

# Natural Cycles

## Manual do Usuário/ Instruções de uso

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

### Indicações de uso

Natural Cycles é um aplicativo de software independente, destinado a mulheres com 18 anos ou mais, para monitorar sua fertilidade. Natural Cycles pode ser usado para prevenir uma gravidez (contracepção) ou planejar uma gravidez (concepção).

### Contraindicações

Não há contraindicações conhecidas no uso do Natural Cycles.

### Natural Cycles pode não ser apropriado 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 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 inibe a ovulação. Nesse caso, você terá dias vermelhos no aplicativo. Você pode usar o Modo de Demonstração até terminar o uso de anticoncepcionais ou tratamento hormonal.
- Você tem ciclos menstruais irregulares (ou seja, ciclos com duração menor que 21 dias ou maior que 35 dias). 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.
- ⚠ Mesmo usando o aplicativo perfeitamente, você ainda pode ter uma gravidez não planejada. Natural Cycles é 93% efetivo em uso típico, o que significa que 7 mulheres em cada 100 engravidam durante 1 ano de uso. Com o uso perfeito do aplicativo, ou seja, se você nunca teve relações sexuais desprotegidas em dias vermelhos, o Natural Cycles é 99% efetivo, o que significa que 1 mulher em cada 100 engravida durante 1 ano de uso.
- ⚠ Nossos dados mostram que as mulheres que mudam para Natural Cycles após uso de contracepção hormonal têm um risco maior de engravidar, porque geralmente ainda não

estão acostumadas a usar outras formas de proteção, como o preservativo, ou outra forma de proteção de barreira.

- ⚠ Nos dias vermelhos, você deve abster-se de relações sexuais ou usar proteção, como o preservativo ou outra forma de proteção de barreira, para prevenir a gravidez. Se antes você não estava utilizando um método contraceptivo não-hormonal, certifique-se de ter um método contraceptivo a disposição para uso durante os dias vermelhos.
- ⚠ Natural Cycles não a protege contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Use preservativo para se proteger contra ISTs.
- ⚠ Sempre verifique seu status de fertilidade do 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 aplicativo, 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 terminando a contracepção hormonal, talvez você experimente primeiro um sangramento de escape, que é muito mais leve do que a sua menstruação verdadeira. Normalmente a sua menstruação verdadeira virá algumas semanas depois. O sangramento de escape não deve ser inserido como "menstruação". Se você não tiver certeza se está vivenciando um sangramento de escape ou menstruação, por favor consulte seu médico.
- ⚠ Se usado contraceptivo de emergência (isto é, a "pílula do dia seguinte"), você deverá abster-se de medir e inserir sua temperatura basal pelos próximos 7 dias, visto que os hormônios adicionais contidos na pílula do dia seguinte afetarão suas medições. Você também deverá usar proteção, como um preservativo ou uma outra forma de proteção de barreira até o início da sua próxima menstruação, antes de continuar com o Natural Cycles. Observe que o sangramento que pode ocorrer após o uso de contraceptivo de emergência não é o mesmo da sua menstruação regular e não deve ser inserido no aplicativo.

## Precauções

- Como contraceptivo, o Natural Cycles pode ser menos adequado para você se tiver ciclos menstruais irregulares (ou seja, ciclos com duração menor que 21 dias ou maior que 35 dias) e/ou temperaturas flutuantes, pois prever a fertilidade é mais difícil nessas circunstâncias. A efetividade 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 terminar a contracepção hormonal.** Talvez sejam necessários vários ciclos, após terminar 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 que gerem ciclos irregulares, síndrome do ovário policístico (SOP) ou condições relacionadas à tireoide.** Ainda assim, você pode usar o Natural Cycles para monitorar sua fertilidade.
  - **Se você estiver amamentando.** Durante os primeiros 4-6 meses após o parto, muitas mulheres que estão amamentando exclusivamente podem não ovular. Natural Cycles detectará sua primeira ovulação 2 semanas antes da primeira menstruação, mas até lá

você só verá dias vermelhos no aplicativo. Mesmo que você não esteja ovulando, ainda é importante usar contraceptivos ou abster-se de relações sexuais em dias vermelhos.

- **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, pode levar algum tempo para conhecer as particularidades do seu ciclo, resultando em um número maior de dias vermelhos durante seus primeiros 1-3 ciclos. O aumento no número de dias vermelhos visa garantir que o aplicativo seja efetivo, porém uma vez que ele tenha 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 1º dia.
- 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.
- Para garantir 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](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 o passo a passo 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 que ocorre em sua temperatura 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 tiras de teste de urina que detectam o surto de hormônios luteinizantes que ocorre 1-2 dias antes da ovulação. É opcional usar testes de LH com o Natural Cycles, mas eles podem ajudar a aumentar a precisão da detecção da ovulação e, portanto, podem aumentar o número de dias verdes que você verá se estiver prevenindo uma gravidez. O uso de testes de LH não afetará a efetividade da contracepção. Se você está planejando uma

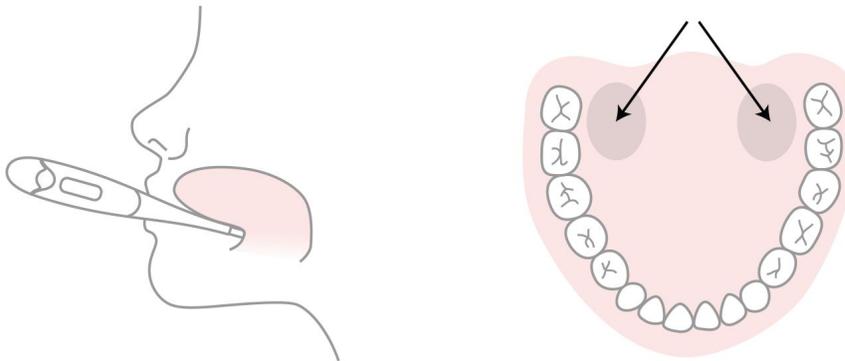
gravidez, recomendamos o uso de testes de LH, pois eles podem ajudar a identificar seus dias mais férteis. Você pode comprar os testes de LH na página [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com)

## Medindo sua temperatura

### Como fazer a medição

Siga o manual do usuário fornecido com seu termômetro de temperatura corporal basal. Se o termômetro foi fornecido a você pelo Natural Cycles, recomendamos que você siga estas etapas 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 na página do Perfil do seu 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 liga/desliga uma vez, e a leitura registrada aparecerá por alguns segundos antes da temperatura ser zerada. Uma dica para se lembrar de fazer as medições: coloque 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. Uma dica é colocar o termômetro em cima do smartphone antes de ir para a cama todas as noites.

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)
- Uso de medicação que afete a temperatura corporal
- Fumo excessivo
- Relação sexual na manhã da medição
- Sensação de doença
- Infecção
- Prática prolongada de esportes na noite anterior
- Insônia
- Consumo excessivo de álcool e sensação de ressaca
- Uso de drogas
- Trabalho em plantão noturno
- Estresse extremo
- Viagem
- Postergar o alarme

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. Desta forma, a medição não será usada no cálculo do algoritmo. Incentivamos você a medir sua temperatura todos os dias e usar o recurso "Temperaturas desviantes" para manter sua rotina.

## Contraceção: Prevenindo uma gravidez

### Como funciona

Sua rotina diária pela manhã:

1. Medir a sua temperatura como descrito acima.
2. Insira sua temperatura no aplicativo. 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 sua menstruação 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 de fertilidade do dia, todos os dias. O aplicativo fornecerá seu status de fertilidade logo após o primeiro conjunto de dados ser inserido. Seu status para o dia é exibido em vermelho e verde em todo o aplicativo.



#### **Verde = Fora do período fértil**

Dias verdes indicam que você não é fértil e pode ter relações sexuais sem proteção. Os dias verdes são indicados por um círculo verde delimitado com as palavras "Não fértil" no interior.



### **Vermelho = Use proteção**

Os dias vermelhos indicam que é muito provável que você esteja fértil e em risco de engravidar. Use proteção (como preservativos ou outra forma de proteção de barreira) ou abstenha-se para prevenir uma gravidez. Os dias vermelhos são indicados por um círculo vermelho com as palavras “Use proteção” dentro.

O aplicativo determinará e indicará sua ovulação (símbolo de um óvulo), bem como o momento em que você inseriu e espera que sua menstruação ocorra (símbolo de uma gota de sangue). O aplicativo também exibe previsões para os próximos dias. 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- todo dia.

## **Resumo dos Ensaios Clínicos - qual é a efetividade do Natural Cycles na contracepção?**

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

Estudos clínicos foram realizados para avaliar a efetividade do Natural Cycles como contracepção. A versão atual do algoritmo (v.3) foi investigada em 15.570 mulheres (com idade média de 29 anos). No final do estudo, as seguintes taxas de falha comumente utilizadas foram determinadas:

1. O aplicativo tem um índice de 0.6 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 0.6 de 100 mulheres que usarem o aplicativo durante um ano ficarão grávidas devido a esse tipo de falha.
2. O aplicativo tem um Índice de Pearl em uso perfeito de 1, o que significa que 1 de 100 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 Pearl em uso típico do aplicativo é 6.5, o que significa que, no total, 6.5 de 100 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).

**Resumo dos dados clínicos de 15.570 mulheres sobre a efetividade do Natural Cycles na versão atual do algoritmo.**

Versão do Algoritmo	Faixa de datas do estudo	Nº de mulheres	Tempo de exposição (Mulheres-anos)	Nº de gestações [pior-cenário]	Uso típico PI (Intervalo de confiança de 95%) [pior cenário]	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 contracepção hormonal no intervalo de 60 dias antes de usar o aplicativo e mulheres que não usaram contracepção hormonal no intervalo de 12 meses antes de usar o aplicativo**

Subgrupo	Uso típico PI (Intervalo de confiança de 95%)
Contracepção Hormonal Recente 3779 mulheres	8.6 (7.2-10.0)
Nenhuma Contracepção Hormonal 8412 mulheres	5.0 (4.3-5.7)

Você pode encontrar 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 no caso de término 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 terminando 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 aplicativo como "menstruação."

**Se você engravidar durante o uso do Natural Cycles**

Se a sua menstruação está atrasada e sua temperatura não baixar, você pode estar grávida e o aplicativo 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 para detectar a gravidez tenha sido realizado muito cedo. Se o teste der positivo, por favor, converse com o seu médico.

**Planejar uma gravidez**

Se você está planejando uma gravidez selecione “Planejar Gravidez” no momento em que você se registrar no aplicativo. Se você já está registrada no aplicativo, você pode ir para a sua página do Perfil e escolher "Planejar Gravidez". 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. A mesma rotina matinal se aplica aqui também - meça, adicione dados e verifique seu status de fertilidade.



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

Quando você está planejando uma gravidez, recomendamos fazer testes de LH, já que a ocorrência de LH coincide com os seus dias mais férteis. Se a sua menstruação estiver atrasada e sua temperatura não baixar, o aplicativo irá encorajá-la a fazer um teste de gravidez para confirmar a gravidez.

**Acompanhe sua gravidez**

Se você estiver grávida, o aplicativo se transformará em um calendário de gravidez e acompanhará o seu desenvolvimento e o de seu bebê. Certifique-se de continuar medindo sua

temperatura durante a gravidez, pois ela poderá fornecer informações úteis para você e seu médico.

## Modo de Demonstração

Se você atualmente estiver usando um contraceptivo hormonal ou ainda não tiver um termômetro, você pode usar o aplicativo no modo de Demonstração. No modo de Demonstração, você pode adicionar dados ou conhecer o aplicativo passo a passo. Trata-se exclusivamente de uma demonstração. Esse modo imita como o aplicativo poderá funcionar depois de conhecer você e as particularidades do seu ciclo (2 -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 aplicativo, tocando no botão "Começar meu mês gratuito". O aplicativo 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, como preservativo ou outra forma de proteção de barreira, até que o erro seja corrigido;
2. Entre em contato com a nossa central de atendimento via [help.naturalcycles.com](http://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 aplicativo.

### 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 aplicativo pela manhã. Depois de inserir seus dados, seu status de fertilidade aparecerá como um círculo colorido com informações adicionais internas. Abaixo do círculo, você verá as previsões semanais. Você pode adicionar ou atualizar seus dados de entrada como temperatura, menstruação ou testes de LH, a qualquer momento tocando no ícone.

### Visão do mês

Toque na aba "Mês" na visualização do calendário para acessar a visualização mensal. Aqui você poderá ver os dias vermelhos e verdes previstos para o mês, bem como quando você está previsto para ovular (marcado por um símbolo de óvulo) e menstruar (marcado por um símbolo de gotas de sangue). Isso pode mudar com o tempo, portanto, você deve confiar somente nas informações fornecidas na Visão de hoje para fins de planejamento de gravidez ou

contracepção. Você pode acessar facilmente seus dados anteriores tocando em qualquer dia anterior. Os dias em que você inseriu dados são marcados com um 'visto'.

## **Visualização do histórico**

A aba "Histórico" é um registro de todos os dados que você já inseriu anteriormente. Role a tela para cima ou para baixo para visualizar suas leituras de temperatura, todos os dados adicionados para cada dia de ciclo, bem como um extrato de suas notas (exibidas em cinza abaixo da temperatura).

## **Visualização de gráfico**

Acesse esta visualização, tocando no ícone do gráfico em 'Visualização de Hoje'. O gráfico é uma visualização de sua curva de temperatura que continuará a se desenvolver à medida que você mede ao longo do ciclo. Deslize a tela da esquerda para a direita para ver seus ciclos anteriores e toque em "3 ciclos" ou "9 ciclos" para compará-los entre si. Informações sobre ovulação, menstruação e dias férteis também são visíveis.

## **Visualização de estatísticas**

Esta visualização fornecerá uma visão geral das estatísticas dos seus ciclos. Você verá a duração e regularidade do seu ciclo, bem como uma análise detalhada das três fases do seu ciclo menstrual - a fase folicular, lútea e a ovulatória. A média das estatísticas de todas as mulheres que usam Natural Cycles é mostrada abaixo da sua para comparação. Seu ciclo começa no Dia do Ciclo 1 (DC1) com o primeiro dia da sua menstruação e termina quando a próxima menstruação iniciar.

## **Modo off-line**

Quando você estiver off-line, você poderá continuar adicionando sua temperatura e outros dados ao aplicativo. Quando você está off-line, o aplicativo não calcula seu status de fertilidade. Em vez disso, o aplicativo exibirá um círculo destacado com borda laranja, indicando seu status como "Use proteção". Use proteção (como preservativos ou outra forma de proteção de barreira) ou abstenha-se de relação sexual até que esteja online 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 de privacidade, sua assinatura, e as conquistas que você recebeu.

## **Mensagens dentro do aplicativo**

Estas mensagens são gentis e contém 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 sua menstruação 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 aplicativo 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 baixar, 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 solicitará 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 ativar 'Lembretes' no Natural Cycles, e você será lembrado sobre quando usar proteção, fazer um teste de LH, esperar a TPM, medir sua temperatura e realizar o autoexame das mamas. Para fazer isso, basta apertar o ícone de sino no canto superior esquerdo do aplicativo. Observe que você precisa autorizar o Natural Cycles a mandar notificações por push nas configurações de seu aparelho para receber os lembretes.

## Descrição da plataforma

Versão do aplicativo Natural Cycle: 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

CE 0123 Marca CE



Atenção



Consulte as Instruções de Uso

## DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE

**Nome do fabricante:**

NaturalCycles Nordic AB

**Endereço do fabricante:**

Luntmakargatan 26,  
111 37 Estocolmo,  
Suécia

**Atendimento ao cliente:**

[help.naturalcycles.com](http://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:**

Agosto de 2018

**Versão do documento:**

EU & US v2.10

**APÊNDICE:** Esta tabela fornece informações sobre a efetividade de diferentes métodos contraceptivos que variam do menos efetivo ao mais efetivo em uso típico.

Referência: Trussell J, Contraceptive failure in the US, Contraception. 2011 May; 83(5): 397–404.

<b>Porcentagem de mulheres que tiveram uma gravidez não planejada durante o primeiro ano de uso típico e o primeiro ano de uso perfeito da contracepção e a porcentagem contínua de uso no final do primeiro ano. Estados Unidos da América</b>			
<b>Método Coluna (1)</b>	<b>% de mulheres que tiveram uma gravidez não planejada durante o primeiro ano de uso</b>		<b>% de mulheres uso contínuo no primeiro ano<sup>3</sup></b>
	<b>Uso típico<sup>1</sup> Coluna (2)</b>	<b>Uso perfeito<sup>2</sup> Coluna (3)</b>	<b>Coluna (4)</b>
Nenhum método <sup>4</sup>	85	85	
Espermicidas <sup>5</sup>	28	18	42
Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade	24		47
Método Dias padrão <sup>6</sup>		5	
Método de dois dias <sup>6</sup>		4	
Método da ovulação <sup>6</sup>		3	
Método Sintotérmico <sup>6</sup>		0.4	
Método do coito interrompido	22	4	46
Esponja			36
Multíparas	24	20	
Nulíparas	12	9	
Preservativo <sup>7</sup>			
Feminino	21	5	41
Masculino	18	2	43
Diafragma <sup>8</sup>	12	6	57
Pílula combinada e mini pílula	9	0.3	67
Adesivo Evra	9	0.3	67
NuvaRing	9	0.3	67
Depo-Provera	6	0.2	56
Contraceptivos Intrauterinos			
ParaGard (diu T-cu)	0.8	0.6	78

Mirena (LNG)	0.2	0.2	80
Implanon	0.05	0.05	84
Laqueadura	0.5	0.5	100
Vasectomia	0.15	0.10	100

Método de Amenorréia Lactacional: método contraceptivo *temporário* altamente efetivo.<sup>9</sup>

<sup>1</sup>Entre casais típicos que iniciam o uso de um método (não necessariamente pela primeira vez), a porcentagem que experimenta uma gravidez acidental durante o primeiro ano, se não pararem de usar por qualquer outro motivo. As estimativas da probabilidade de gravidez durante o primeiro ano de uso típico de espermicidas e do diafragma foram extraídas da pesquisa *National Survey of Family Growth* de 1995, corrigida pela subnotificação do aborto; estimativas de métodos baseados na conscientização sobre a fertilidade, abstinência, preservativo masculino, pílula e Depo-Provera foram retiradas da pesquisa *National Survey of Family Growth* 1995 e 2002 corrigida pela subnotificação do aborto. Veja o texto para a derivação de estimativas para os outros métodos.

<sup>2</sup>Entre casais que iniciam o uso de um método (não necessariamente pela primeira vez) e que o usam perfeitamente (de forma consistente e correta), a porcentagem que sofre uma gravidez acidental durante o primeiro ano, se não parar de usar por qualquer outro motivo. Veja o texto para a derivação da estimativa para cada método.

<sup>3</sup>Entre os casais que tentam evitar a gravidez, a porcentagem que continua usando um método por 1 ano.

<sup>4</sup>As porcentagens de gravidez nas colunas (2) e (3) baseiam-se em dados de populações em que a contracepção não é utilizada e de mulheres que deixam de usar contraceptivos para engravidar. Entre essas populações, cerca de 89% engravidam dentro de um ano. Esta estimativa foi ligeiramente reduzida (para 85%) para representar a porcentagem que engravidaria dentro de 1 ano entre as mulheres que agora dependem de métodos reversíveis de contracepção se abandonassem completamente a contracepção.

<sup>5</sup>Espumas, cremes, géis, supositórios vaginais e filme vaginal.

<sup>6</sup>Os métodos Ovulação e Dois Dias baseiam-se na avaliação do muco cervical. O método Dias Padrão evita o intercurso nos dias 8 a 19 do ciclo. O método Sintotérmico é um método de dupla checagem baseado na avaliação do muco cervical para determinar o primeiro dia fértil e avaliação do muco cervical e temperatura para determinar o último dia fértil.

<sup>7</sup>Sem espermicidas.

<sup>8</sup>Com creme ou geleia espermicida.

No entanto, para manter uma proteção eficaz contra a gravidez, outro método de contracepção deve ser usado assim que a menstruação recomeçar, a frequência ou a duração das mamadas for reduzida, as mamadeiras forem introduzidas ou o bebê atingir 6 meses de idade.