

Natural Cycles

Manual / Instruções de uso

Por favor, leia este manual antes de começar a usar o Natural Cycles.

Indicações de uso

O Natural Cycles é um aplicativo de software autônomo, destinado a monitorar a fertilidade da mulher. Ele pode ser usado para prevenir a gravidez (contracepção) ou planejar uma gravidez (concepção).

O uso do Natural Cycles é indicado para mulheres adultas (**18 anos ou mais**) para monitorar sua fertilidade a fim de prevenir ou planejar uma gravidez. O uso do Natural Cycles como contraceptivo é mais adequado para mulheres pré-menopáusicas com ciclos menstruais razoavelmente regulares e ovulatórios.

Contraindicações

Não há contraindicações conhecidas no uso do Natural Cycles.

Natural Cycles pode não ser próprio para você se

- Você possui 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 representa um risco significativo, você deve conversar com o seu médico sobre a melhor opção contraceptiva para você.
- Atualmente você está tomando anticoncepcionais hormonais ou passando por tratamento hormonal que iniba a ovulação. Nesse caso, você terá dias vermelhos no aplicativo. Você pode usar o modo de demonstração até descontinuar o uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal.
- Você tem ciclos menstruais altamente irregulares. Prever sua fertilidade é mais difícil nessas circunstâncias, e o aplicativo exibirá um número maior de dias vermelhos, o que poderá reduzir sua satisfação com o Natural Cycles como método contraceptivo.

Advertências

- ⚠ Nenhum método contraceptivo é 100% eficaz. O Natural Cycles não garante que você não possa engravidar. Ele apenas lhe informa se e quando você pode engravidar, baseado nas informações que você insere no aplicativo.
- ⚠ Nos dias vermelhos, você deve abster-se de relações sexuais ou usar proteção (preservativo) para prevenir a gravidez.
- ⚠ Natural Cycles não a protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Use proteção (preservativo) para evitar ISTs.
- ⚠ Sempre verifique seu status de fertilidade no dia. Esteja ciente de que as previsões de fertilidade para os dias seguintes são apenas previsões e podem mudar no futuro. Se você não tem certeza do seu status de fertilidade e não consegue acessar o app, abstenha-se de relações sexuais ou use proteção durante esse período.

- ⚠ Se você estiver usando o dispositivo no Modo de Demonstração, sua finalidade será exclusivamente informativa ou instrutiva, não sendo exibidos dados reais. Não use as informações exibidas no Modo de Demonstração para fins contraceptivos.
- ⚠ Se estiver descontinuando a contracepção hormonal, talvez você experimente primeiro um sangramento de escape, que é muito mais leve do que a sua menstruação verdadeira. Normalmente você terá a sua menstruação verdadeira algumas semanas depois. O sangramento de escape não deve ser inserido como "menstruação".
- ⚠ Se estiver usando contraceptivos de emergência (isto é, a pílula do dia seguinte), você deverá abster-se de medir e inserir sua temperatura basal pelos 7 dias seguintes, visto que os hormônios adicionais contidos na pílula do dia seguinte afetarão suas medições. Você também deverá usar um método de barreira de contracepção até o início da sua próxima menstruação, antes de continuar com o Natural Cycles. Observe que o sangramento que pode ocorrer após tomar contraceptivos de emergência não é o mesmo da sua menstruação regular e não deve ser inserido no app.

Precauções

- Como contraceptivo, o Natural Cycles pode ser menos adequado para você se tiver ciclos menstruais irregulares e/ou temperaturas flutuantes, pois a previsão da fertilidade é mais difícil nessas circunstâncias. A eficácia do Natural Cycles como contraceptivo não é afetada pelos ciclos irregulares, mas você experimentará um número maior de dias vermelhos, o que poderá reduzir sua satisfação com o Natural Cycles. Esse pode ser o caso:
 - **Se você descontinuar a contracepção hormonal.** Talvez sejam necessários vários ciclos, após descontinuar a contracepção hormonal, antes de eles se tornarem mais regulares novamente. Espere mais dias vermelhos durante esses ciclos e, portanto, espere usar proteção ou abster-se de relações sexuais com mais frequência.
 - **Se você possui condições médicas como ovulações múltiplas, SOP ou condições relacionadas à tireoide.** Ainda assim você pode usar o Natural Cycles para monitorar sua fertilidade.
 - **Se você estiver amamentando.** Enquanto amamenta, você não ovula e, por isso, terá apenas dias vermelhos. Ainda assim você pode usar o Natural Cycles para detectar quando sua ovulação começará novamente.
 - **Se estiver manifestando sintomas da menopausa.** Ainda assim você pode usar o Natural Cycles para monitorar sua fertilidade.
- Quando você começa a usar o Natural Cycles, são necessárias algumas semanas para conhecer as particularidades do seu ciclo, resultando em um número maior de dias vermelhos durante seus primeiros 1 a 3 ciclos. O aumento no número de dias vermelhos visa assegurar que o app seja eficaz. Porém, uma vez que ele tenha detectado sua ovulação, é provável que você receba mais dias verdes. É importante notar que você pode confiar no status de fertilidade indicado pelo app desde o 1º dia.
- Certifique-se de sempre atualizar o seu aplicativo de software, de modo que você tenha a versão mais recente. O Natural Cycles recomenda que você configure seu smartphone para atualizar o app automaticamente.
- Para assegurar que suas medições de temperatura sejam precisas, use sempre um termômetro basal para medir sua temperatura.
- Sempre siga as instruções para "medir a sua temperatura" a fim de aumentar a precisão de detecção da ovulação.

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. 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 para adquirir um.

3. Testes de ovulação (opcionais)

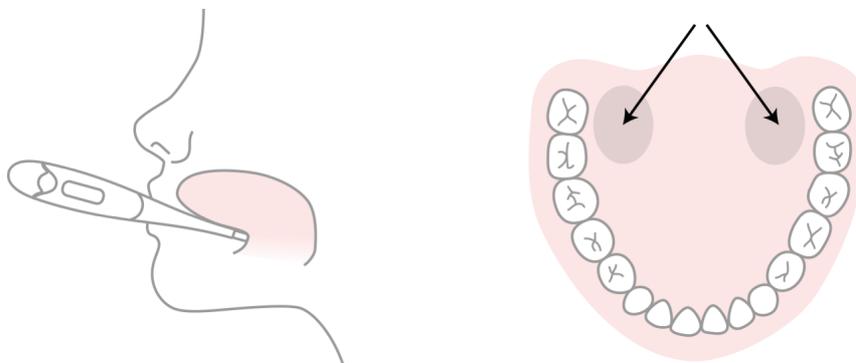
Os testes de ovulação (LH) são opcionais, mas podem ajudar a detectar a ovulação. São exames de urina simples que você só precisa fazer em alguns dias do seu ciclo. Os resultados podem aumentar o número de dias verdes se você estiver evitando uma gravidez, mas não são imprescindíveis para que o aplicativo 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.

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 liga/desliga 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 'Mais' 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).

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:

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

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.

Contracepção: evitando uma gravidez

Como funciona

Sua rotina diária pela manhã:

1. A primeira coisa a fazer pela manhã, logo depois de acordar, é medir a temperatura, antes mesmo de se levantar e sair da cama.
2. 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.
3. Verifique seu status para o dia. Você receberá um dia verde ou vermelho, indicando se precisará usar proteção ou não.



Verde = 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.



Vermelho = 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.

Qual é a eficácia do Natural Cycles na contracepção?

O Natural Cycles é 93% eficaz sob uso típico. Sob uso perfeito, isto é, se você nunca teve relações sexuais desprotegidas em dias vermelhos, o Natural Cycles é 99% eficaz.

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. Existem três formas que são normalmente utilizadas para calcular a eficácia dos métodos contraceptivos:

1. 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.
2. 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.
3. 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.¹

¹ Sundaram A, Vaughan B, Kost K, Bantolo A, Finer L, Singh S. Contraceptive Failure in the United States: Estimates from the 2006-2010 National Survey of Family Growth. Perspectives on Sexual and Reproductive Health 2017; 49(1):7-16.

Instruções no caso de descontinuação da contracepção hormonal

Tipo de contracepção	Quando você pode começar a usar o Natural Cycles?
Pílula (combinada, simples ou mini)	Recomendamos que você termine todas as pílulas ativas restantes na cartela. Você pode começar a usar o Natural Cycles assim que você as terminar. Você terá um número maior de dias vermelhos no começo, mas isso melhorará ao longo do tempo.
DIU (dispositivo intrauterino)	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia seguinte à sua remoção.
Implante contraceptivo	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia seguinte à sua remoção.
Adesivo hormonal, anel contraceptivo hormonal	Você pode começar a usar o Natural Cycles no dia seguinte à sua remoção. 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 descontinuando a contracepção hormonal, talvez ocorra primeiro um sangramento de escape, que é muito mais leve do que a sua menstruação verdadeira. Normalmente, você terá a sua menstruação verdadeira algumas semanas depois. O sangramento de escape não deve ser inserido no app como "menstruação".

Se você engravidar durante o uso do Natural Cycles

Se a sua menstruação está atrasada e sua temperatura não cai, você pode estar grávida e o app a encorajará a fazer o teste de gravidez para que isso seja confirmado. Se o teste der negativo e você não menstruar após 48 horas, outro teste de gravidez deve ser feito caso o primeiro teste tenha sido realizado muito cedo para detectar a gravidez. Se o teste der positivo, por favor, converse com o seu médico.

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.



Pico de fertilidade Fertilidade muito alta Fertilidade alta Fertilidade média Fertilidade baixa Fertilidade muito baixa Incerto Fertilidade improvável

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

Acompanhar 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).

Modo de demonstração

Se você atualmente estiver usando um contraceptivo hormonal ou ainda não tiver um termômetro, você pode usar o app no modo de demonstração. No modo de demonstração, você pode adicionar dados ou conhecer o app passo a passo. Trata-se exclusivamente de uma demonstração. Esse modo imita como o app poderá funcionar depois de conhecer você e as particularidades do seu ciclo (depois 1 a 3 meses).

Depois de interromper o uso de contraceptivos hormonais ou ter recebido o seu termômetro, você poderá então facilmente acessar a versão completa do app, tocando no botão "Começar meu mês gratuito". O app então funcionará para fins de contracepção ou para planejar uma gravidez.

Problemas/Soluções

Se você não conseguir acessar o aplicativo, se ele estiver funcionando incorretamente ou se você suspeitar de algo errado em suas previsões, por favor, siga os passos abaixo:

1. Use proteção (preservativo) até que o erro seja corrigido;
2. Por favor, entre em contato com a nossa central de atendimento no endereço help.naturalcycles.com. Nossos agentes de suporte estão preparados para auxiliar você.

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.

Visão do mês

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.

Modo off-line

Quando estiver off-line, você poderá continuar adicionando sua temperatura e outros dados ao app. Quando estiver off-line, o app não calculará seu status de fertilidade. Em vez disso, o app exibirá um círculo com borda laranja, indicando seu status como “Use proteção” até que esteja on-line novamente e o algoritmo possa calcular seu status de fertilidade atual.

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 dentro do aplicativo

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. As mensagens também podem conter instruções para a melhor utilização do aplicativo, tais como:

- Se você inserir uma temperatura excessivamente alta ou baixa, uma mensagem a informará imediatamente para verificar a temperatura inserida.
- Se você inserir no aplicativo que teve uma relação sexual desprotegida em um dia vermelho, o app mostrará uma mensagem de alerta.
- Será enviada a você uma mensagem dentro do aplicativo se a sua menstruação estiver atrasada e a sua temperatura não cair, pois isso indica que você pode estar grávida. A mensagem recomendará que você realize um teste de gravidez.
- Em alguns dias, uma mensagem dentro do aplicativo pedirá que você realize um teste de LH. É opcional realizar testes de LH, mas eles podem ajudá-la a aumentar o número de dias verdes por ciclo.

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.

Descrição da plataforma

Natural Cycles versão do app: 3.00 e superior

Versão do Dispositivo Médico: B

Dispositivos que podem ser usados para acessar o aplicativo:

- Telefone celular executando SO Android (versão 6 e posteriores) ou iOS (versão 10 e posteriores); internet com velocidade de 250 kbps ou mais.
- Computador ou tablet com os navegadores de internet: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Internet com velocidade de 250 kbps ou mais.

Informações gerais

Guia de símbolos



Fabricante



Marcação CE



Atenção



Consulte as Instruções de Uso

EC DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Nome do fabricante:

NaturalCycles Nordic AB

Endereço do fabricante:

Luntmakargatan 26,
111 37 Estocolmo,
Suécia

Atendimento à cliente:

help.naturalcycles.com

Nome do dispositivo:

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:

Maior de 2018

Versão do documento:

EU & US v2.6