serão atualizados automaticamente.

## Quando usar proteção

Você pode ter relações sexuais sem proteção em um dia verde. Você não poderá engravidar, pois não estará em seu período fértil. Nos dias vermelhos, você precisará usar proteção (p.ex., preservativo) se quiser evitar uma gravidez. O app indicará quando você precisará usar proteção, exibindo um dia vermelho. O tipo de proteção que você escolher utilizar nos dias vermelhos influenciará a eficácia relativa e dependerá do Índice de Pearl do método.

- ⚠ O risco de engravidar é significativamente maior nos dias vermelhos, pois é mais provável que você esteja em seu período fértil.

## Eficácia

Os dados sobre o uso do Natural Cycles foram coletados de 22.785 mulheres que usaram o aplicativo durante um período médio de 9,8 meses. Esses dados foram analisados para determinar a frequência com que o Natural Cycles falhou como método contraceptivo, ou seja, a frequência com que as usuárias engravidaram quando não estavam planejando engravidar. Existem três formas que são normalmente utilizadas para calcular a eficácia dos métodos contraceptivos:

O aplicativo tem um índice de 0,5% de falha do método, que é uma medida da frequência com que o aplicativo mostra equivocadamente um dia verde quando a mulher, na verdade, está fértil e ela engravida depois de ter uma relação sexual sem proteção nesse dia verde. Isso significa que 5 de 1.000 mulheres que usarem o aplicativo durante um ano ficarão grávidas devido a esse tipo de falha.

O índice de falha de uso perfeito do aplicativo é 1,0, o que significa que 10 de 1.000 mulheres que usarem o aplicativo durante um ano e que engravidarem ficarão grávidas por um dos motivos a seguir:

- a. Elas tiveram relação sexual sem proteção em um dia verde falsamente atribuído como não fértil (ou seja, falha do método); ou
- b. Elas tiveram relação sexual com proteção em um dia vermelho, mas o método de contracepção escolhido falhou.

O índice de falha de uso típico do aplicativo é 6,8, o que significa que, no total, 68 de 1.000 mulheres engravidam durante um ano de uso, devido a todas as possíveis razões (p. ex., dias verdes falsamente atribuídos, relações sexuais desprotegidas em dias vermelhos e falha do método contraceptivo usado em dias vermelhos).

Esses índices de falha estão dentro dos limites atingidos por outros métodos contraceptivos, que foram relatados como sendo de 1,4% para contraceptivos de longa duração, como o DIU e os dispositivos subdérmicos de liberação hormonal, 4% para hormônios injetados, 7,2% para o anticoncepcional oral (a "pílula"), 12,6% para preservativos, e 20% para o método de coito interrompido.<sup>1</sup>

## Planejando uma gravidez

Se quiser usar o app para planejar uma gravidez – você poderá selecionar essa opção ao configurar sua experiência pessoal ou nas configurações –, você verá informações mais detalhadas sobre sua fertilidade. Neste modo, sua fertilidade será exibida como uma escala para que seja mais fácil identificar os dias em que você tem mais chances de engravidar.



Se sua menstruação estiver atrasada e sua temperatura parecer não abaixar, incentivamos que você faça um teste para confirmar a gravidez.

## Monitorando sua gravidez

Se você estiver grávida, o app se transformará em um monitor de gravidez e seguirá seu desenvolvimento e o de seu bebê. Certifique-se de continuar medindo sua temperatura durante a gravidez, pois ela poderá dar informações úteis para você e seu(s) médico(s).

## Fazendo um teste de LH

Em alguns dias, o Natural Cycles pedirá que você faça um teste de LH (teste de ovulação) para aumentar a precisão da detecção de ovulação. A realização do teste é opcional. Se você estiver planejando uma gravidez, recomendamos fortemente que você faça testes de ovulação, pois a ocorrência de LH (hormônio luteinizante) coincide com a maioria de seus dias férteis.

## Descrição da plataforma

**Versão do app:** 2.9.x e superior

**Versão do Dispositivo Médico:** A

**Uso planejado:** Natural Cycles é um software autônomo planejado para ser usado para o monitoramento de contracepção e fertilidade. Ele informa se e quando uma mulher pode engravidar.

---

<sup>1</sup> Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Falha dos Métodos Contraceptivos nos Estados Unidos: Estimativas da Pesquisa Nacional de 2006 a 2010 do Crescimento Familiar. *Perspectivas Sobre a Saúde Sexual e Reprodutiva*, 2017; 49(1):7-16.

**Características significativas de desempenho:** Estimativa de status de fertilidade, exibição de status de fertilidade.

## Indicações / Contraindicações

**Indicações:** Para mulheres saudáveis de 18 a 45 anos monitorarem sua fertilidade e planejarem ou evitarem uma gravidez.

**Contraindicações:** Natural Cycles não é recomendado:

- Se você tiver um problema de saúde que possa levar a uma gravidez de risco (como problemas ligados a pressão alta ou doenças cardíacas).
- Se houver um risco potencial à saúde do feto caso você engravide (como problemas com vícios ou consumo de medicamentos conhecidos por causar doenças congênitas).
- Se você apresentar sintomas de menopausa ou estiver passando por tratamento hormonal ou contracepção hormonal que afete a ovulação. Se você estiver usando o Natural Cycles como contracepção, pode receber apenas dias vermelhos. Porém, você pode utilizar o Natural Cycles para monitorar sua fertilidade.

## Advertências Adicionais

- ⚠️ Caso você opte por ter relações sexuais, o Natural Cycles não poderá, de forma alguma, evitar fisicamente uma gravidez ou fornecer proteção contra infecções ou doenças sexualmente transmissíveis. O Natural Cycles informa se e quando você pode engravidar.
- ⚠️ Caso esteja amamentando, você receberá apenas dias vermelhos, até começar a ovular outra vez. Você poderá usar o Natural Cycles durante o período de aleitamento para saber quando voltará a ovular.
- ⚠️ Seus ciclos menstruais podem ficar irregulares após a interrupção do uso de contracepção hormonal, o que pode levar a um aumento na quantidade de dias vermelhos. O Natural Cycles não funcionará se você estiver fazendo uso de contracepção hormonal, pois ela inibe a ovulação. Porém, você pode utilizar o app no modo demonstrativo e passar para o modo normal assim que parar de usá-la.
- ⚠️ Caso você esteja usando contracepção emergencial, deve se abster de fazer as medições até começar a sua menstruação regular, pois os hormônios adicionais afetarão a temperatura de seu corpo. Você também deve se proteger com um método de barreira até que seu próximo período comece, antes de continuar a usar o Natural Cycles. Perceba que o sangramento que ocorre após o uso de métodos contraceptivos emergenciais não equivale a seu período regular.
- ⚠️ Quaisquer outros problemas de saúde, como ovulações múltiplas, síndrome do ovário policístico ou problemas ligados à tireoide, podem causar irregularidade em seu ciclo e/ou oscilações em sua temperatura, resultando em um aumento na quantidade de dias vermelhos.

## Alertas

- Se você informar uma temperatura injustificadamente alta ou baixa biologicamente, surgirá imediatamente uma mensagem solicitando que você corrija a temperatura informada.
- Quando o dia previsto para a ovulação estiver chegando, pode haver a recomendação de que você faça um teste de ovulação.

- Se o aplicativo Natural Cycles não conseguir acessar a Internet, impossibilitando, assim, a edição ou o acesso aos dados, surgirá uma mensagem.
- Se o aplicativo Natural Cycles achar que você engravidou, uma mensagem te informará disso e recomendará que você faça um teste de gravidez para confirmar a previsão.
- Se você informar ao Natural Cycles que teve relação sexual sem proteção em um dia vermelho, surgirá uma mensagem de advertência.

## Acessórios

Para adquirir acessórios oficiais para o Natural Cycles, visite o site [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com).

- **Termômetro basal:** Necessário. O Natural Cycles pode ser usado com qualquer termômetro basal. Se não estiver utilizando um termômetro fornecido pela Natural Cycles, certifique-se de medir sua temperatura com um termômetro basal vendido em farmácias que mostre valores com diferença de  $\pm 0,01$  grau (isto é, que mostre duas casas decimais) e que tenha sensibilidade e precisão de  $\pm 0,10$  grau.
- **Teste de LH:** Opcional, mas recomendado se você estiver planejando engravidar. O teste de ovulação, que detecta a presença de hormônio luteinizante (LH) na urina, pode prever uma ovulação. Se não estiver utilizando um teste de LH fornecido pela Natural Cycles, use um teste clinicamente aprovado e informe Ovulação apenas quando o teste indicar um aumento no nível de LH.
- **Teste de gravidez:** Opcional. Detecta hCG (gonadotrofina coriônica humana) na urina, que pode ser identificada após a concepção. Se não estiver utilizando um teste de gravidez fornecido pela Natural Cycles, use um teste com marcação CE.

Dispositivos para acessar o App Natural Cycles (pelo menos um deles é necessário):

**Aparelho móvel:** Sistema operacional Android (4.4 ou superior) ou iOS (iOS7 ou superior).

**Computador / Navegador de Internet:** Microsoft Edge (12 ou superior) ou versões mais recentes do Firefox, Google Chrome ou Apple Safari.

## Informações gerais

### Guia de símbolos



Fabricante

CE 0123 Marcação CE



Atenção



Consulte as Instruções de Uso



É necessário ter mais de 18 anos de idade

## EC DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

**Nome do fabricante:**

NaturalCycles Nordic AB

**Endereço do fabricante:**

Luntmakargatan 26,  
111 37 Estocolmo,  
Suécia

**Atendimento à cliente:**

support@naturalcycles.com

**Tipo de dispositivo:**

Software autônomo à base de Internet planejado para monitorar a fertilidade de mulheres

**Nome:**

Natural Cycles

Declaramos que este produto cumpre todas as exigências aplicáveis da Diretiva 93/42/EEC para dispositivos médicos (MDD) e porta a marcação CE0123.

**Data de publicação:**

Novembro de 2017

**Versão do documento:**

2.5

CE 0123