

Natural Cycles

Manual da usuária / Instruções de uso

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

Indicações de uso

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

Contraindicações

Não são conhecidas contraindicações ao uso do Natural Cycles.

O Natural Cycles pode não ser indicado para você se:

- Você tiver uma condição médica em que a gravidez esteja associada a um risco significativo para a mãe ou o feto. Usar o Natural Cycles não oferece 100% de garantia de que você não engravidará. Se a gravidez representar um risco significativo, é recomendável conversar com o seu médico sobre a melhor opção contraceptiva para você.
- Atualmente, você estiver tomando contraceptivos hormonais ou fazendo tratamento hormonal que inibe a ovulação. Nesse caso, o aplicativo exibirá principalmente dias vermelhos. Você pode usar o modo de Demonstração até deixar de usar contraceptivos hormonais ou de fazer o tratamento hormonal.
- Você tiver ciclos menstruais irregulares (ou seja, ciclos com duração inferior a 21 dias ou superior a 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% efetivo. Usar o Natural Cycles não garante que você evitará a gravidez. O aplicativo apenas informa os dias em que você tem maior probabilidade de engravidar com base nas informações que você fornecer.
- ⚠ Mesmo se seguir o aplicativo à risca, ainda é possível que você tenha uma gravidez indesejada. Com uso típico, o Natural Cycles tem uma efetividade de 93%, o que significa que sete em cada 100 mulheres engravidam ao longo de um ano de uso. Com uso perfeito do aplicativo – ou seja, se você nunca tiver relações sexuais sem proteção em dias vermelhos –, o Natural Cycles tem uma efetividade de 99%, o que significa que uma em cada 100 mulheres engravida ao longo de um ano de uso.
- ⚠ Para evitar a gravidez em dias vermelhos, você deve se abster de ter relações sexuais ou usar algum método de proteção, como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira. Se você não vinha utilizando nenhum método contraceptivo não hormonal, tenha certeza de contar com algum nos dias vermelhos.

- ⚠ Nossos dados demonstram que as mulheres que começam a usar o Natural Cycles depois de utilizar contraceptivos hormonais têm maior risco de engravidar por ainda não estarem acostumadas a usar outras formas de proteção, como preservativos ou outros métodos contraceptivos de barreira.
- ⚠ Se você estiver deixando de usar contraceptivos hormonais, é possível que, no início, haja um “sangramento de escape”, que tem um fluxo muito mais leve que o de uma menstruação normal. O mais provável é que sua menstruação real ocorra algumas semanas depois. O sangramento de escape não deve ser registrado como “menstruação” no aplicativo. Se não souber com certeza se o seu sangramento se deve à retirada de contraceptivos hormonais ou à menstruação, consulte o seu médico.
- ⚠ O Natural Cycles não oferece proteção contra infecções sexualmente transmissíveis (ISTs). Para se proteger contra ISTs, use preservativos.
- ⚠ Consulte todos os dias se você está no seu período fértil. Lembre-se de que as previsões de fertilidade para os próximos dias são apenas previsões e podem mudar no futuro. Se não souber com certeza se você está no seu período fértil e não puder acessar o aplicativo, não tenha relações sexuais ou use algum método contraceptivo de barreira.
- ⚠ **Se você estiver usando o aplicativo em modo de Demonstração, lembre-se de que os dados exibidos não são verídicos e têm finalidade meramente informativa. Não utilize as informações exibidas no modo de Demonstração para fins de contracepção.**
- ⚠ Se você usar algum contraceptivo de emergência (como a “pílula do dia seguinte” ou o DIU de cobre), é importante escrever #EmergencyPill ou #EmergencyIUD na seção “Notas” no dia em que você tomar a pílula ou inserir o DIU de cobre, respectivamente. Depois de inserir a hashtag no aplicativo, você pode continuar medindo e registrando a sua temperatura basal no aplicativo como sempre. Quando a hashtag é usada, o algoritmo leva em consideração os efeitos que os hormônios adicionais contidos na pílula do dia seguinte podem ter sobre as suas medições de temperatura. Observe que o uso de um contraceptivo de emergência pode provocar um sangramento nos dias subsequentes, que não deverá ser confundido com a sua menstruação nem ser registrado no aplicativo. Se a sua menstruação atrasar mais de uma semana depois de usar um contraceptivo de emergência, faça um teste de gravidez.

Precauções

- O Natural Cycles pode não ser o método contraceptivo mais indicado se você tiver ciclos menstruais irregulares (com duração inferior a 21 dias ou superior a 35 dias) e/ou grandes flutuações na temperatura corporal, uma vez que essas circunstâncias dificultam a previsão da fertilidade. A efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo não é afetada por ciclos irregulares, mas você terá um número maior de dias vermelhos, o que pode reduzir a sua satisfação com o aplicativo. Estes são alguns fatores que podem provocar ciclos irregulares:
 - **Se você estiver deixando de usar contraceptivos hormonais.** Nesses casos, pode ser que a menstruação se regularize somente depois de alguns ciclos. Durante esses ciclos, é provável que você tenha mais dias vermelhos e, portanto, precise se abster de ter relações sexuais ou utilizar métodos contraceptivos de barreira com maior frequência que o normal.
 - **Se você estiver amamentando.** É comum que mulheres que estejam amamentando exclusivamente não ovulem nos primeiros quatro a seis meses após o parto. O Natural Cycles detectará a sua primeira ovulação duas semanas antes da primeira menstruação após o parto. Nesse meio tempo, você verá somente dias vermelhos no aplicativo. Mesmo se não estiver ovulando, ainda é importante usar contraceptivos ou se abster de ter relações sexuais em dias vermelhos.

- **Se você tiver alguma doença que provoque ciclos irregulares, como síndrome do ovário policístico (SOP) ou doenças tireoidianas.**
- **Se você estiver sentindo os sintomas da menopausa.**
- Quando você começa a usar o Natural Cycles, pode levar algum tempo para que o algoritmo conheça as particularidades do seu ciclo, resultando em um número maior de dias vermelhos durante seus primeiros 1 a 3 ciclos. O motivo para isso é garantir a efetividade do aplicativo desde o primeiro dia de uso. Assim que o Natural Cycles tiver detectado sua ovulação, é provável que você receba mais dias verdes. É importante ressaltar que você pode confiar no status de fertilidade indicado pelo aplicativo desde o primeiro dia.
- 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 sejam precisas, use sempre um termômetro basal para medir sua temperatura.
- Sempre siga as instruções da seção “Medição da 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 do Natural Cycles

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

2. 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 (por exemplo, 36,72 °C / 98,11 °F). A variação na temperatura ao longo do ciclo menstrual 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 basal.

3. Testes de ovulação (opcionais)

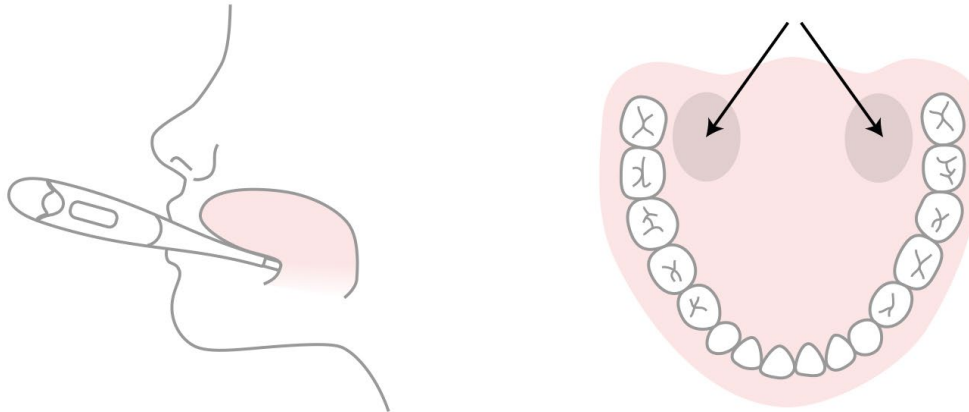
Os testes de ovulação, também chamados de testes de LH, são fitas de teste de urina que detectam o pico de hormônio luteinizante (LH) que ocorre um ou dois dias antes da ovulação. É opcional usar testes de LH com o Natural Cycles, mas eles podem ajudar a aumentar a precisão da detecção da ovulação e,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

Medição da temperatura

Como fazer a medição

Siga o manual da usuária fornecido com seu termômetro de temperatura corporal basal. Se você usar um termômetro fornecido pelo Natural Cycles, recomendamos que siga estas instruções ao medir sua temperatura:

1. Coloque o termômetro na boca, debaixo da 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 na 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. Quando o termômetro terminar a medição, insira a temperatura no aplicativo.

Você pode utilizar a ferramenta de calibragem na aba “Mais” do seu aplicativo para verificar se está fazendo a medição corretamente. O termômetro registrará sua leitura, então é possível verificá-la novamente em outro momento. Para fazer isso, aperte o botão liga/desliga uma vez e a leitura registrada será exibida por alguns segundos antes que a temperatura seja 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 por dia, mas no maior número possível de dias, para tirar o melhor proveito possível do aplicativo. Tente fazer isso pelo menos 5 vezes por semana. Uma dica é colocar o termômetro em cima do smartphone antes de se deitar todas as noites.

A primeira coisa a fazer pela manhã, assim que acordar e antes mesmo de se levantar da cama, é medir a sua temperatura. Faça as medições aproximadamente no mesmo horário e após ter dormido mais ou menos o mesmo período de tempo (com diferença de cerca de 2 horas, no máximo).

Quando não fazer a medição

As circunstâncias abaixo podem afetar a sua temperatura basal e resultar na detecção imprecisa da ovulação e do seu status de fertilidade.

- Sono irregular (2 horas a mais ou a menos que o normal)
- Uso de medicamentos que afetem a temperatura corporal
- Fumo excessivo
- Mal-estar
- Infecção
- Insônia
- Consumo excessivo de álcool e sensação de ressaca
- Uso de drogas recreativas
- Trabalho em plantão noturno
- Estresse extremo
- Viagem a lugares em diferentes fusos horários
- Cochilos logo após acordar e antes de medir

Sob estas circunstâncias, selecione “Temp. desviante” ao registrar a sua temperatura ou, então, não meça a sua temperatura nesse dia e toque em “Pule o dia de hoje” na tela de inserção de dados. Dessa forma, a medição não será usada no cálculo do algoritmo. Recomendamos que você meça a sua temperatura todos os dias e use a opção “Temp. desviante” para manter a sua rotina.

Contracepção: Prevenir a gravidez

Como funciona

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

1. Meça a sua temperatura conforme descrito acima.
2. Registre a sua temperatura no aplicativo e indique se você tiver menstruado. A tela para adicionar dados será aberta automaticamente, mas você também pode pressionar o ícone “+” no canto superior direito. Você também pode incluir dados adicionais, como o resultado de um teste de ovulação (teste de LH). Assim que você salvar os dados inseridos, o aplicativo calculará o seu status de fertilidade do dia.
3. Verifique o seu status de fertilidade todos os dias. O aplicativo indicará o seu status de fertilidade assim que o primeiro conjunto de dados for inserido. Seu status de fertilidade do dia é indicado pelas cores vermelho e verde em todo o aplicativo.



Verde = Fora do período fértil

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



Vermelho = Use proteção

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

O aplicativo indicará o dia da sua ovulação (com um símbolo de óvulo), assim como os dias confirmados ou previstos da sua menstruação segundo os dados que você inseriu ou as estimativas do algoritmo (com o símbolo de duas gotas de sangue). O aplicativo também exibirá previsões para os próximos dias. As previsões podem mudar e não devem ser usadas como resultado final. Sendo assim, você deve consultar diariamente o seu status de fertilidade do dia.

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

O Natural Cycles tem uma efetividade de 93% com uso típico. Com uso perfeito do aplicativo, ou seja, se você nunca tiver relações sexuais sem proteção em dias vermelhos, o Natural Cycles tem uma efetividade de 99%.

Estudos clínicos foram realizados para avaliar a efetividade do Natural Cycles como método contraceptivo. A versão atual do algoritmo (v.3) foi submetida a uma investigação envolvendo 15.570 mulheres (com idade média de 29 anos). Ao final do estudo, as seguintes porcentagens de falha foram determinadas:

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

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

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

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

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

Você pode consultar uma visão geral da efetividade dos diferentes métodos contraceptivos no Apêndice deste manual. Isso ajudará você a entender a efetividade esperada de todas as formas de contracepção.

Instruções caso você esteja deixando de usar contraceptivos hormonais

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

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

Se você engravidar durante o uso do Natural Cycles

Se a sua menstruação estiver atrasada e a sua temperatura não baixar, pode ser que você esteja grávida e, nesse caso, o aplicativo recomendará que você faça um teste de gravidez para confirmar isso. Se o teste der negativo e você não menstruar após 48 horas, é recomendável fazer outro teste

de gravidez, pois é possível que o primeiro tenha sido realizado cedo demais para detectar a gravidez. Se o teste der positivo, entre em contato com o seu médico.

Planejar uma gravidez

Se você estiver planejando uma gravidez, selecione “Planejar gravidez” no momento em que você se registrar no aplicativo. Se a sua conta já estiver aberta no aplicativo, você pode acessar a aba “Perfil” e escolher “Planejar gravidez”. Nesse modo, sua fertilidade será exibida como uma escala para que seja mais fácil identificar os dias em que você tem mais chances de engravidar. Neste caso, você deverá seguir a mesma rotina matinal: medir a sua temperatura, inserir os dados e consultar o seu status de fertilidade.



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

Acompanhar uma gravidez

Se você estiver grávida, o aplicativo se transformará em um calendário da gravidez e acompanhará o seu desenvolvimento e o do seu bebê. Certifique-se de continuar medindo a sua temperatura durante a gravidez, pois ela poderá fornecer informações úteis para você e o seu médico.

Modo de Demonstração

Se você 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 fazer um tour do aplicativo. Trata-se exclusivamente de uma demonstração. Esse modo imita como o aplicativo funcionaria depois de conhecer você e as particularidades do seu ciclo (depois de 1 a 3 ciclos).

Quando deixar de usar contraceptivos hormonais ou tiver o seu termômetro em mãos, você poderá acessar a versão completa do aplicativo facilmente tocando no botão “Começar meu mês gratuito”. A partir desse momento, o aplicativo funcionará para prevenir ou planejar uma gravidez.

Problemas e soluções

Se você não conseguir acessar o aplicativo, se ele estiver funcionando incorretamente ou se você suspeitar de algo errado nas suas previsões, siga as instruções abaixo:

1. Use proteção, como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira, até que o erro seja corrigido.
2. Entre em contato com a nossa central de atendimento através do site: help.naturalcycles.com. Nossos agentes de suporte estão preparados para ajudar você.

Visão geral do aplicativo

Seu status de fertilidade do dia é exibido em diferentes visualizações no aplicativo.

Visualização “Hoje”

Nesta tela, você poderá ver todas as informações necessárias de uma vez só. Uma tela para registrar sua temperatura será aberta automaticamente ao abrir o aplicativo pela manhã. Depois de inserir seus dados, seu status de fertilidade aparecerá como um círculo colorido com informações adicionais no interior. Abaixo do círculo, você verá as previsões para a semana. Você pode inserir ou atualizar dados a qualquer momento, por exemplo, em relação à sua temperatura, menstruação ou resultados de testes de LH, tocando no ícone “+”.

Visualização “Mês”

Toque na aba “Mês” na tela do calendário para acessar a visualização mensal. Aqui, você poderá ver os dias vermelhos e verdes previstos para o mês, bem como a data prevista para a sua ovulação (indicado por um símbolo de óvulo) e menstruação (indicado por um símbolo de gotas de sangue). Essas previsões podem mudar com o tempo, portanto você deve confiar somente nas informações exibidas no campo “Hoje” para prevenir ou planejar uma gravidez. Você pode acessar facilmente os dados de dias anteriores tocando no dia desejado. Os dias em que você inseriu dados são indicados com um sinal de verificação.

Visualização “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 inseridos para cada dia do ciclo e uma prévia das suas anotações (exibida em cinza abaixo da temperatura).

Visualização “Gráfico”

O gráfico é uma visualização da sua curva de temperatura, que continua se desenvolvendo à medida que você faz mais medições ao longo do ciclo. Informações sobre ovulação, menstruação e dias férteis também são visíveis. Deslize a tela da esquerda para a direita para ver os seus ciclos anteriores e toque em “3 ciclos” ou “6 ciclos” para compará-los entre si. Você também pode tocar em “Comparar” para visualizar as variações entre ciclos, por exemplo, em relação à duração do seu ciclo e da sua menstruação, à sua temperatura, à sua janela de ovulação e ao dia de ovulação em si. São exibidos 3 ciclos de cada vez, e você pode rolar a tela para cima ou para baixo para comparar mais ciclos.

Visualização “Meu ciclo”

Esta visualização apresenta uma visão geral das estatísticas dos seus ciclos. Você verá a duração e regularidade do seu ciclo, bem como uma análise detalhada das fases do seu ciclo menstrual: a fase folicular e a fase lútea. A média das estatísticas de todas as usuárias do Natural Cycles é exibida abaixo da sua para fins de comparação.

Modo offline

Mesmo quando estiver offline, você ainda poderá registrar sua temperatura e outros dados no aplicativo. No entanto, quando você está offline, o aplicativo não calcula seu status de fertilidade. Em vez disso, será exibido um círculo laranja com a mensagem “Use proteção” no interior. Nesse caso, use proteção (como preservativos ou outro método contraceptivo de barreira) ou abstenha-se de ter relações sexuais até que você tenha conexão à Internet novamente e o algoritmo possa calcular seu status de fertilidade do dia.

Página do perfil

Esta página permite que você veja e altere suas configurações pessoais e de privacidade, sua assinatura e suas conquistas.

Mensagens dentro do aplicativo

Estas mensagens simpáticas contêm informações úteis que enviamos para que você possa aproveitar ao máximo sua experiência com o Natural Cycles. As mensagens são personalizadas de acordo com o 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 ajudar você a usar melhor o aplicativo, como:

- Se você inserir uma temperatura excessivamente alta ou baixa, uma mensagem solicitará imediatamente que você verifique a temperatura inserida.
- Se você indicar no aplicativo que teve uma relação sexual sem proteção em um dia vermelho, uma mensagem de alerta será exibida.
- Você receberá uma mensagem dentro do aplicativo se a sua menstruação estiver atrasada e a sua temperatura não baixar, uma vez que esses são possíveis indícios de que você esteja grávida. A mensagem recomendará que você faça um teste de gravidez.
- Alguns dias depois, uma mensagem dentro do aplicativo solicitará que você faça um teste de LH. É opcional fazer testes de LH, mas eles podem ajudar a aumentar o número de dias verdes que você recebe por ciclo.

Lembretes

Você tem a opção de ativar os “Lembretes” do Natural Cycles, que avisam sobre quando você deve usar proteção, fazer um teste de LH, esperar sintomas da TPM, medir sua temperatura e fazer o autoexame das mamas. Para fazer isso, basta pressionar o ícone de sino no canto superior esquerdo do aplicativo. Observe que, para receber os lembretes, você deve autorizar o Natural Cycles a enviar notificações por push nas configurações do seu aparelho.

Descrição da plataforma

Versão do aplicativo do Natural Cycles: 3.00 ou posterior

Versão do dispositivo médico: B

Dispositivos que podem ser usados para acessar o aplicativo:

- Smartphone com sistema operacional Android (versão 6 ou superior) ou iOS (versão 10 ou superior) e Internet com velocidade de 250 kbps ou superior.
- Computador ou tablet com algum destes navegadores web: Microsoft Edge, Google Chrome, Apple Safari. Internet com velocidade de 250 kbps ou superior.

Informações gerais

Guia dos símbolos



Fabricante

CE 0123 Marcação CE



Atenção



Manual da usuária / 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

Nome do dispositivo:

Natural Cycles

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

Data de publicação:

Fevereiro de 2019

Versão do documento:

EU & US v2.11

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

Referência: Contraceptive Technology (Tabela 26 - 1). Edição nº 21, 2018.

Porcentagem de mulheres que tiveram uma gravidez não planejada durante o primeiro ano de uso típico e durante o primeiro ano de uso perfeito do método contraceptivo, e a porcentagem que manteve uso contínuo ao final do primeiro ano. Estados Unidos da América.			
Método	% de mulheres que tiveram uma gravidez não planejada durante o primeiro ano de uso		% de mulheres que mantiveram uso contínuo durante o primeiro ano³
	Uso típico¹	Uso perfeito²	
Nenhum método contraceptivo ⁴	85	85	
Espemicidas ⁵	21	16	42
Preservativos femininos ⁶	21	5	41
Coito interrompido	20	4	46
Diafragma ⁷	17	16	57
Esponja contraceptiva	17	12	36
Mulheres multíparas	27	20	
Mulheres nulíparas	14	9	
Métodos baseados na percepção da fertilidade ⁸	15		47
Método de ovulação ⁸	23	3	
Método dos dois dias ⁸	14	4	
Método dos dias padrão ⁸	12	5	
Natural Cycles ⁸	8	1	
Método sintotérmico ⁸	2	0,4	
Preservativos masculinos ⁶	13	2	43
Pílula combinada e minipílula	7	0,3	67
Adesivo Evra	7	0,3	67
NuvaRing	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56

Contraceptivos intrauterinos

ParaGard (DIU de cobre)	0,8	0,6	78
Skyla (LNG de 13,5 mg)	0,4	0,3	
Kyleena (LNG de 19,5 mg)	0,2	0,2	
Liletta (LNG de 52 mg)	0,1	0,1	
Mirena (LNG de 52 mg)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Ligadura de trompas	0,5	0,5	100
Vasectomia	0,15	0,1	100

Contraceptivos de emergência: tomar pílulas contraceptivas de emergência ou inserir um contraceptivo intrauterino de cobre após ter relações sexuais sem proteção reduz significativamente o risco de uma gravidez.

Método de amenorreia lactacional: trata-se de um método contraceptivo temporário altamente efetivo.⁹

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

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

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

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

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

6 Sem espermicidas.

7 Com creme ou geleia espermicida.

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

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