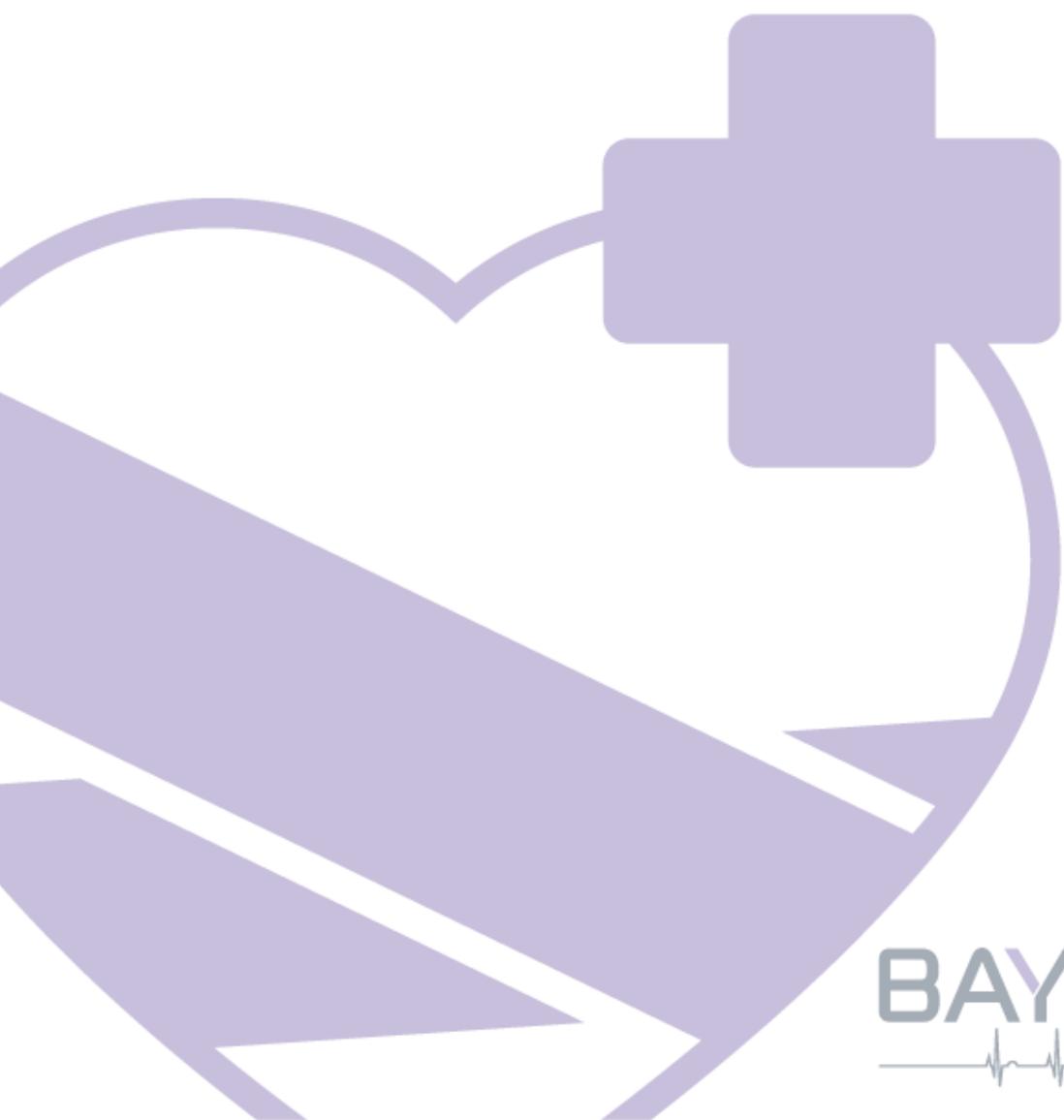




Manual da Usuária

# Fluxo Menstrual

Data de lançamento: 26/08/2021



# Sumário

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>1</b>  | <b>Ícones</b> .....                                   | <b>5</b>  |
| <b>2</b>  | <b>Definições de termos</b> .....                     | <b>6</b>  |
| <b>3</b>  | <b>Informações gerais</b> .....                       | <b>7</b>  |
| 3.1       | Fabricante de dispositivos médicos.....               | 7         |
| 3.2       | Finalidade do uso .....                               | 7         |
| 3.3       | Contraindicações.....                                 | 7         |
| <b>4</b>  | <b>Uso clínico esperado</b> .....                     | <b>8</b>  |
| <b>5</b>  | <b>Precauções / instruções de segurança</b> .....     | <b>9</b>  |
| <b>6</b>  | <b>Visão geral</b> .....                              | <b>10</b> |
| 6.1       | Escopo de aplicação .....                             | 10        |
| 6.2       | Informações gerais sobre o aplicativo.....            | 10        |
| 6.2.1     | Verificação do sistema operacional.....               | 10        |
| 6.2.2     | Navegação .....                                       | 13        |
| 6.2.3     | Botão de informações .....                            | 14        |
| 6.3       | Instruções de uso .....                               | 14        |
| <b>7</b>  | <b>Como usar o aplicativo pela primeira vez</b> ..... | <b>15</b> |
| 7.1       | Aceitação dos Termos de Uso .....                     | 15        |
| 7.2       | Aceitação da política de privacidade.....             | 16        |
| 7.3       | Introdução ao aplicativo Fluxo Menstrual.....         | 18        |
| <b>8</b>  | <b>Questionário no primeiro uso</b> .....             | <b>20</b> |
| 8.1       | Questionário.....                                     | 20        |
| 8.2       | Pergunta – situação de sangramento.....               | 21        |
| 8.3       | Pergunta – início da menstruação.....                 | 22        |
| 8.4       | Pergunta – duração do ciclo.....                      | 23        |
| 8.5       | Pergunta – duração do sangramento.....                | 24        |
| 8.6       | Pergunta – contracepção .....                         | 25        |
| <b>9</b>  | <b>Seleção da marca do produto</b> .....              | <b>27</b> |
| <b>10</b> | <b>Elementos da página inicial</b> .....              | <b>29</b> |
| 10.1      | Botão de sangramento.....                             | 30        |
| 10.2      | Botão de ausência de sangramento.....                 | 30        |
| 10.3      | Lista de entradas recentes .....                      | 30        |
| 10.4      | Representação da perda de sangue.....                 | 31        |
| <b>11</b> | <b>Quantificação por pictograma</b> .....             | <b>32</b> |

|           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| 11.1      | Entrada por pictograma – adicionar entrada .....                                | 33        |
| 11.1.1    | Seleção de data e produtos de higiene .....                                     | 33        |
| 11.1.2    | Absorvente higiênico – tamanho .....  | 35        |
| 11.1.3    | Seleção de pictograma .....   | 36        |
| 11.1.3.1  | Seleção de pictograma – absorvente externo Intimus® .....                       | 36        |
| 11.1.3.2  | Seleção de pictograma – absorvente interno o.b.® ProComfort® e/ou Tampax® ..... | 37        |
| 11.1.4    | Uso de dois produtos .....  | 38        |
| 11.2      | Entrada de pictograma – alterar entrada.....                                    | 39        |
| 11.3      | Entrada de pictograma – excluir entrada .....                                   | 39        |
| <b>12</b> | <b>Diário de sangramento .....</b>  | <b>41</b> |
| 12.1      | Diário de sangramento – adicionar entrada.....                                  | 42        |
| 12.1.1    | Seleção de data .....   | 42        |
| 12.1.2    | Seleção de intensidade do sangramento .....                                     | 43        |
| 12.2      | Diário de sangramento – alterar entrada.....                                    | 44        |
| 12.3      | Diário de sangramento – excluir entrada .....                                   | 44        |
| <b>13</b> | <b>Como informar dias sem sangramento .....</b>                                 | <b>46</b> |
| <b>14</b> | <b>Métodos de quantificação .....</b>   | <b>47</b> |
| 14.1      | Quantificação das entradas por pictogramas.....                                 | 47        |
| 14.2      | Quantificação das entradas no diário de sangramento .....                       | 48        |
| <b>15</b> | <b>Seus dados .....</b>   | <b>49</b> |
| 15.1      | Acesse "Seus dados".....  | 49        |
| 15.2      | Exclusão dos "Seus dados" .....   | 50        |
| <b>16</b> | <b>Seu relatório.....</b>   | <b>51</b> |
| 16.1      | Acessar "Seu relatório" .....   | 51        |
| 16.2      | Relatório – conteúdo.....   | 53        |
| 16.2.1    | Parâmetros do questionário.....   | 53        |
| 16.2.2    | Resumo.....   | 54        |
| 16.2.2.1  | Resumo – Quantificação por pictograma.....                                      | 54        |
| 16.2.2.2  | Resumo – quantificação por diário de sangramento .....                          | 57        |
| 16.2.3    | Campo de resultados.....  | 59        |
| 16.2.4    | Campo de notas .....  | 59        |
| <b>17</b> | <b>Excedido o limite de 80 ml.....</b>  | <b>60</b> |
| <b>18</b> | <b>Início de um novo ciclo .....</b>  | <b>62</b> |
| 18.1      | Confirmar início do ciclo.....  | 62        |
| 18.2      | Primeiro dia da menstruação em um novo ciclo.....                               | 63        |
| 18.3      | Seleção de marca para um novo ciclo .....                                       | 64        |
| <b>19</b> | <b>Ciclo irregular .....</b>  | <b>65</b> |
| <b>20</b> | <b>Notificações.....</b>  | <b>66</b> |
| 20.1      | Notificações dentro do aplicativo .....   | 66        |
| 20.1.1    | Entradas ausentes .....   | 66        |
| 20.1.2    | Início de um novo ciclo.....  | 66        |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| 20.2      | Notificações do sistema .....                        | 67        |
| 20.2.1    | Entradas ausentes .....                              | 67        |
| 20.2.2    | Início de um novo ciclo .....                        | 67        |
| 20.3      | Como personalizar a hora do lembrete .....           | 68        |
| <b>21</b> | <b>Perguntas frequentes .....</b>                    | <b>70</b> |
| 21.1      | Categorias de perguntas frequentes .....             | 70        |
| 21.2      | Categorias de perguntas frequentes – perguntas ..... | 71        |
| <b>22</b> | <b>Suporte.....</b>                                  | <b>73</b> |
| 22.1      | Suporte por e-mail .....                             | 73        |
| 22.2      | Telefone do suporte .....                            | 73        |
| 22.3      | Instruções de uso .....                              | 74        |
| 22.4      | Comentários .....                                    | 74        |
| <b>23</b> | <b>Aviso legal .....</b>                             | <b>75</b> |
| 23.1      | Termos de uso .....                                  | 75        |
| 23.2      | Política de privacidade .....                        | 75        |
| 23.3      | Informações sobre o fabricante .....                 | 76        |
| 23.4      | Rastreamento de dados .....                          | 76        |

# 1 Ícones

---



Cumpra as Diretivas relevantes da União Europeia.



Siga as instruções de uso!



Fabricante de dispositivos médicos

## 2 Definições de termos

---

Duração do sangramento:

Número de dias de duração do sangramento menstrual

Duração do ciclo menstrual:

Intervalo entre o primeiro dia de sangramento até o dia anterior do próximo sangramento.

Status do sangramento:

Valor que identifica se você está menstruada no momento

Perguntas frequentes:

Perguntas comuns das usuárias.

Cálculo:

Cálculo de um resultado com base nas informações inseridas pela usuária, como o cálculo do início do próximo ciclo ou o cálculo do volume total de sangramento

Menorragia:

Menstruações muito intensas ou muito prolongadas

Pictograma:

Representação estilizada e validada de absorventes higiênicos com diferentes intensidades de sangramento

Quantificação:

Indicação da intensidade do sangramento como um valor numérico em mililitros

## 3 Informações gerais

---

### 3.1 Fabricante de dispositivos médicos

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt

Fone: +49(0) 61 51-86 18-0

E-mail: [info@bayoocare.com](mailto:info@bayoocare.com)

Web: [bayoocare.com](http://bayoocare.com)

### 3.2 Finalidade do uso

Mulheres que desejam medir o volume da perda de sangue menstrual podem fazer isso através do aplicativo Fluxo Menstrual. Um relatório do ciclo permite à usuária ter uma conversa bem fundamentada com o médico sobre o volume de perda de sangue e a possível necessidade de medidas terapêuticas.

### 3.3 Contraindicações

O aplicativo Fluxo Menstrual destina-se ao uso exclusivo por mulheres em idade reprodutiva que apresentem sangramento menstrual. Consequentemente, o aplicativo não é adequado para:

- Homens
- Mulheres fora da idade reprodutiva
- Mulheres que não tenham sangramento menstrual

## 4 Uso clínico esperado

---

O aplicativo Fluxo Menstrual permite que você quantifique sua perda de sangue com base em informações inseridas por você mesma. O aplicativo pode quantificar e calcular o volume de sangramento durante um ciclo usando dois diferentes métodos de quantificação.

Os resultados produzidos permitem uma melhor avaliação do volume real de sangramento em comparação à sensação subjetiva da usuária.

O volume de sangramento quantificado pode servir para os médicos detectarem possíveis anormalidades ou irregularidades. Em particular, uma possível menorragia pode ser suspeitada com base nesses valores.

## 5 Precauções / instruções de segurança

O aplicativo Fluxo Menstrual é um produto médico que teve validação clínica e atende aos requisitos básicos da diretiva 93/42/EEC da União Europeia e/ou as medidas nacionais de aplicação desta.

Se você usa absorventes externos, é preciso examiná-los pelo lado de baixo, a fim de garantir a correta comparação com os pictogramas fornecidos.

A quantificação por meio dos pictogramas só está validada para os seguintes produtos e tamanhos:

- Intimus®:
  - Tripla Proteção
  - Dia & Noite
  - Noturno
- o.b.® ProComfort®:
  - Mini
  - Médio
  - Super
- Tampax®:
  - Regular
  - Super
  - Super Plus

Os dois métodos de quantificação, "Diário de sangramento" e "Quantificação por pictogramas", não podem ser combinados dentro do mesmo ciclo.

O aplicativo Fluxo Menstrual só pode ser usado em smartphones e sistemas operacionais para os quais foi validado.

É preciso usar sempre a versão mais atual do aplicativo Fluxo Menstrual.

O aplicativo Fluxo Menstrual não pode ser alterado sem autorização do fabricante.

O aplicativo Fluxo Menstrual não se destina a servir como única base para decisões de diagnóstico/tratamento.



**Nota:**

Se você usa um dispositivo com root, saiba que os mecanismos de segurança do Android podem ser contornados. Por isso, smartphones com root não são compatíveis com o aplicativo, seja qual for a versão do sistema operacional.

# Fluxo Menstrual

## 6 Visão geral

---

### 6.1 Escopo de aplicação

O aplicativo Fluxo Menstrual quantifica os dados de sangramento inseridos por mulheres que possam ter sangramento menstrual anormalmente intenso.

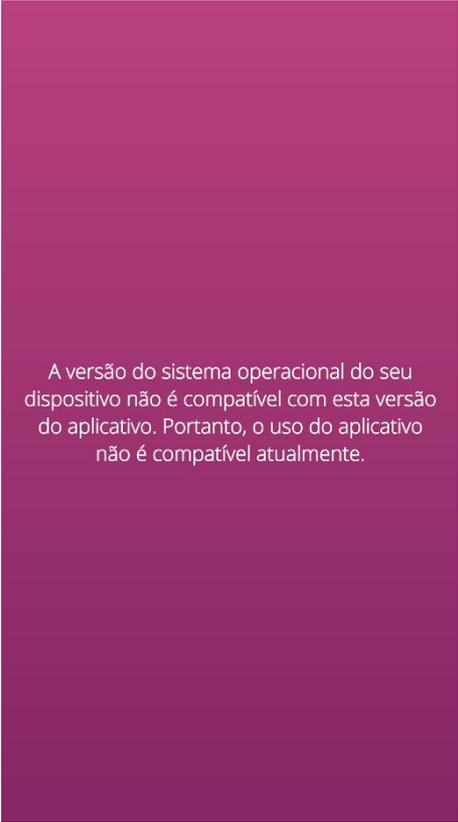
Você pode registrar seu sangramento e a intensidade dele no aplicativo durante a menstruação. O aplicativo Fluxo Menstrual quantifica os dados inseridos e calcula o volume total da perda de sangue durante um ciclo.

Com a ajuda de um relatório que mostra todos os dados inseridos pela usuária, o volume de sangramento quantificado pode servir para o médico determinar desvios em relação a normalidade ou irregularidades, como menorragia.

### 6.2 Informações gerais sobre o aplicativo

#### 6.2.1 Verificação do sistema operacional

Cada vez que você inicia o aplicativo Fluxo Menstrual, o sistema operacional do seu smartphone é verificado. Se o aplicativo não for compatível com seu sistema operacional, será exibida uma janela pop-up com essa informação (Figura 1): "Você não pode usar o aplicativo Fluxo Menstrual com seu atual sistema operacional".



A versão do sistema operacional do seu dispositivo não é compatível com esta versão do aplicativo. Portanto, o uso do aplicativo não é compatível atualmente.

**Figura 1 Verificação do sistema operacional – sistema operacional não suportado**

Caso o aplicativo não seja validado para o seu sistema operacional, você pode mesmo assim continuar a utilizá-lo. Por ser um dispositivo que ajuda a monitorar a perda de sangue, não podemos garantir a experiência de usuário e a funcionalidade completa adequadas se o sistema não for compatível (Figura 2).



Figura 2 Verificação do sistema operacional – consentimento necessário



**Nota:**

Se você usar o aplicativo em um sistema operacional não validado, certas funções poderão não se comportar conforme esperado.

Os seguintes sistemas operacionais estão validados para a versão atual do aplicativo Fluxo Menstrual:

- Android 8.0
- Android 8.1
- Android 9
- Android 10
- iOS 13

## 6.2.2 Navegação

Após configurar o aplicativo Fluxo Menstrual, você verá uma barra de navegação na parte inferior da tela com quatro ícones, um ícone de Página inicial, um ícone de Relatório, um ícone de Perguntas frequentes e um ícone Menu.

Tocar no ícone do Menu da barra de navegação abre o menu.



Figura 3 Barra de navegação

Além da barra de navegação, é possível acessar outros recursos pelo menu Abrir. A estrutura e a função de cada item do menu são descritas em detalhes nos próximos capítulos.

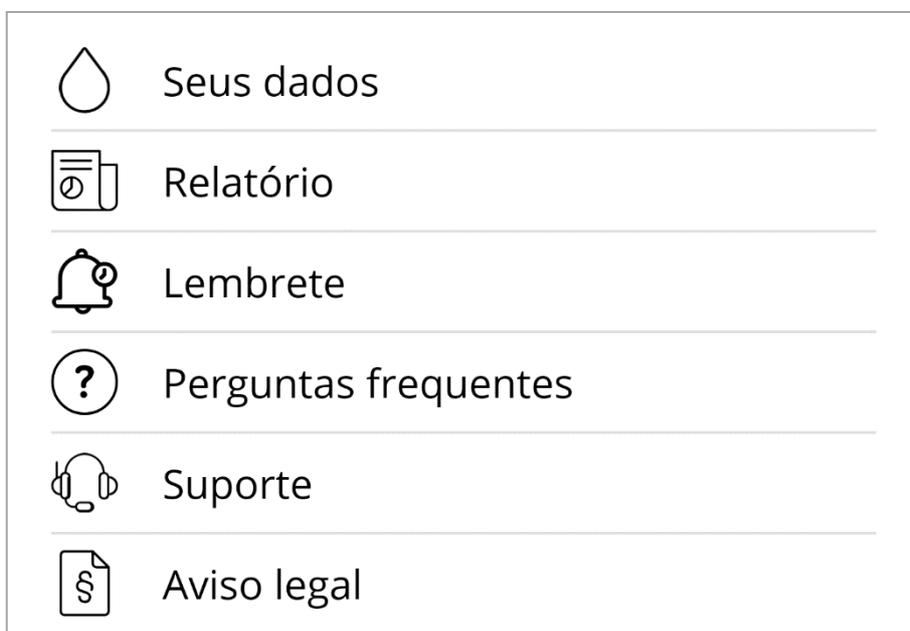


Figura 4 Menu

### 6.2.3 Botão de informações

O aplicativo Fluxo Menstrual fornece mais informações sobre várias telas. Para ver essas informações adicionais sobre uma tela, toque no ícone Informação (Figura 5).



Figura 5 Botão de informações

Se você tocar nesse ícone, será exibida uma janela pop-up com outras informações sobre a tela atual. Você pode fechar a janela pop-up tocando no botão OK.

## 6.3 Instruções de uso

As instruções de uso podem ser acessadas por meio do item "Suporte" (Figura 6).

Se você tocar no item "Suporte", verá todas as opções de suporte, como mostra a Figura . No "Manual do Fluxo Menstrual", você encontrará as instruções para usar o aplicativo Fluxo Menstrual.



Figura 6 Tela Suporte

Tocando em "Mostrar manual", você verá o aplicativo padrão do seu smartphone para abrir arquivos em PDF. Aqui, você poderá selecionar o aplicativo da sua preferência para abrir o arquivo em PDF de instruções de uso.

# Instalação

## 7 Como usar o aplicativo pela primeira vez

---

### 7.1 Aceitação dos Termos de Uso

Quando você usa o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez depois da instalação, há uma breve apresentação sobre o funcionamento do aplicativo. Você também deverá responder a algumas perguntas relativas ao seu ciclo e sangramento.

Ao usar o aplicativo pela primeira vez, você precisa aceitar os Termos de Uso. Para abrir os Termos de Uso, basta tocar nas respectivas palavras (Figura 7).



**Nota:**

Leia os Termos de Uso antes de concordar com eles.

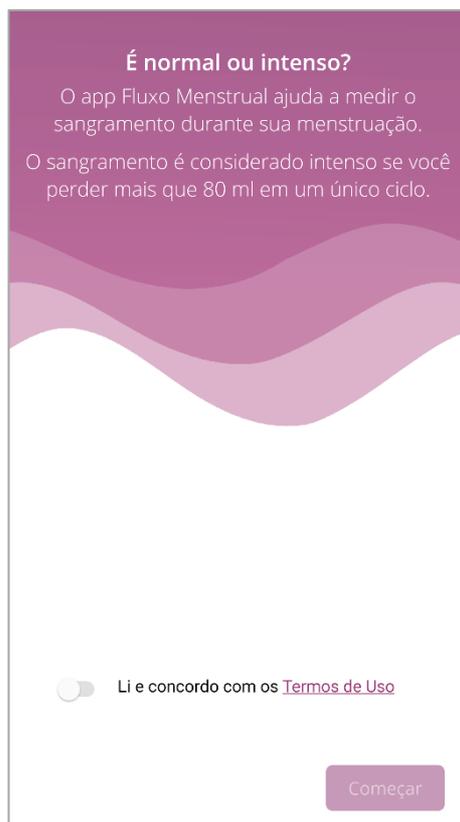


Figura 7 Página inicial que você vê ao usar o aplicativo pela primeira vez (Termos de Uso)

Você só pode continuar usando o aplicativo depois de concordar com os Termos de Uso. Para continuar, toque no botão do canto inferior direito.

## 7.2 Aceitação da política de privacidade

Depois de aceitar os Termos de Uso, será preciso aceitar a Declaração de Privacidade de Dados. Ao ler e rolar a declaração inteira, o botão para aceitação será habilitado. Você pode fazer download da Declaração de Privacidade de Dados em PDF ao tocar no botão esquerdo (Figura 8). Além disso, você tem a opção de permitir o rastreamento dos dados analíticos ao tocar no botão de rastreamento de dados. Isso não é obrigatório, mas nos ajudará a aprimorar o aplicativo Fluxo Menstrual.



**Nota:**

Leia a Declaração de Privacidade de Dados antes de concordar com ela.

**DECLARAÇÃO DE PRIVACIDADE DE DADOS**

Eu li e concordo com a Declaração de Privacidade de Dados

Política de Privacidade  
Última atualização: julho de 2021

DECLARAÇÃO DE CONSENTIMENTO COM A POLÍTICA DE PRIVACIDADE PARA O APLICATIVO "Fluxo Menstrual".  
Ao consentir com o processamento dos dados da minha saúde, declaro minha concordância com o processamento de dados associado com o uso do aplicativo "Fluxo Menstrual", de acordo com as notificações de privacidade e termos de uso aplicáveis neste contexto.  
Posso revogar meu consentimento a qualquer momento, com validade para o futuro. Para exercer meu direito de exclusão, só preciso excluir o aplicativo do meu smartphone.

POLÍTICA DE PRIVACIDADE PARA USO DO APLICATIVO "Fluxo Menstrual"  
Por meio desta notificação de privacidade, gostaríamos de informar você sobre a base sobre a qual e as finalidades para as quais processamos dados pessoais coletados de você ou que você fornece para nós ou para terceiros ao usar o aplicativo "Fluxo Menstrual". Além disso, gostaríamos de informá-la sobre seus direitos de proteção de dados.  
Para garantir as exigências básicas de segurança do aplicativo "Fluxo Menstrual", serão coletados somente dados de utilização do aplicativo, a serem repassados para terceiros, respectivamente, estados terceiros (vide item 3.2. desta notificação de privacidade). Todos os dados coletados permanecerão armazenados localmente na área segura do aplicativo no seu smartphone. Esses dados são usados para quantificar a perda de sangue e emitir um relatório.

Concordo com o uso de dados analíticos

[Salvar PDF](#) [Concordo](#)

**Figura 8 Tela Privacidade de Dados que você vê ao usar o aplicativo pela primeira vez**

Você só pode continuar usando o aplicativo depois de concordar com os Declaração de Privacidade de Dados. Para continuar depois de ler a Declaração de Privacidade, toque no botão no canto inferior direito.

### 7.3 Introdução ao aplicativo Fluxo Menstrual

Depois de concordar com os Termos de Uso e com a política de privacidade, você será direcionada para a introdução temática ao aplicativo Fluxo Menstrual.

Os possíveis métodos de quantificação são explicados em três telas:

- Quantificação por pictograma (Figura 9)
- Diário de sangramento (Figura 10)

Você também receberá informações sobre o relatório (Figura 11) que pode ser gerado para cada ciclo.

Nesta tela, você aprenderá as diferenças entre os dois métodos e que informações necessárias para cada um. Os critérios de seleção dependem da marca de absorvente externo e/ou interno que você estiver usando. O método de quantificação pode ser alterado após cada ciclo.



Figura 9 Tela de introdução – quantificação por pictograma



Figura 10 Tela de introdução – diário de sangramento



**Figura 11 Tela de introdução – relatório**

Depois de ler toda a tela de introdução, você pode continuar tocando no botão do canto inferior direito.

# Informações básicas de entrada

## 8 Questionário no primeiro uso

---

### 8.1 Questionário

Ao usar o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez, você deverá responder a cinco perguntas depois das telas de introdução. Essas perguntas básicas são relevantes, por exemplo, para o cálculo do início de um novo ciclo.

Você pode acessar mais informações sobre cada uma das cinco perguntas. Essas informações podem ser acessadas pelo botão de informações junto à barra de progresso (Figura 5).

Se você tocar nesse ícone, será exibida uma janela pop-up com outras informações sobre a tela atual. Toque no botão OK para fechar o pop-up.

Toque no botão do canto inferior direito para navegar até a próxima tela do questionário. Toque no botão do canto esquerdo superior para voltar para a tela anterior.



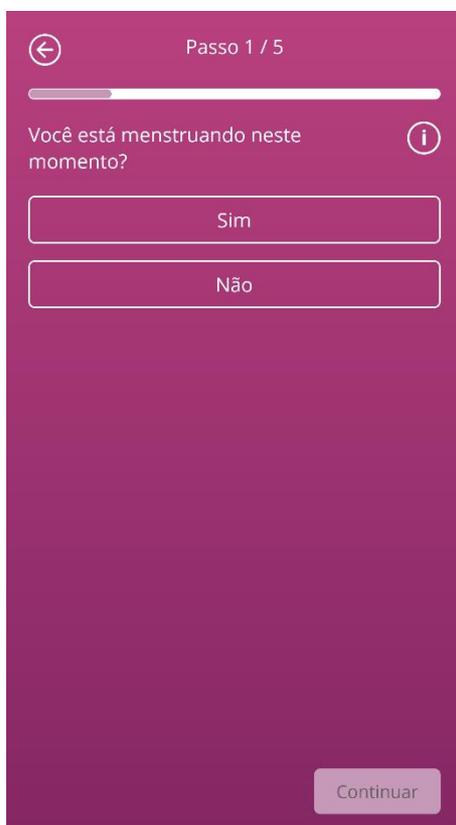
**Nota:**

Você só pode passar à tela seguinte do questionário se tiver respondido a todas as perguntas da tela atual. Se uma pergunta ficar sem resposta, o aplicativo não permitirá que você prossiga para a pergunta seguinte.

A única exceção é a pergunta sobre seu método contraceptivo: ela é opcional e pode ser ignorada.

## 8.2 Pergunta – situação de sangramento

A primeira pergunta do questionário é se você está menstruando no dia em que está usando o aplicativo pela primeira vez (Figura 12). Você pode responder "sim" ou "não".



← Passo 1 / 5

Você está menstruando neste momento? ⓘ

Sim

Não

Continuar

Figura 12 Pergunta 1 – situação de sangramento

### 8.3 Pergunta – início da menstruação

Para responder sobre o primeiro dia da sua menstruação atual ou da menstruação mais recente (Figura 13), você pode escolher uma data em um calendário (Android) ou usar o seletor de datas (iOS).

Se a sua menstruação já tiver começado, marque o primeiro dia do ciclo menstrual atual. Caso contrário, marque aqui a data de início da sua última menstruação. Observe que você não pode escolher uma data no futuro.



← Passo 2 / 5

Quando foi o primeiro dia da sua menstruação atual? ⓘ

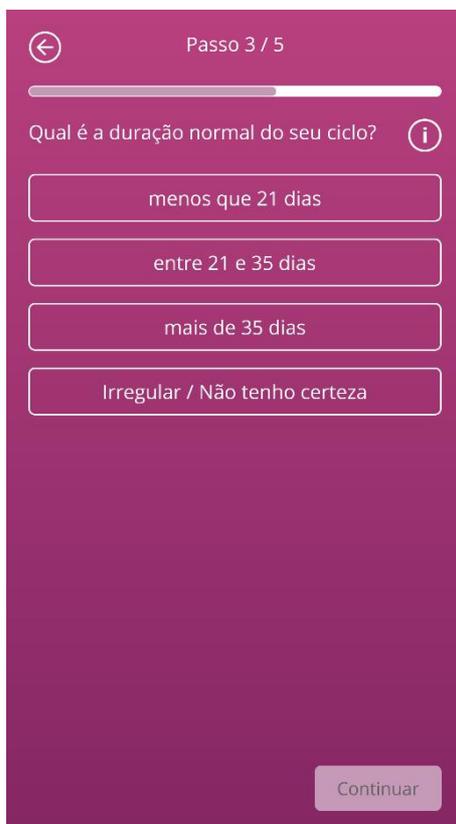
Selecione 📅

Continuar

Figura 13 Pergunta 2 – primeiro dia da menstruação

## 8.4 Pergunta – duração do ciclo

Depois de responder à segunda pergunta, a próxima será sobre a duração do seu ciclo, que é o intervalo entre o primeiro dia de sangramento até o dia anterior do próximo sangramento. Você poderá escolher entre três diferentes períodos (Figura 14). Se você não conseguir encontrar a duração do seu ciclo nos períodos especificados porque seu ciclo tem duração variável ou por não ter certeza, selecione a resposta “irregular/não tenho certeza”.

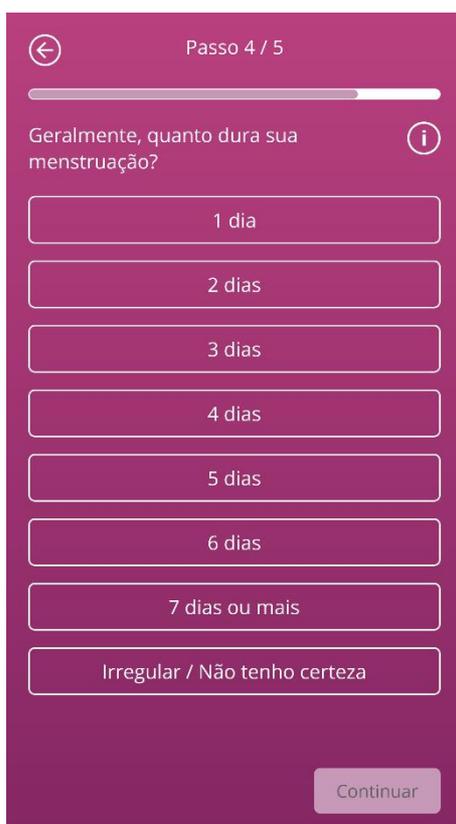


A imagem mostra uma interface de usuário em um aplicativo móvel, especificamente a terceira etapa de um questionário. O título da tela é "Passo 3 / 5". A pergunta é "Qual é a duração normal do seu ciclo?". Há quatro opções de resposta: "menos que 21 dias", "entre 21 e 35 dias", "mais de 35 dias" e "Irregular / Não tenho certeza". Um botão "Continuar" está visível na parte inferior direita da tela.

Figura 14 Pergunta 3 – duração do ciclo

## 8.5 Pergunta – duração do sangramento

Além da duração habitual do seu ciclo menstrual, o aplicativo Fluxo Menstrual também vai lhe perguntar sobre a duração da sua menstruação quando você usar o aplicativo pela primeira vez (Figura 15). Aqui você pode escolher entre diferentes durações da menstruação, especificadas em dias. Selecione aqui a duração média da sua menstruação. Se a sua menstruação variar ou se você não tiver certeza sobre quantos dias dura o seu sangramento, selecione “irregular/não tenho certeza”.



A captura de tela mostra a interface de usuário do aplicativo Fluxo Menstrual, especificamente a pergunta número 4 de 5 passos. O título da pergunta é "Geralmente, quanto dura sua menstruação?". Abaixo do título, há uma barra de progresso e uma lista de opções de duração em dias: 1 dia, 2 dias, 3 dias, 4 dias, 5 dias, 6 dias, 7 dias ou mais, e Irregular / Não tenho certeza. Um botão "Continuar" está visível na parte inferior direita da tela.

Figura 15 Pergunta 4 – duração do sangramento

## 8.6 Pergunta – contracepção

A última pergunta do questionário diz respeito ao seu atual método de contracepção (Figura 16). Você pode selecionar aqui diversos métodos contraceptivos, caso esteja usando vários métodos ao mesmo tempo. Indique todos os métodos que você usa atualmente.



A imagem mostra uma interface de usuário em português para uma pergunta de questionário. No topo, há um ícone de seta para trás e o texto "Passo 5 / 5". Abaixo, uma barra de progresso indica o progresso. A pergunta é "Que método anticoncepcional você usa?" seguida de um ícone de informação. A resposta é selecionada em uma lista de botões: "Pílula", "Injeção", "Adesivo cutâneo", "Anel vaginal", "DIU hormonal (SIU)", "DIU de cobre (DIU)", "Implante", "Preservativo" e "Outros". Um botão "Continuar" está no canto inferior direito.

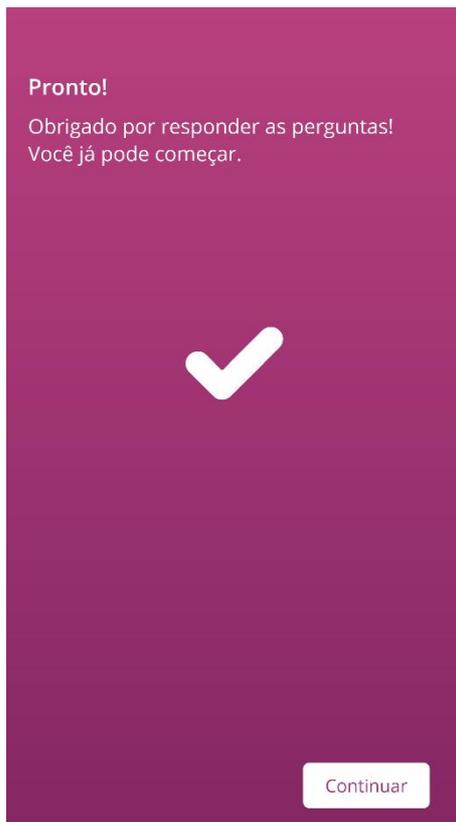
Figura 16 Pergunta 5 – métodos contraceptivos



**Nota:**

Caso você não esteja usando, no momento, um método contraceptivo, selecione a resposta “nenhum método”.

A resposta a essa pergunta completa o questionário e direciona você para a tela final (Figura 17). Ao sair desta tela, você irá para a página inicial do aplicativo e poderá, agora, usar todas as funcionalidades do aplicativo Fluxo Menstrual.



**Figura 17 Tela final**

## 9 Seleção da marca do produto

Ao usar o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez e no começo de cada novo ciclo, você deverá escolher a marca do seu absorvente interno e/ou externo. Você pode escolher entre "Produtos compatíveis" e "Outros produtos" (Figura 18). O aplicativo Fluxo Menstrual mostra todas as marcas de produto compatíveis aqui.

A escolha da marca do produto determina o método de quantificação que o aplicativo usa para um ciclo. A escolha de uma marca correta garante que os valores informados sejam quantificados pelo método correto, e que você receba um cálculo confiável. Você pode escolher que produtos usa em cada ciclo.



Figura 18 Seleção da marca



**Nota:**

Você não pode alterar essa seleção durante um ciclo já iniciado. O método de quantificação usado com base na marca do produto fica fixo para cada ciclo. No entanto, você pode optar por escolher uma marca de produto diferente e, portanto, um método de quantificação diferente, no começo de um novo ciclo.



**Nota:**

Se você tiver escolhido Intimus® e/ou o.b.® ProComfort®/Tampax®, use apenas esses produtos. Se você não continuar usando o produto escolhido, isso afetará a exatidão do seu cálculo.

*As propriedades de absorção de outros produtos podem não ser as mesmas do Intimus® e/ou do o.b.® ProComfort®/Tampax®, resultando em mudança da distribuição do sangue no produto. Nesse caso, a correspondência visual entre o seu produto e o pictograma pode se perder e o volume real de sangramento poderá divergir do volume calculado.*

# Página inicial

## 10 Elementos da página inicial

---

Na página inicial (Figura 19), você verá diversos elementos que são explicados resumidamente aqui.

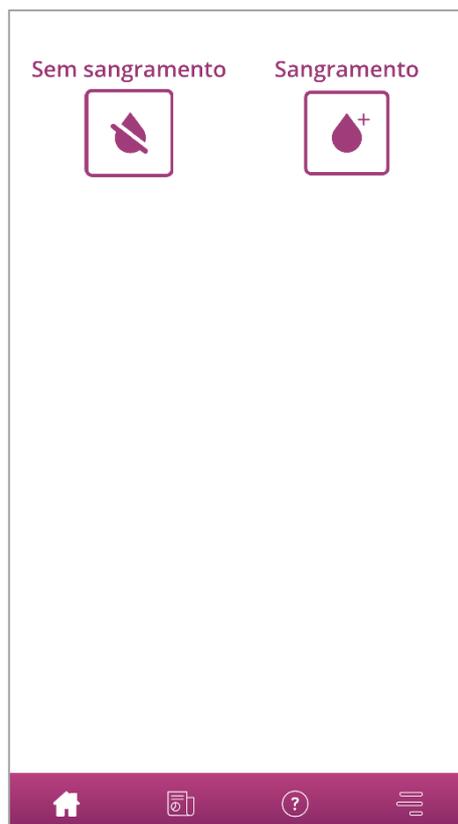


Figura 19 Página inicial

## 10.1 Botão de sangramento

Com o botão de entrada de sangramento (Figura 20), você pode informar o volume de sangramento.



Figura 20 Botão Sangramento

Tocando nesse botão, você será direcionada ao processo de entrada de dados para o respectivo método de quantificação.

Para saber como funciona o processo de entrada e quais as etapas dele, consulte os Capítulos 11 Quantificação por pictograma e 12 Diário de sangramento.

## 10.2 Botão de ausência de sangramento

Com o botão "Sem sangramento" (Figura 21), você pode informar ao aplicativo os períodos em que não teve nenhum sangramento.



Figura 21 Botão Sem sangramento

Clicando nesse botão, você pode informar ao aplicativo uma fase sem qualquer sangramento.

Encontre mais informações no Capítulo 13 Como informar dias sem sangramento.

## 10.3 Lista de entradas recentes



**Nota:**

Ao abrir o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez, você não verá uma lista de entradas recentes na página inicial.

Assim que criar uma entrada, você poderá ver todas as entradas que adicionou ou alterou nas últimas 24 horas, na lista da sua página inicial. O aplicativo quantifica todas as suas entradas realizadas. O aplicativo converte cada entrada em um valor arredondado em mililitros. O aplicativo Fluxo Menstrual mostra a data da entrada e o valor correspondente em mililitros na lista (Figura 22) na página inicial.

1 inclusão nas últimas 24 horas ▲  
● 24/08 4,0 ml ✎ 🗑

Figura 22 Lista de entradas

A partir do momento em que houver uma entrada na lista, você poderá excluí-la ou alterá-la. Encontre mais informações nos Capítulos 11 Quantificação por pictograma e 12 Diário de sangramento.

## 10.4 Representação da perda de sangue



**Nota:**

Quando você abre o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez, não verá nenhum dado sobre perda de sangue na página inicial.

A representação da perda de sangue na forma de ondas cada vez maiores (Figura 23) só aparece depois que você faz a sua primeira entrada.



Figura 23 Representação da perda de sangue

O aplicativo quantifica o volume de sangramento de cada uma das suas entradas. O aplicativo converte cada entrada em um valor em mililitros. Os valores em mililitros quantificados são somados e mostrados a você como um total, na forma de ondas. Você pode ver o valor total exato na escala que fica à esquerda.



**Nota:**

Observe que os valores exibidos são arredondados.

Descubra como os valores quantificados são calculados lendo o Capítulo 14 Métodos de quantificação.

# Registro das entradas de sangramento

## 11 Quantificação por pictograma

Se você tiver escolhido a marca de produto Intimus®, Tampax® e/ou o.b.® ProComfort®, poderá fazer várias entradas a cada dia. Seu volume diário de sangramento é calculado e quantificado com base no produto utilizado e no tamanho, bem como no volume de sangramento baseado nos pictogramas. É importante que você registre no aplicativo sempre que trocar o produto.



**Nota:**

Para garantir a máxima precisão das suas informações, recomendamos inserir a informação imediatamente após a troca.

Você pode obter mais informações sobre cada etapa do processo de entrada de dados. Este pode ser acessado pelo botão de informações junto à pergunta (Figura 5).

Se você tocar no ícone de informações, será exibida uma janela pop-up com outras informações sobre a tela atual. Toque no botão OK para fechar o pop-up.

Toque no botão do canto inferior direito para navegar até a próxima tela. Toque no botão do canto esquerdo superior para voltar para a tela anterior.



**Advertência:**

Se você navegar de volta para uma tela anterior, suas configurações atuais não serão salvas.



**Nota:**

Assim que você cria uma entrada, o aplicativo se lembra da entrada do último produto utilizado e seu tamanho e usa essas informações como pré-seleção para a próxima entrada.

## 11.1 Entrada por pictograma – adicionar entrada

Para adicionar uma entrada ao seu diário de sangramento, toque no botão "Entrada de sangramento" na página inicial (Figura 19). Isso inicia o processo de entrada.

### 11.1.1 Seleção de data e produtos de higiene

Na primeira etapa de cada entrada, o aplicativo Fluxo Menstrual pede que você selecione a data para a qual deseja inserir informações sobre sangramento e o produto de higiene que usou (Figura 24).

Assim como antes, será aberto um calendário (Android) ou um selecionador de datas (iOS) para que você selecione a data relativa à entrada.

Para selecionar um absorvente higiênico, toque nele. Selecione dois absorventes higiênicos ao mesmo tempo, desde que não sejam do mesmo tipo.

Você só poderá prosseguir depois de selecionar um dia e o produto de higiene.

←

Selecionar a data ⓘ

24/08/2021 📅

Qual tipo de absorvente você usa? ⓘ

o.b.® ProComfort®

Tampax®

Intimus®

Continuar

Figura 24 Seleção de dados



**Nota:**

Você só pode inserir dados relativos ao seu ciclo atual. Portanto, a data mais cedo possível que você selecionar será o primeiro dia do seu ciclo atual.



**Nota:**

Se você quiser informar dois absorventes higiênicos, selecione primeiro um produto. Depois de informar este, o processo para informar o outro artigo ainda não selecionado começará automaticamente. Aqui, você só pode informar os dois absorventes higiênicos diferentes que tenha usado ao mesmo tempo.

Se você tiver usado dois absorventes externos, precisará fazer duas entradas separadas.

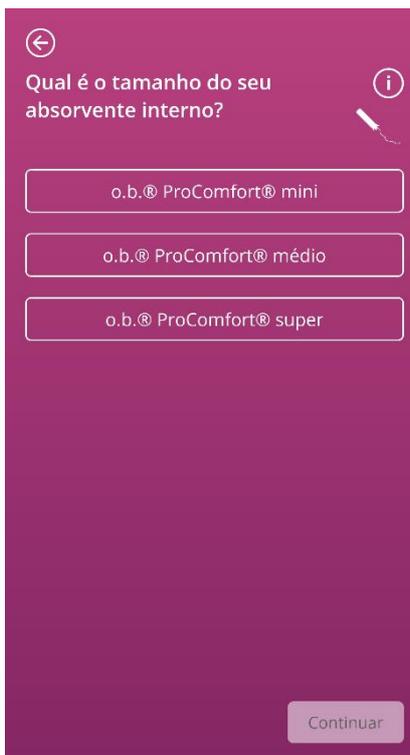
O uso simultâneo de dois absorventes internos não é suportado pelo aplicativo Fluxo Menstrual.

### 11.1.2 Absorvente higiênico – tamanho

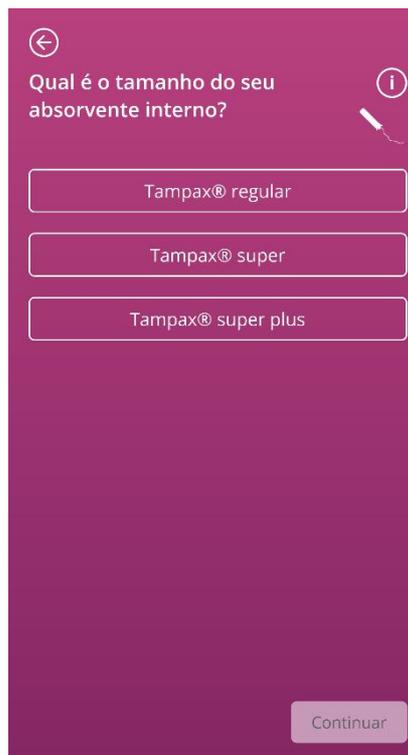
Dependendo do absorvente higiênico que tiver selecionado, você poderá escolher entre vários tamanhos. Você só pode escolher um tamanho de produto de cada vez.

Se você tiver selecionado anteriormente um absorvente interno o.b.® ProComfort® e/ou Tampax®, poderá escolher entre os tamanhos disponíveis desses produtos, como mostra Figura 25 e Figura 26.

No caso do absorvente externo Intimus®, você poderá escolher entre três diferentes tamanhos, como mostra a Figura 27.



**Figura 25 Tamanhos do produto – absorventes internos o.b. ProComfort®**



**Figura 26 Tamanhos do produto – absorventes internos Tampax®**



**Figura 27 Tamanhos do produto – absorventes externos Intimus®**

Selecione o tamanho do absorvente higiênico que você está usando.



**Nota:**

O tamanho do produto que você está usando costuma estar indicado na embalagem.

### 11.1.3 Seleção de pictograma

#### 11.1.3.1 Seleção de pictograma – absorvente externo Intimus®

Se você selecionou um absorvente externo Intimus®, verá seis diferentes pictogramas depois que escolher o tamanho do produto (Figura 28). Esses pictogramas também representam diferentes intensidades de sangramento. Vire seu absorvente externo e compare o lado de trás do produto usado com os pictogramas para selecionar o que mais se parece com o seu produto.

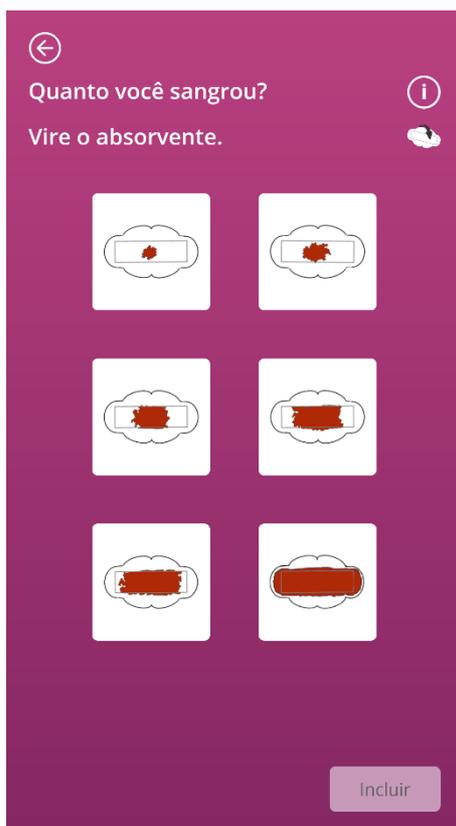


Figura 28 Pictogramas – absorvente externo Intimus®



**Nota:**

Se você usa o absorvente externo Intimus®, é importante virá-lo antes de compará-lo com os pictogramas. É importante fazer as comparações com **o lado de trás do absorvente externo**; do contrário, o cálculo poderá perder precisão.

Depois de selecionar um pictograma, você pode concluir confirmando suas entradas.

O aplicativo voltará à página inicial, onde você poderá ver sua(s) entrada(s) na lista. Você também poderá ver o crescimento das ondas que representam o volume total de sangramento do ciclo atual. O valor em mililitros que você vê na escala à esquerda é a soma das suas entradas quantificadas.



**Advertência:**

Você pode fazer entradas retrospectivamente, sem limite, selecionando uma data no passado. No entanto, vale notar que volumes de sangramento informados de memória, retrospectivamente, podem estar incorretos e, por isso, afetar a precisão do seu cálculo.

#### 11.1.3.2 Seleção de pictograma – absorvente interno o.b.® ProComfort® e/ou Tampax®

Se você estiver usando um absorvente interno o.b.® ProComfort® e/ou Tampax® e inserir essa informação, depois de selecionar o tamanho, verá três diferentes pictogramas que representam diferentes intensidades de sangramento (Figura 29).

Compare com os pictogramas e escolha o pictograma que mais se assemelha ao seu produto.

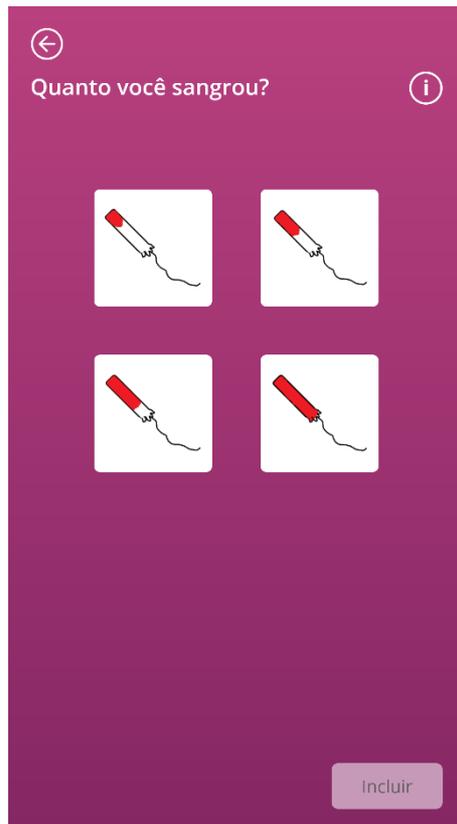


Figura 29 Pictogramas – absorvente interno o.b.® ProComfort® e/ou Tampax®

Depois de selecionar um pictograma, você pode concluir confirmando suas entradas.

O aplicativo voltará à página inicial, onde você poderá ver sua(s) entrada(s) na lista. Você também poderá ver o crescimento das ondas que representam o volume total de sangramento do ciclo atual. O valor em mililitros que você vê na escala à esquerda é a soma das suas entradas quantificadas.



**Advertência:**

Você pode fazer entradas retrospectivamente, sem limite, selecionando uma data no passado. No entanto, vale notar que volumes de sangramento informados de memória, retrospectivamente, podem estar incorretos e, por isso, afetar a precisão do seu cálculo.

#### 11.1.4 Uso de dois produtos

Se você tiver selecionado dois produtos, o processo em andamento será repetido uma segunda vez, com o produto ainda não informado. Depois de fazer essa entrada, você poderá confirmar suas informações e concluir o processo.

## 11.2 Entrada de pictograma – alterar entrada

Todas as entradas das últimas 24 horas serão exibidas na lista (Figura 22) na página inicial. Para alterar uma das entradas da lista, toque no ícone Editar (Figura 30) junto à entrada em questão.



Figura 30 Ícone Editar

As escolhas que você fez durante o processo de entrada aparecerão em destaque. Siga com o processo de alteração e entrada, confirmando a entrada atualizada. Comece o processo de alteração selecionando o produto, depois o tamanho do produto e, finalmente, altere o pictograma previamente selecionado.



**Nota:**

Se você também quiser mudar a data, exclua a entrada conforme descrito abaixo e crie uma nova entrada.



**Nota:**

Só é possível alterar entradas por um período limitado – nas 24 horas seguintes à entrada. Só podem ser alteradas as entradas que constem da lista na página inicial. Se você não encontrar mais uma entrada na lista, ela não poderá mais ser alterada.

## 11.3 Entrada de pictograma – excluir entrada

Para excluir uma das entradas da lista, toque no ícone Excluir (Figura 31) junto à entrada em questão.



Figura 31 Ícone Excluir

Em seguida, confirme a exclusão. Ao confirmar, a entrada selecionada será excluída.



**Nota:**

Só é possível excluir entradas por um período de tempo limitado – nas 24 horas seguintes à entrada. Só podem ser excluídas as entradas que constem na lista da página inicial. Se você não encontrar mais uma entrada na lista, ela não poderá mais ser excluída. Você não pode recuperar uma entrada excluída.

## 12 Diário de sangramento

---

Se você tiver escolhido "Outros produtos", seu volume diário de sangramento será calculado e quantificado por meio de um diário de sangramento. Você informará a intensidade do seu sangramento no dia todo, uma vez por dia. Para isso, o aplicativo necessita de uma indicação do dia para o qual você quer entrar com informações e a intensidade do sangramento naquele dia.

Você pode obter mais informações sobre cada etapa do processo de entrada de dados. Essas informações podem ser acessadas pelo botão de informações junto à barra de progresso (Figura 5).

Se você tocar nesse ícone, será exibida uma janela pop-up com outras informações sobre a tela atual. Toque no botão OK para fechar o pop-up.

Toque no botão do canto inferior direito para navegar até a próxima tela. Toque no botão do canto esquerdo superior para voltar para a tela anterior.

## 12.1 Diário de sangramento – adicionar entrada

Para adicionar uma entrada ao seu diário de sangramento, toque no botão "Entrada de sangramento" na página inicial (Figura 19). Isso inicia o processo de entrada.

### 12.1.1 Seleção de data

Na primeira etapa de cada entrada, o aplicativo Fluxo Menstrual pede que você selecione a data para a qual deseja inserir informações sobre sangramento (Figura 32). Assim como antes, será aberto um calendário (Android) ou um selecionador de datas (iOS) para que você selecione a data relativa à entrada. Você só poderá prosseguir depois de selecionar uma data.

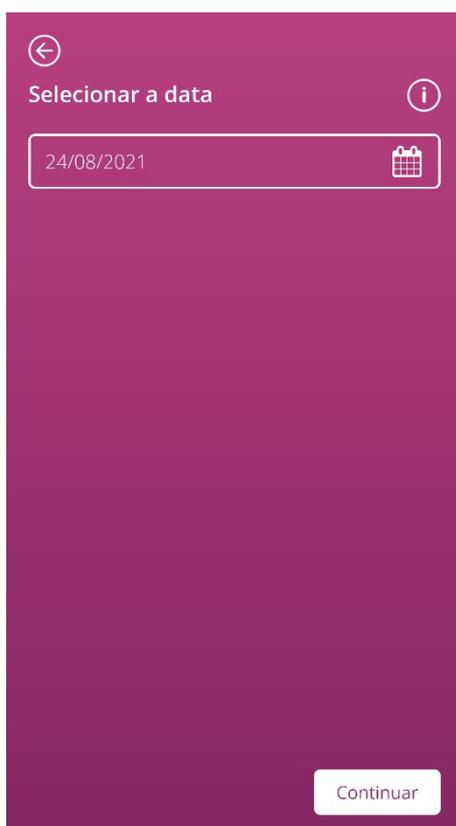


Figura 32 Seleção de data

### 12.1.2 Seleção de intensidade do sangramento

Na próxima etapa, você deverá informar a intensidade do sangramento no dia selecionado. A intensidade do sangramento descreve a gravidade total de todo o sangramento que ocorreu naquele dia. A Figura 33 mostra as cinco diferentes intensidades de sangramento à sua escolha.

A imagem mostra uma tela de um aplicativo com um fundo verde-escuro. No topo, há um ícone de seta para trás à esquerda e um ícone de informação 'i' à direita. O texto principal diz 'Escolha a intensidade do sangramento:'. Abaixo disso, há cinco botões retangulares com cantos arredondados, cada um contendo uma opção de intensidade: 'Pequenas gotas de sangramento', 'Leve', 'Moderado', 'Intenso' e 'Muito intenso'. No canto inferior direito, há um botão cinza com o texto 'Continuar'.

**Figura 33 Intensidades de sangramento**

Selecione a intensidade que corresponde ao seu sangramento no dia escolhido. Você só pode escolher uma intensidade de sangramento para cada dia.

Ao selecionar uma intensidade de sangramento, confirme a entrada usando o botão no canto inferior direito.

Você voltará à página inicial, onde poderá ver sua entrada na lista. Na lista da página inicial, você poderá ver todas as entradas que adicionou ou alterou nas últimas 24 horas. Você pode alterar ou excluir todas as entradas que aparecem nessa lista.

Você também poderá ver o crescimento das ondas que representam o volume total de sangramento do ciclo atual. O valor em mililitros que você vê na escala à esquerda é a soma das suas entradas quantificadas.



**Advertência:**

Você pode fazer entradas retrospectivamente, sem limite. No entanto, vale notar que volumes de sangramento informados de memória, retrospectivamente, podem estar incorretos e, por isso, afetar a precisão do seu cálculo.



**Nota:**

Você só pode escolher uma intensidade de sangramento para cada dia. Essa intensidade corresponderá, então, ao seu volume de sangramento no dia selecionado. Se quiser modificar uma entrada já realizada, será exibido um pop-up perguntando se você quer substituir a entrada daquele dia. Se você confirmar que sim, a entrada do dia selecionado será substituída pela nova entrada.

## 12.2 Diário de sangramento – alterar entrada

Todas as entradas das últimas 24 horas serão exibidas na lista (Figura 22) na página inicial. Para alterar uma das entradas da lista, toque no ícone Editar (Figura 34) junto à entrada em questão.



Figura 34 Ícone Editar

O aplicativo, então, direciona você para o processo de entrada e para a seleção de intensidade do sangramento. Assim, você poderá alterar a sua entrada selecionando uma intensidade de sangramento diferente e salvando essa seleção. A entrada será atualizada e aparecerá na lista da página inicial.

## 12.3 Diário de sangramento – excluir entrada

Para excluir uma das entradas da lista, toque no ícone Excluir (Figura 35) junto à entrada em questão.



Figura 35 Ícone Excluir



**Nota:**

Só é possível excluir entradas por um período de tempo limitado – nas 24 horas seguintes à entrada. Só podem ser excluídas as entradas que constem da lista na página inicial. Se você não encontrar mais uma entrada na lista, ela não poderá mais ser excluída. Você não pode recuperar uma entrada excluída.

## 13 Como informar dias sem sangramento

---

Se você verificar que não teve qualquer sangramento em um determinado dia ou período, pode também registrar essa informação no aplicativo Fluxo Menstrual, qualquer que seja o seu atual método de quantificação.

Para informar um período sem sangramento, toque no botão "Sem sangramento" (Figura 21), que você vê na página inicial. Usando esse botão, o aplicativo marca o período desde a sua última entrada até o momento em que você tocar no botão como "período sem sangramento".

Quando o período sem sangramento é registrado com sucesso, o botão muda de aspecto, como se vê na Figura 36.



Figura 36 Botão Sem sangramento – confirmação

# Quantificação do volume de sangramento

## 14 Métodos de quantificação

O volume total da sua perda de sangue é calculado de modos diferentes, dependendo dos produtos que você usa.



**Nota:**

Ambos os métodos de quantificação se baseiam em estudos científicos. No entanto, a quantificação por pictograma pode gerar valores mais precisos que as entradas no diário de sangramento. Para obter os valores mais precisos possíveis, recomenda-se, portanto, o uso do método de quantificação por pictogramas.

### 14.1 Quantificação das entradas por pictogramas

Se você usa os produtos Intimus® ou o.b.® ProComfort® e/ou Tampax®, selecione o produto, o tamanho e o pictograma que mais se assemelha ao produto que acabou de trocar.

O aplicativo Fluxo Menstrual contém um valor validado para cada tamanho de produto e cada pictograma. Depois de cada entrada, esse valor validado é adicionado aos valores prévios, se disponíveis, e você terá o valor total do seu sangramento em um ciclo.

Você encontrará mais informações sobre entradas no Capítulo 11 Quantificação por pictograma.

## 14.2 Quantificação das entradas no diário de sangramento

Se você usa "Outros produtos", escolha a intensidade do sangramento ocorrido em um dia.

O aplicativo Fluxo Menstrual contém um valor validado para cada intensidade de sangramento. Depois de cada entrada, esse valor validado é adicionado aos valores prévios, se disponíveis, e você terá o valor total do seu sangramento em um ciclo.

Você encontrará mais informações sobre entradas no Capítulo 12 Diário de sangramento.

# Seus dados

O aplicativo Fluxo Menstrual oferece a você uma visão geral de todos os dados de sangramento que você informou durante o ciclo atual.

## 15 Seus dados

### 15.1 Acesse "Seus dados"

Você pode acessar seus dados pelo item do menu "Seu dados" (Figura 4).

Quando você tocar no item de menu "Seus dados" será encaminhada para a tela de visão geral (Figura 37).



Figura 37 Visão geral dos dados

## 15.2 Exclusão dos "Seus dados"

Você pode excluir os dados do seu ciclo atual na visão geral. Para isso, toque no botão "Excluir" na tela. Ao confirmar o processo de exclusão, todos os dados do ciclo atual serão definitivamente excluídos do aplicativo.

# Seu relatório

O aplicativo Fluxo Menstrual fornece a você um relatório para lhe ajudar a avaliar seus dados.

O relatório contém todos os dados inseridos durante o uso do aplicativo, o que inclui, além das entradas relativas à perda de sangue, as respostas ao questionário que você respondeu ao usar o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez. Assim que você fizer pelo menos uma entrada, será possível gerar esse relatório sempre que quiser.

Por exemplo, você pode levar o relatório na próxima consulta com seu médico. Com os valores quantificados pelo aplicativo, seu médico tem mais facilidade de avaliar a sua perda de sangue durante a menstruação e podem dar indicações de menorragia.

## 16 Seu relatório

---

### 16.1 Acessar "Seu relatório"

Você pode acessar o relatório pelo item do menu "Seu relatório" (Figura 4). Tocando no item do menu "Seu relatório", você será direcionada para o relatório.

Na tela de visão geral do "Seu relatório", você primeiro verá o relatório in-app que apresenta o gráfico dos últimos sete dias da menstruação atual. Ele exibe o sangramento acumulado de cada dia. Além disso, encontre informações como o sangramento total e – se você optar por informar o sangramento via pictograma para o período atual – o número de produtos usados (Figura 38).

Ao clicar nas setas sobre o gráfico, é possível alterar entre as diferentes fases. Além disso, ao clicar nos botões "7 dias" ou "Ciclo completo", é possível alternar a exibição entre a do ciclo de sete dias (Figura 38) e a do ciclo completo (Figura 39).

O botão "Abrir", abaixo do gráfico, permite baixar o relatório gerado como PDF. Relatórios são gerados automaticamente para todos os ciclos menstruais que você informou previamente. Para cada ciclo, o aplicativo cria um relatório de uma página, resumido em PDF. Os relatórios são exibidos por ordem de data, do mais recente para o mais antigo, ou seja, o relatório do seu ciclo atual aparece em primeiro lugar.

Depois que o aplicativo Fluxo Menstrual gerar o seu relatório, você verá o aplicativo padrão do seu smartphone para abrir arquivos em PDF. Você poderá selecionar seu aplicativo de preferência para abrir o relatório em PDF.

O botão "Compartilhar" permite compartilhar o relatório como PDF com outras pessoas via aplicativos no smartphone.



Figura 38 Gráfico do relatório (7 dias)



Figura 39 Gráfico do relatório (ciclo completo)

## 16.2 Relatório – conteúdo

### 16.2.1 Parâmetros do questionário

A parte superior do relatório mostra as informações que você inseriu ao usar o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez, além do início e do término do ciclo (Figura 40).

#### Suas informações básicas:

|   |                    |                             |                     |
|---|--------------------|-----------------------------|---------------------|
| Duração do ciclo:                         | entre 21 e 35 dias | Duração da menstruação:     | 4 dias              |
| O registro começou durante a menstruação: | Não                | Método(s) contraceptivo(s): | DIU hormonal (SIU), |
| Primeiro dia do ciclo:                    | 18/08/2021         | Preservativo                |                     |
| Último dia do ciclo menstrual             | -                  |                             |                     |

Figura 40 Parâmetros do questionário

## 16.2.2 Resumo

O resumo dos seus dados depende do método de quantificação que você escolheu, com base nos absorventes higiênicos que usa.

### 16.2.2.1 Resumo – Quantificação por pictograma

Se você tiver quantificado seu ciclo usando pictogramas ("produtos do estudo"), o resumo mostrará diferentes valores (Figura 41).

#### Resumo:

|                                |  |   |  |   |  |    |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|----|
| Volume total em*: <b>90 ml</b> |  Internos | 9 |  Externos | 7 |  Produtos | 16 |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|----|

#### Gráfico:

— Volume total em\*    - - - Limiar de 80 ml

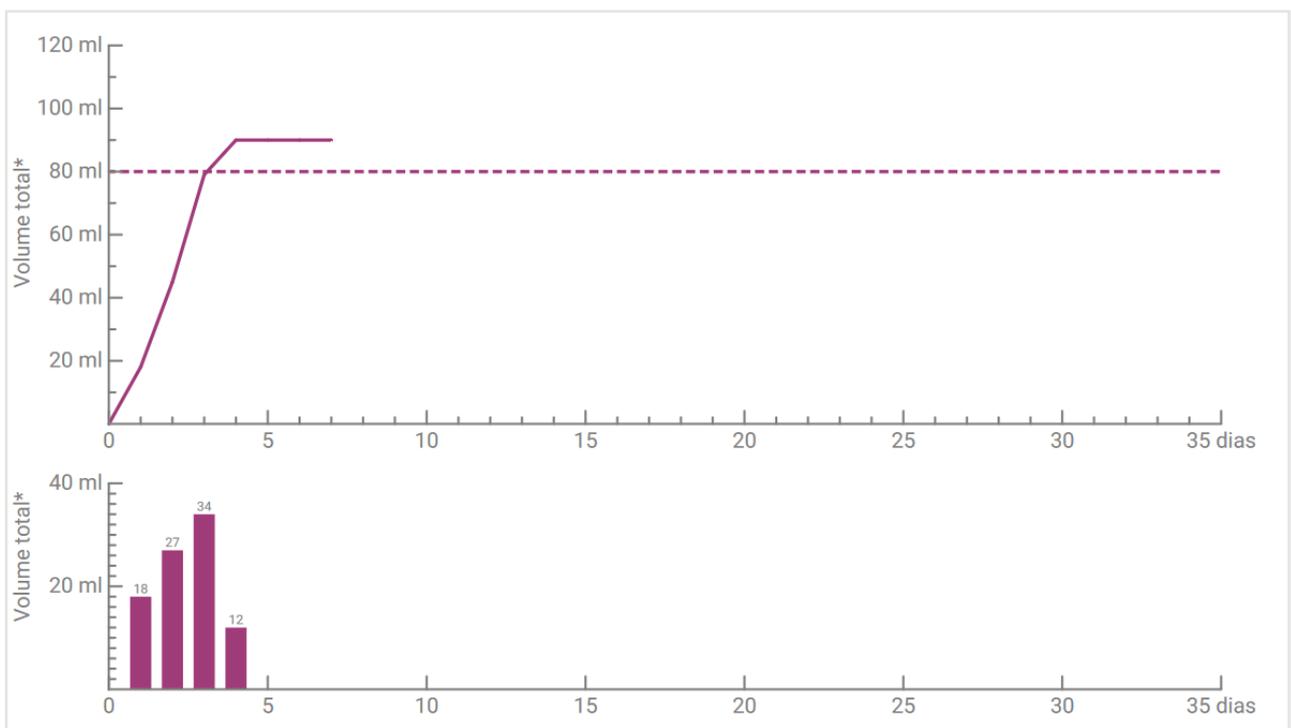


Figura 41 Resumo – quantificação por pictograma

Veja o volume total de sangramento do seu ciclo no resumo. Você também verá o número total de absorventes higiênicos usados, bem como o número total de produtos usados (Figura 42).

#### Resumo:

|                                |  |   |  |   |  |    |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|----|
| Volume total em*: <b>90 ml</b> |  Internos | 9 |  Externos | 7 |  Produtos | 16 |
|--------------------------------|--|---|--|---|--|----|

Figura 42 Valores totais – quantificação por pictograma

Os gráficos abaixo mostram a progressão e a extensão dos dias de sangramento durante o seu ciclo. A legenda (Figura 43) explica o que significam os indicadores individuais.

**Gráfico:**

— Volume total em\*    - - - Limiar de 80 ml

Figura 43 Legenda – quantificação por pictograma

O primeiro dos dois gráficos representa o volume total de sangramento ao longo do seu ciclo (Figura 44). O eixo horizontal mostra os dias do ciclo e o eixo vertical, o volume de sangramento em mililitros.

A linha tracejada mostra o limite de 80 ml – qualquer perda de sangue mensal acima desse limite é classificada como alta. A curva roxa mostra sua perda de sangue em um ciclo.

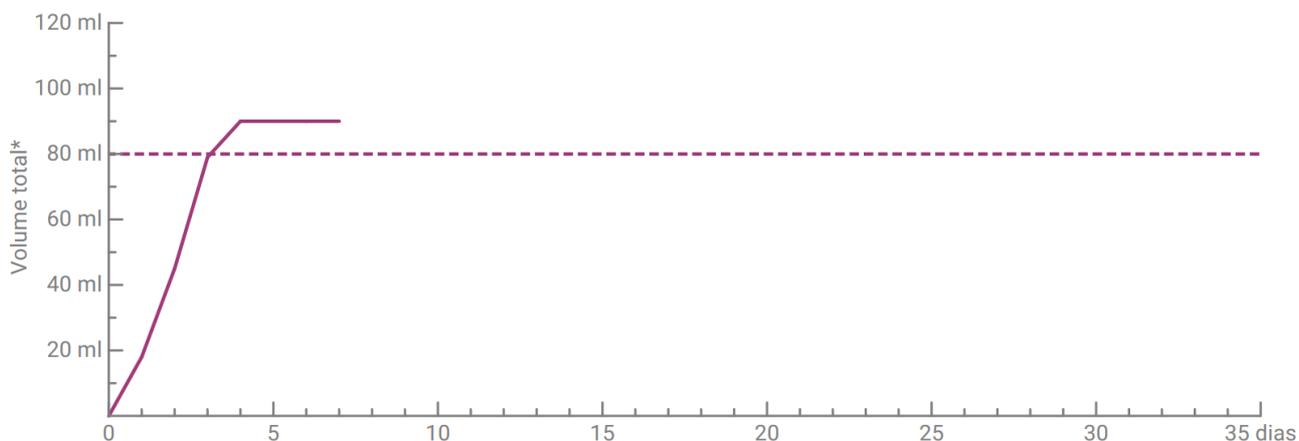


Figura 44 Curva – quantificação por pictograma

O gráfico abaixo mostra o volume de sangramento diário (Figura 45). O eixo horizontal mostra os dias do ciclo e o eixo vertical, o volume de sangramento em mililitros.

O número acima indica o valor em mililitros arredondado correspondente ao volume de sangramento diário.

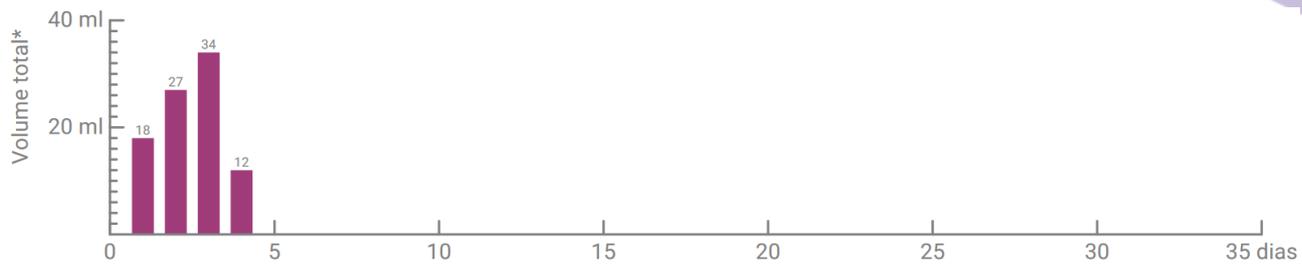


Figura 45 Volume de sangramento por dia

### 16.2.2.2 Resumo – quantificação por diário de sangramento

Se você tiver quantificado seu ciclo usando o diário de sangramento ("outros produtos"), receberá o resumo a seguir (Figura 46):

#### Resumo:

Volume total em: 156 ml

#### Gráfico:

— Volume total em    - - - Limiar de 80 ml

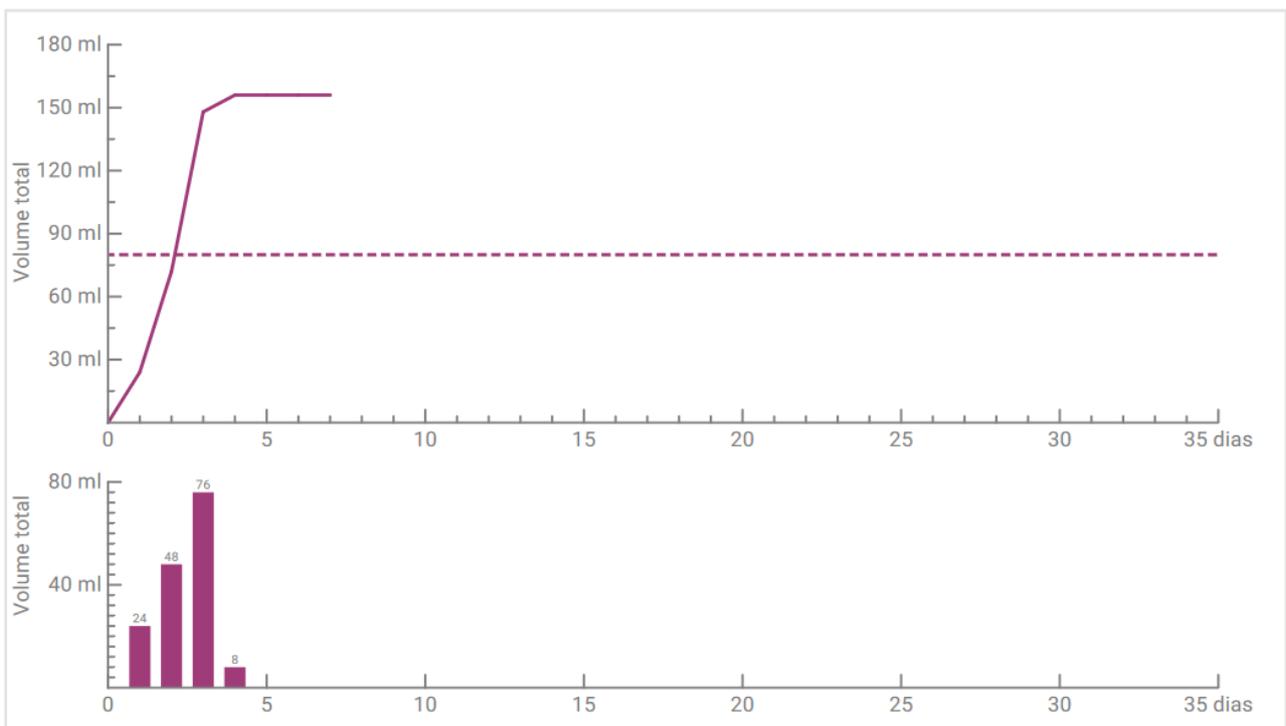


Figura 46 Resumo – Diário de sangramento

O volume total de sangramento no seu ciclo é mostrado no resumo (Figura 42Figura 47).

#### Resumo:

Volume total em: 156 ml

Figura 47 Valores totais – diário de sangramento

Os dois gráficos abaixo mostram seu ciclo em detalhes.

O primeiro dos dois gráficos representa o volume total de sangramento ao longo do seu ciclo (Figura 48). O eixo horizontal mostra os dias do ciclo e o eixo vertical, o volume de sangramento em mililitros.

A linha tracejada mostra o limite de 80 ml – qualquer perda de sangue mensal acima desse limite é classificada como alta. A curva roxa mostra sua perda de sangue em um ciclo.

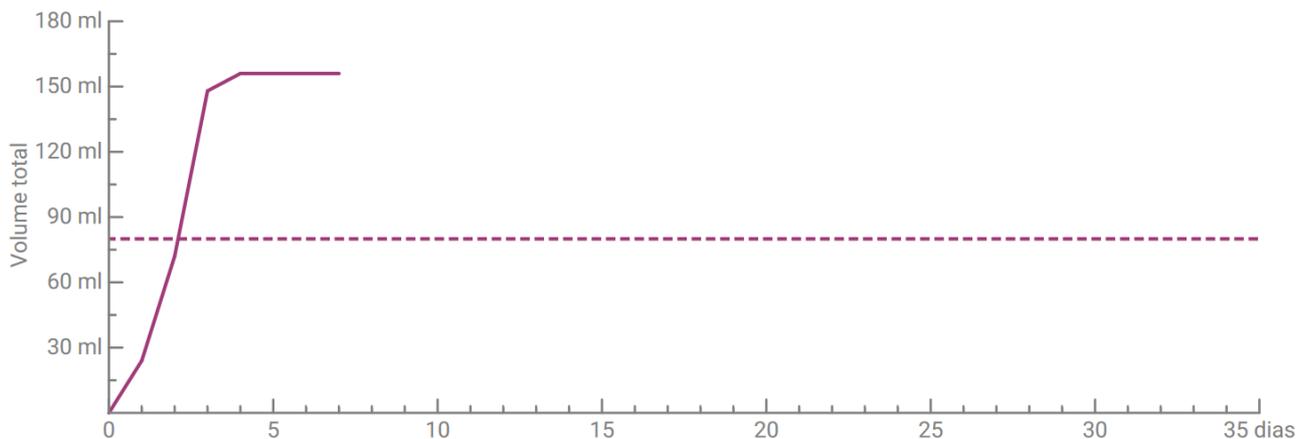


Figura 48 Curva – Diário de sangramento

Você pode ver seu volume diário de sangramento no gráfico inferior (Figura 49). O eixo horizontal mostra os dias do ciclo e o eixo vertical, o volume de sangramento em mililitros.

O número acima indica o valor em mililitros arredondado correspondente ao volume de sangramento diário.

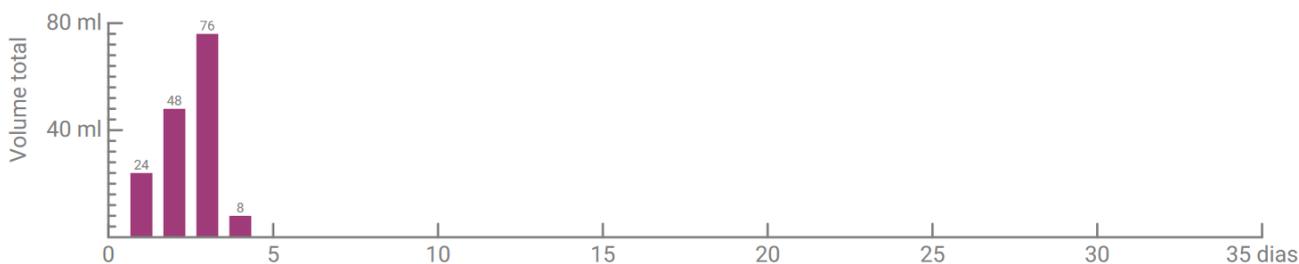


Figura 49 Volume de sangramento por dia

### 16.2.3 Campo de resultados

No campo de resultados (Figura 50), você verá um texto que avalia seu sangramento pessoal dentro do ciclo.

**Resultado:**

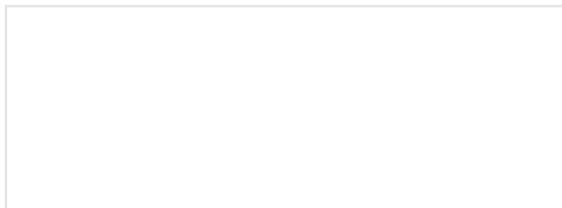
Você ultrapassou o limiar de 80 ml, considerado como um indicador de sangramento menstrual intenso, embora sua percepção possa ser diferente. Normalmente, o sangramento menstrual é de apenas 30 ml a 40 ml. Seu resultado não deve lhe causar preocupação. Converse abertamente sobre ele com seu médico.

**Figura 50 Campo de resultados**

### 16.2.4 Campo de notas

No campo de notas (Figura 51), você escreve notas ou comentários adicionais para o seu médico no relatório impresso.

**Observações:**



**Figura 51 Campo de notas**

# Perda de sangue superior a 80 ml

## 17 Excedido o limite de 80 ml

Assim que você exceder o volume de sangramento de 80 ml em um ciclo, você será informada pelo aplicativo Fluxo Menstrual.

Você receberá uma mensagem (Figura 52) na página inicial informando que perdeu mais de 80 ml de sangue durante o ciclo atual, conforme a última entrada. A mensagem informa o que significa, em termos reais, você ter excedido o limite de 80 ml.

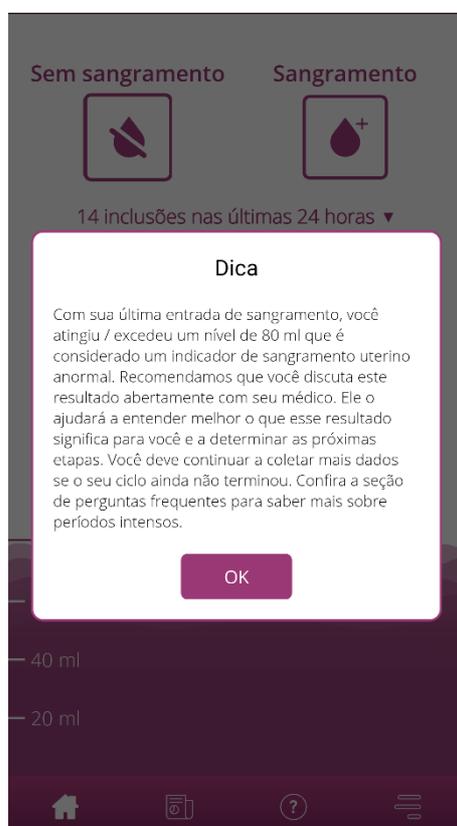


Figura 52 Mensagem sobre 80 ml

Toque no botão OK para fechar o pop-up.

Ao fechar a mensagem, você é levada à página inicial, que agora mostra a violação do limite de 80 ml, como se vê na Figura 53. Você também vê sua perda de sangue atual e o valor exato em mililitros.



Figura 53 Página inicial – 80 ml excedidos

A linha branca com o rótulo "80 ml" mostra a você que valor de perda de sangue é crítico. Se esse valor for excedido, você também verá um botão de informações. Tocando nesse botão, a mensagem exibida no momento da violação do limite se abrirá novamente.



**Nota:**

Você pode e deve continuar informando o sangramento do ciclo apesar de ter excedido os 80 ml. Somente se você informar todo o sangramento do ciclo é que o cálculo poderá corresponder aos valores exatos da sua perda de sangue.

# Início de um novo ciclo

## 18 Início de um novo ciclo

Usando a duração do seu ciclo e do seu sangramento, o aplicativo Fluxo Menstrual calcula o início de um novo ciclo.

### 18.1 Confirmar início do ciclo

Assim que você chegar ao início calculado de um novo ciclo com o aplicativo Fluxo Menstrual, o aplicativo perguntará se o seu sangramento faz parte de um novo ciclo (Figura 54).



Figura 54 Início de um novo ciclo

Se você não tiver nenhum tipo de sangramento no momento em que a pergunta for feita, é só responder "não". O aplicativo voltará a lhe perguntar, após um período de tempo definido, se o seu novo ciclo começou.

Somente quando você confirmar o início de um novo ciclo é que o aplicativo deixará de perguntar e o ciclo anterior, se houver, será fechado. O novo ciclo só começa quando você confirma. Isso significa que você não pode mais fazer alterações ou entradas no ciclo anterior.

## 18.2 Primeiro dia da menstruação em um novo ciclo

Se tiver confirmado o início de um novo ciclo, deverá responder sobre o primeiro dia de sangramento (Figura 55). Como antes, você usará um calendário (Android) ou um seletor de data (iOS) para dar essa informação.

Observe que você não pode escolher uma data no futuro.



Figura 55 Início de um novo ciclo – data

### 18.3 Seleção de marca para um novo ciclo

Depois de responder às duas perguntas sobre o início do ciclo e o primeiro dia da menstruação no novo ciclo, o aplicativo Fluxo Menstrual permitirá que você faça uma nova seleção da marca do produto para o novo ciclo. Você só pode escolher uma das duas marcas de produto. As marcas de produto usadas determinam o método de quantificação a ser usado no ciclo. Encontre mais informações sobre isso no Capítulo 9 Seleção da marca do produto.



**Nota:**

Você não pode alterar essa seleção durante um ciclo já iniciado. O método de quantificação usado com base na marca do produto fica fixo para cada ciclo. No entanto, você pode optar por escolher uma marca de produto diferente e, portanto, um método de quantificação diferente, no começo do próximo ciclo.

# Ciclo irregular

## 19 Ciclo irregular

---

Ao usar o aplicativo Fluxo Menstrual pela primeira vez, foi perguntado a você sobre a duração do seu ciclo em dias (8.4 Pergunta – duração do ciclo). Você precisou escolher entre quatro diferentes respostas:

- <21 dias
- 21-35 dias
- >35 dias
- Variável / irregular

Se você tiver escolhido ciclo com duração variável ou irregular, o aplicativo pedirá que informe todos os dias com e sem sangramento por 35 dias. Desse modo, será registrado todo o sangramento que ocorrer no seu ciclo irregular, e ele poderá ser avaliado. Depois de 35 dias, começa um novo ciclo, que continua por mais 35 dias, durante os quais você pode continuar informando seu sangramento.

Se você tiver selecionado uma duração de ciclo menor que 21 dias ou maior que 35 dias, o aplicativo tratará o seu ciclo como irregular. Como a duração do ciclo menor que 21 dias ou maior que 35 dias é pouco comum, o aplicativo Fluxo Menstrual tentará registrar o máximo possível dos seus dados de sangramento.

Se você tiver um ciclo com duração menor que 21 dias, o aplicativo Fluxo Menstrual pedirá que informe todo o sangramento por um período de 35 dias. Se você inserir seus dados de sangramento de 35 dias, será possível registrar seu ciclo além da duração presumida. Assim, seu médico terá informações importantes sobre o padrão do seu sangramento.

Se você tiver um ciclo com duração maior que 35 dias e especificar esse fato no aplicativo, mesmo assim ele encerrará seu ciclo após 35 dias. No entanto, será solicitado que você introduza outro ciclo no aplicativo. Você pode introduzir ciclos adicionais de até 35 dias cada no aplicativo. Quando você registra vários ciclos, ajuda o médico a obter informações importantes sobre o seu comportamento menstrual no longo prazo.

# Notificações

## 20 Notificações

---

O aplicativo Fluxo Menstrual tem uma série de notificações para lembrar você de inserir seus dados de sangramento. Você receberá notificações depois de abrir o aplicativo e as notificações do sistema quando tiver fechado o aplicativo. O propósito das notificações é garantir que os dados inseridos são completos e estão corretos.

### 20.1 Notificações dentro do aplicativo

O aplicativo Fluxo Menstrual lhe envia dois tipos de notificações dentro do aplicativo.

#### 20.1.1 Entradas ausentes

O aplicativo lembra você de inserir seus dados de sangramento se não tiver feito entradas por um período de tempo significativo.

Você receberá uma notificação quando abrir o aplicativo. Feche o aplicativo ao tocar no botão "Fechar".

#### 20.1.2 Início de um novo ciclo

Assim que o aplicativo calcular o início de um novo ciclo com base nas suas entradas, você receberá uma notificação. Essa mensagem pergunta a você se o seu novo ciclo já começou. Se você responder a essa pergunta tocando no botão "Não", a notificação será repetida até confirmar o início de um novo ciclo.

Se você confirmar o início do novo ciclo tocando no botão "Sim", deverá responder a outras perguntas sobre o primeiro dia do seu novo ciclo e sua marca de absorvente higiênico. Mais informações sobre esse processo podem ser encontradas no Capítulo 18 Início de um novo ciclo.

Se você tiver especificado uma duração de ciclo menor que 21 dias ou maior que 35 dias, ou uma duração de ciclo irregular, o aplicativo encerrará automaticamente o seu ciclo após 35 dias e iniciará um novo ciclo. Não lhe será perguntado qual foi o primeiro dia do seu sangramento. No entanto, você poderá escolher a marca dos seus absorventes higiênicos no início de cada novo ciclo.

## 20.2 Notificações do sistema

O aplicativo Fluxo Menstrual lhe enviará várias notificações quando o aplicativo estiver fechado.



### Nota:

Talvez não seja possível ver as notificações do sistema. Isso pode ter diferentes causas, dependendo do seu sistema operacional.

Se você usa um smartphone com Android, as notificações podem não ser exibidas após a reinicialização do dispositivo. Para reativar as notificações, crie uma entrada no aplicativo. As notificações voltarão a ser exibidas como antes.

Se você usa um smartphone com iOS, habilite o aplicativo para exibir notificações nas configurações do dispositivo. Caso contrário, você não verá as notificações do sistema fora do aplicativo.

### 20.2.1 Entradas ausentes

O aplicativo lembra você de completar seus dados, se não tiver feito entradas por um longo período, mesmo que o seu aplicativo não esteja aberto. Tocando na notificação, você irá diretamente para o aplicativo e poderá adicionar os dados que faltam.

### 20.2.2 Início de um novo ciclo

Assim que o aplicativo calcular o início de um novo ciclo com base nas suas entradas, o aplicativo enviará uma notificação do sistema, caso você não esteja com o aplicativo aberto.

Ao tocar na notificação do sistema, o aplicativo será aberto e você verá a questão sobre o início de um novo ciclo, conforme apresentado em 18 Início de um novo ciclo.

## 20.3 Como personalizar a hora do lembrete

O aplicativo permite que você personalize o intervalo ou o tempo dos lembretes para entradas perdidas.

Você pode definir a frequência do lembrete, como a cada oito horas. Para isso, selecione o botão “Frequência” e defina o tempo, em horas, entre os lembretes (Figura 56).

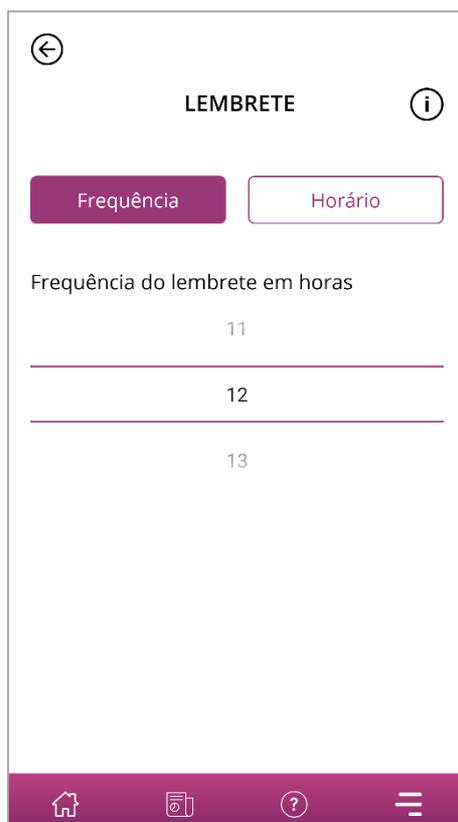


Figura 56 Definir lembrete de frequência

Você também pode definir um horário fixo para os lembretes. Para isso, toque no botão "Hora" e defina o horário preferido para o lembrete diário no seletor (Figura 57).

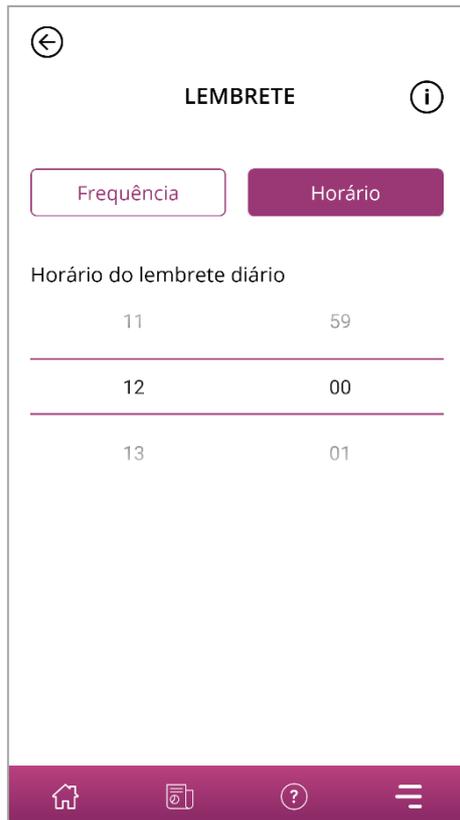


Figura 57 Defina o horário do lembrete

# Perguntas frequentes

## 21 Perguntas frequentes

Se você tiver dúvidas sobre o sangramento menstrual, o aplicativo ou como ele funciona, encontre mais informações no próprio aplicativo.

Você pode encontrar essas informações na seção de perguntas frequentes. As perguntas frequentes podem ser acessadas pelo item de menu "Perguntas frequentes" (Figura 4).

### 21.1 Categorias de perguntas frequentes

Se você tocar no item de menu "Perguntas frequentes", será encaminhada para a respectiva tela (Figura 58). Nessa tela, verá as categorias atuais de perguntas.

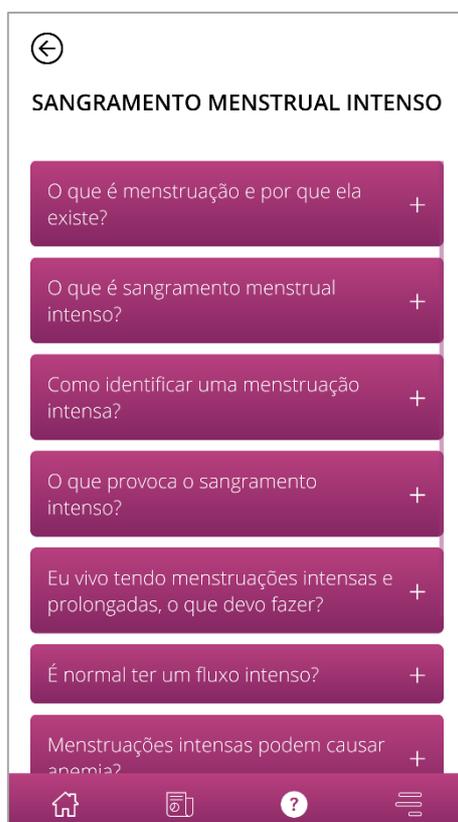


Figura 58 Perguntas frequentes – categorias

Você pode escolher entre três diferentes categorias, cada uma com diferentes perguntas. Para abrir uma das categorias, basta tocar nela.

## 21.2 Categorias de perguntas frequentes – perguntas

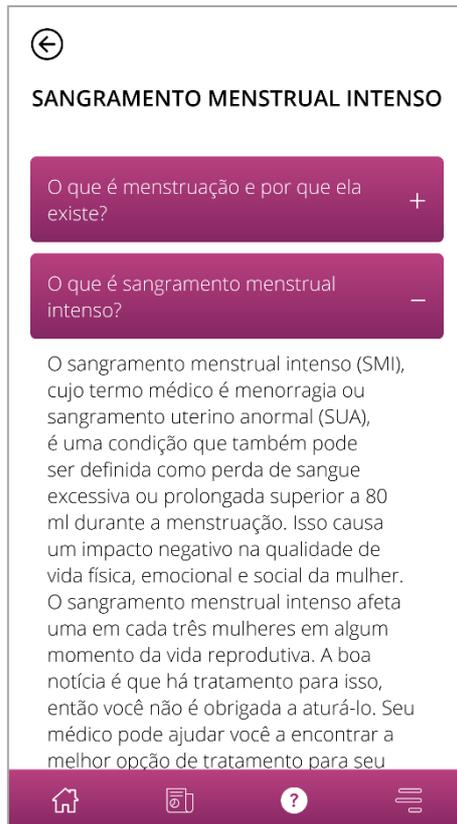
Ao tocar em uma categoria você será direcionada para a tela correspondente a essa categoria, que mostra todas as perguntas da categoria selecionada, como no exemplo da Figura 59.



**Figura 59 Perguntas frequentes – perguntas**

Se você quiser ver a resposta a uma pergunta, basta abri-la, tocando na pergunta. Esse toque abrirá a resposta à pergunta (Figura 60).

Tocando na pergunta novamente, a resposta será fechada.



**Figura 60 – Perguntas frequentes – pergunta e resposta**

Caso você tenha mais dúvidas que não estejam incluídas nas perguntas frequentes, pode acessar o suporte técnico. Isso é explicado no próximo capítulo.

# Informação adicional

## 22 Suporte

---

Para acessar as diversas opções de suporte, basta tocar no item do menu "Suporte", conforme descrito no Capítulo 6.3 Instruções de uso.

Você será direcionada ao Suporte (Figura 6), onde encontrará todas as opções de suporte oferecidas pelo aplicativo.

### 22.1 Suporte por e-mail

Se quiser enviar uma solicitação de suporte por e-mail, toque no endereço de e-mail na tela do suporte (Figura 61). O aplicativo de e-mail do seu smartphone será aberto e você poderá escrever sua solicitação.

Envie um e-mail:

 [FlowCyclo@bayoocare.com](mailto:FlowCyclo@bayoocare.com)

Figura 61 Endereço de e-mail

### 22.2 Telefone do suporte

Se você quiser esclarecer uma solicitação de suporte por telefone, toque no número que aparece na tela do suporte (Figura 62). O aplicativo de discagem do seu smartphone abrirá para que você faça a ligação.

Ligar para a linha direta de serviços do app  
Fluxo Menstrual:

 [0800 724 8578](tel:08007248578)

Figura 62 Número de telefone

## 22.3 Instruções de uso

As "Instruções de Uso" abrangem tudo o que você precisa saber sobre como usar o aplicativo Fluxo Menstrual. Se você tocar nas Instruções de Uso (Figura 63), será exibido o aplicativo padrão do seu smartphone para abrir arquivos em PDF. Aqui, você poderá selecionar o aplicativo da sua preferência para abrir o arquivo em PDF de instruções de uso.

Manual do aplicativo Fluxo Menstrual:



[Mostrar manual em português.](#)

Figura 63 Instruções de uso

## 22.4 Comentários

Depois de inserir pelo menos um ciclo completo no aplicativo Fluxo Menstrual, você pode classificar o aplicativo e deixar sua opinião. Para isso, toque na opção de deixar comentário que será apresentada depois de você concluir um ciclo.



**Nota:**

Não será possível enviar nenhum comentário antes de concluir um ciclo completo no aplicativo Fluxo Menstrual. Por isso, não será exibida a opção para deixar tal comentário.

Você será redirecionada para a tela de comentário. Nela, haverá várias perguntas, que você pode classificar selecionando os ícones.



**Nota:**

Se você já tiver dado feedback no ciclo anterior, não será mais possível deixar seu comentário no ciclo atual.

## 23 Aviso legal

Acesse os detalhes jurídicos do aplicativo tocando no item do menu "Notificação legal" (Figura 4).

Você será direcionada para a tela de informações legais (Figura 64), que mostra a política de privacidade, os Termos de Uso e as informações do fabricante contidas no aplicativo. Você também pode definir uma preferência para rastrear os dados analíticos.

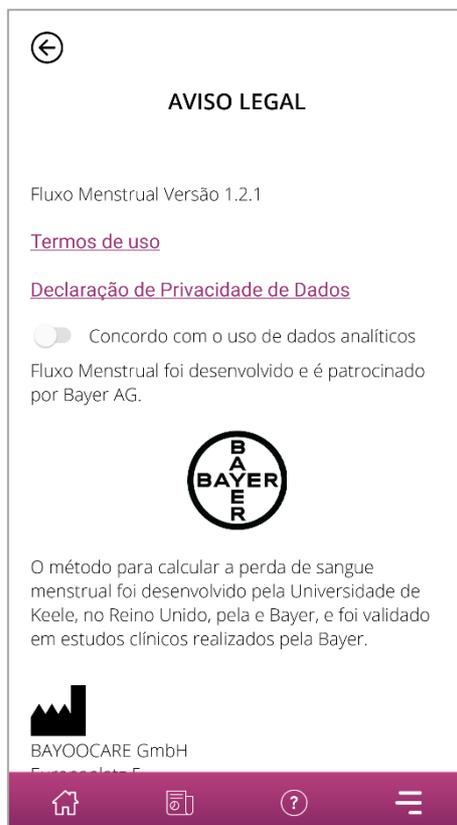


Figura 64 Notificação legal

### 23.1 Termos de uso

Para ler os Termos de Uso, toque em "Termos de Uso". Você verá o aplicativo padrão do seu smartphone para abrir arquivos em PDF. Aqui, você poderá selecionar o aplicativo da sua preferência para abrir o arquivo em PDF dos "Termos de Uso".

### 23.2 Política de privacidade

Para ler a política de privacidade, toque em "Política de privacidade". Você verá o aplicativo padrão do seu smartphone para abrir arquivos em PDF. Aqui, você poderá selecionar o aplicativo da sua preferência para abrir o arquivo em PDF da "Política de privacidade".

### 23.3 Informações sobre o fabricante

As informações sobre o fabricante contêm dados sobre o fabricante legal do produto.

### 23.4 Rastreamento de dados

Você pode definir a preferência para rastreamento de dados analíticos, usados para aprimoramento do aplicativo Fluxo Menstrual, a qualquer momento. Ao aceitar o rastreamento dos dados analíticos na primeira vez que iniciar o aplicativo, o botão da sua preferência será habilitado – caso contrário, será desabilitado. Ao tocar no botão, sua preferência será automaticamente aplicada.