Version: 1.1.0_Android - 2025-09-24

Manual do utilizador
Achados de glicose mySugr

1 Sobre este manual

Estas instruções informam sobre a finalidade do produto, sobre a sua utilização em segurança e sobre o que fazer se algo correr mal. As advertências, precauções e notas são apresentadas de forma destacada. Leia atentamente as instruções e se mesmo assim não encontrar o que procura, contacte a assistência a clientes.

Pode transferir estas instruções aqui: https://support.mysugr.com/

Reporte quaisquer incidentes graves resultantes da utilização deste dispositivo médico à Roche e à autoridade nacional no seu país.

2 Indicações de utilização

2.1 Utilização prevista

Os achados de glicose mySugr destinam-se a ser utilizados para a visualização e leitura contínuas dos valores de glicose em tempo real, a partir de um sensor de Monitorização Contínua da Glicose (MCG) conectado, bem como a ajudar os utilizadores a visualizar e analisar dados da diabetes. Trata-se de uma função software do Diário mySugr e destina-se a auxiliar pessoas com diabetes na gestão diária da diabetes.

2.2 A quem se destinam os achados de glicose mySugr?

PRECAUÇÃO
Risco de vários problemas para a saúde Não é possível garantir o funcionamento adequado e seguro dos achados de glicose mySugr a quem não for um utilizador previsto.

Os achados de glicose mySugr foram concebidos para utilizadores:

- Adultos, com 18 ou mais anos, diagnosticados com diabetes.
- Que estão sob a orientação de um médico ou de outro profissional de saúde.
- Física e mentalmente capazes de gerir a terapia da diabetes de forma independente.
- Proficientes na utilização de um dispositivo móvel compatível.
- Capazes de ler informações apresentadas num dispositivo móvel compatível.

2.3 Indicações

Os achados de glicose mySugr estão indicados para utilizadores diagnosticados com diabetes.

2.4 O que é que precisa?

Para utilizar os achados de glicose mySugr, é necessário:

- Um dispositivo móvel com um sistema operativo iOS ou Android para executar a aplicação. Para obter as informações mais recentes sobre dispositivos compatíveis, consulte o capítulo Em que dispositivos funciona o Diário mySugr?, no manual do utilizador do Diário mySugr.
- Um dispositivo Accu-Chek SmartGuide. Para obter informações e instruções sobre a aplicação do sensor, consulte o manual do utilizador fornecido com o dispositivo.
- Se tiver um iPhone, pode utilizar os achados de glicose mySugr conjuntamente com um Apple Watch, ver capítulo Utilizar um Apple Watch. O Apple Watch tem de ter instalado o sistema operativo watchOS 9 ou superior. Os outros smartwatches não são compatíveis com os achados de glicose mySugr.

Antes de atualizar o sistema operativo do seu dispositivo móvel, certifique-se de que a aplicação mySugr é compatível com a nova versão. Mesmo assim, se necessitar de ajuda, contacte a assistência a clientes.

2.5 Ambiente de utilização

Por serem uma aplicação móvel, os achados de glicose mySugr podem ser utilizados em qualquer ambiente normal para a utilização típica e segura de um dispositivo móvel.

Não se esqueça de respeitar as condições ambientais para a utilização do dispositivo Accu-chek SmartGuide e do dispositivo móvel. Para mais informações, consulte o Manual do utilizador fornecido com o dispositivo Accu-Chek SmartGuide e o manual do utilizador do dispositivo móvel ou do sistema operativo do dispositivo móvel.

3 Contraindicações e limitações

3.1 Contraindicações

Não existem contraindicações conhecidas.

3.2 Limitações

ADVERTÊNCIA

Risco de graves problemas para a saúde

Os achados de glicose mySugr não fornecem aconselhamento médico. Os achados de glicose mySugr são utilizados como suporte no tratamento da diabetes, mas não podem substituir a consulta do seu médico ou profissional de saúde. Continua a necessitar de testes profissionais e regulares para determinar os seus valores de glicose a longo prazo (HbA1c) e tem de continuar a gerir os níveis de glicose de forma independente.

Qualquer alteração à terapia geral da diabetes só deve ser efetuada por profissionais de saúde. Se tiver dúvidas sobre a terapia, consulte o seu profissional de saúde.

- Os achados de glicose mySugr comunicam com o sensor através da tecnologia *Bluetooth*® Low Energy. Os dispositivos que suportam versões *Bluetooth*® Low Energy anteriores à versão 5.0 poderão não ser compatíveis.
- O utilizador só recebe alarmes se o sensor estiver conectado e se as notificações estiverem ativadas.
- Os achados de glicose mySugr foram concebidos para utilizadores capazes de ler informações apresentadas num dispositivo móvel compatível.
- Os achados de glicose mySugr enviam alarmes, principalmente através de som. Além disso, podem ser utilizados outros métodos de notificação, como notificações tácteis ou visuais. Se a sua perceção auditiva estiver diminuída, por exemplo, devido a perda de audição, utilize um método de notificação de alarmes adequado para si.
- Devido a limitações das notificações e dos alarmes do seu dispositivo móvel, não é possível garantir a notificação de alarmes em todas as circunstâncias. **Não** confie apenas nos alarmes. Caso contrário, uma glicose baixa e/ou alta severa pode passar despercebida. Abra os achados de glicose mySugr regularmente para verificar os níveis de glicose de acordo com as instruções do seu profissional de saúde ou se achar que a glicose pode estar baixa ou alta. Nunca ignore sintomas de glicose baixa ou alta.
- Se o sensor estiver no Modo de tendência, os valores da MCG podem ser menos exatos. Assim, podem ser emitidos alarmes mesmo se o nível real de glicose estiver dentro do intervalo-alvo. Também pode acontecer que não seja emitido qualquer alarme, mesmo se o nível real de glicose for demasiado alto ou baixo. Para mais informações, consulte o capítulo Modo de tendência e Modo de terapia.
- Em caso de perda da conexão ao sensor, não utilize dados de MCG anteriores para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina. Para ativar um alarme de perda de conexão, consulte o capítulo Notificações do sensor.

4 Informações gerais sobre a segurança

ADVERTÊNCIA

Risco de decisões terapêuticas erradas

Não faça estimativas nem considere como válidos quaisquer dados de MCG que estejam em falta. Estimar ou considerar como válidos dados em falta pode dar origem a decisões terapêuticas incorretas, como a dosagem de insulina.

Em caso de falta de dados de MCG, certifique-se de que os achados de glicose mySugr estão corretamente configurados e que o sensor e o dispositivo móvel estão conectados. Para mais informações sobre a configuração correta dos achados de glicose mySugr e do sensor, consulte o capítulo Como começar. Se não tiver a certeza sobre o correto funcionamento dos achados de glicose mySugr ou do sensor, utilize um método alternativo para testar a glicose e contacte a assistência a clientes.

ADVERTÊNCIA

Risco de valores da MCG incorretos

Os achados de glicose mySugr foram concebidos para ser utilizados com 1 sensor e 1 dispositivo móvel de cada vez. Se utilizar vários sensores ou vários dispositivos móveis, poderão ser apresentados valores da MCG incorretos.

Aplique apenas 1 sensor e conecte-o apenas a 1 dispositivo móvel.

PRECAUÇÃO

Risco de decisões terapêuticas erradas

As predições podem fornecer dados para ações futuras para a gestão da diabetes. No entanto, as predições para além dos 45 minutos são meramente informativas, não devendo ser usadas para ações imediatas.

PRECAUÇÃO

Risco de decisões terapêuticas erradas

Tenha sempre disponíveis métodos alternativos para testar a glicose. Em caso de perda do seu dispositivo móvel ou em caso de uma avaria do sistema, recorra a um método alternativo para testar a glicose.

PRECAUÇÃO

Risco de graves problemas para a saúde

Os valores de glicose apresentados pelos achados de glicose mySugr podem não ser sempre exatos. Não ignore os sintomas de glicose baixa ou alta. Se o valor da MCG não corresponder ao que sente:

1. Recorra a um método alternativo para testar a glicose.
2. Se os sintomas continuarem a não corresponder aos valores de glicose, consulte o seu profissional de saúde.

Para mais informações, consulte o capítulo Resolução de problemas e assistência.

Para informações sobre as condições ambientais do seu dispositivo móvel, consulte o manual do utilizador do seu dispositivo móvel ou do sistema operativo do seu dispositivo móvel.

Os achados de glicose mySugr destinam-se a ser utilizados apenas por uma pessoa. Não partilhe os seus dados ou previsões com outras pessoas, mesmo se as condições terapêuticas parecerem semelhantes.

Os achados de glicose mySugr requerem som para sinalizar corretamente informações importantes. Verifique as definições do dispositivo móvel antes de o utilizar. Caso contrário, a informação pode passar despercebida.

5 Principais funcionalidades

NOTA

As funcionalidades dos achados de glicose mySugr só estão disponíveis quando a aplicação mySugr está em execução e o utilizador tem sessão iniciada.

Valores da MCG em tempo real

Aceda aos valores da MGG em tempo real diretamente no dispositivo móvel ou no Apple Watch. Utilize os achados de glicose mySugr conectados a um sensor Accu-Chek SmartGuide aplicado no antebraço. Os achados de glicose mySugr comunicam com o sensor através de *Bluetooth*® Low Energy. A cada 5 minutos, o sensor envia um valor da MCG para os achados de glicose mySugr. Cada sensor Accu-Chek SmartGuide pode ser utilizado até um máximo de 14 dias, sendo necessário calibrá-lo com um aparelho de medição de glicemia se pretender utilizar valores da MCG para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina. Após 14 dias, é necessário remover o sensor e substituí-lo por um novo.

Informação na ponta dos dedos

O ecrã inicial fornece todas as informações importantes para a gestão da diabetes num relance:

- Alarmes atuais.
- Valor da MCG e tendência atuais.
- Predição de glicose para as 2 horas seguintes.

- Notificação de glicose baixa em breve.
- Predição de glicose baixa noturna.
- Padrões detetados.
- Tempo no alvo.
- Indicador de controlo da glicose (GMI).

Definições e alarmes personalizáveis

As definições personalizáveis permitem selecionar necessidades e preferências pessoais. Além disso, é possível ajustar os valores dos alarmes de glicose alta e de glicose baixa, entre outros.

Predição de glicose

A predição da glicose para as 2 horas seguintes é exibida depois de configurar o sensor corretamente e de importar deste um mínimo de 1 hora contínua de dados de MCG.

Notificação de glicose baixa em breve

Depois de o sensor estar conectado e ativado, os achados de glicose mySugr detectam e notificam-no de uma eventual baixa de glicose que possa ocorrer nos 30 minutos seguintes. Por defeito, esta notificação já está ativada quando se utilizam os achados de glicose mySugr pela primeira vez. Para desativar, selecione **Mais** > **Definições de MCG** > **Alarmes** > **Alarmes da predição**. Ainda assim, o cartão Glicose baixa em breve continuará a ser apresentado no ecrã inicial.

Esta notificação é apresentada no ecrã de bloqueio ou quando deslizar o dedo para baixo, a partir da parte superior de qualquer outro ecrã. Toque na notificação para saber mais detalhes e medidas que pode tomar.

Predição de glicose baixa noturna

Esta funcionalidade calcula a probabilidade de ter uma glicose baixa durante a noite, permitindo-lhe decidir as ações a tomar antes de se deitar. O risco de glicose baixa significa que a glicose pode descer abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L). Se estiver ativada, receberá uma notificação quando tem uma probabilidade elevada de ter glicose baixa enquanto dorme. Para calcular esta probabilidade necessita de, pelo menos, 1 dia de dados.

Também pode configurar a predição de glicose baixa noturna e utilizá-la para pedir um cálculo manualmente.

Padrões de glicose

Esta funcionalidade identifica eventos de glicose recorrentes, que ocorrem durante um dia ou semana. O conhecimento destes padrões pode ajudá-lo a tomar medidas para otimizar o controlo da glicose e decisões terapêuticas mais informadas. Quando os achados de glicose mySugr recebem dados de MCG do sensor, os padrões detetados nas últimas 24 horas são apresentados por baixo do gráfico, no ecrã inicial. Os padrões são apresentados por ordem decrescente de risco para a saúde, como é o caso de um padrão muito baixo ou baixo.

Relatórios

Com os achados de glicose mySugr é possível exportar o perfil de glicose (perfil ambulatório de glicose) e padrões de glicose em vários formatos: PDF, CSV e Excel.

6 Para começar

6.1 Instalar e desinstalar os achados de glicose mySugr

Os achados de glicose mySugr são uma extensão do Diário mySugr (aplicação mySugr), sendo ativado quando se conecta um sensor Accu-Chek SmartGuide. Para isso, basta transferir e instalar a aplicação mySugr no dispositivo móvel. Para mais informações sobre a instalação e utilização da aplicação mySugr, consulte o capítulo Instalação, no Manual do utilizador do Diário mySugr.

Se decidir deixar de utilizar um sensor, ainda poderá:

- Exportar valores da MCG anteriormente recolhidos, utilizando o separador MCG do ecrã Relatórios.
- Visualizar os seus registos de glicemia e os últimos valores da MCG no gráfico do ecrã inicial.
- Utilizar definições personalizadas anteriormente guardadas, relacionadas com a MCG, na próxima vez que emparelhar e conectar um novo sensor.

Assim que desligar o sensor dos achados de glicose mySugr, o ecrã inicial regressa automaticamente ao seu estado predefinido: O gráfico vai incluir as entradas de glicemia existentes no Diário mySugr. As funcionalidades relacionadas com a MCG, como as predições ou os alarmes, deixam de estar disponíveis.

6.2 Conectar o seu sensor

O sensor Accu-Chek SmartGuide tem de ser conectado ao dispositivo móvel seguindo as instruções fornecidas neste capítulo. Caso contrário, os achados de glicose mySugr não poderão receber valores da MCG enviados pelo sensor.

Conecte o sensor apenas numa área segura e confiável. Deste modo, pode reduzir o risco de outras pessoas se conectarem ao seu sensor.

Antes de conectar o sensor, registe o número de série e o PIN de 6 dígitos indicados na parte inferior da tampa de enroscar azul. Tenha em atenção que, em dispositivos Android, precisará do número de série e do PIN de 6 dígitos para voltar a conectar o mesmo sensor, por exemplo, depois de terminar a sessão na aplicação mySugr. Por isso, recomendamos que guarde a tampa de enroscar até eliminar o sensor.

- O número de série do seu sensor está localizado junto do ícone **SN**; veja o exemplo abaixo.
- O PIN de 6 dígitos do seu sensor está localizado junto da sigla **PIN**; veja o exemplo abaixo.



Os achados de glicose mySugr foram concebidos para ser utilizados com 1 sensor e 1 dispositivo móvel de cada vez. Se existir um sensor conectado e tentar conectar outro, o primeiro sensor é desconectado automaticamente.

1. Toque em **Conexões** no menu da barra de separadores.
2. Selecione Accu-Chek **SmartGuide** da lista e toque em **Conectar**.
3. Em dispositivos iOS, toque em **Abrir Definições** e ative o *Bluetooth*® nas definições do seu dispositivo.
Em dispositivos Android, toque em **Permitir acesso** para ativar o *Bluetooth*® e serviços de localização. De seguida, toque em **Ativar Bluetooth e localização**.
4. Aplique o sensor no corpo. Se precisar de ajuda para aplicar o sensor, toque em **Como aplicar o sensor**.
5. Toque em **Seguinte**.
6. Guarde a tampa de enroscar com o PIN e o número de série do sensor.
7. Toque em **Seguinte**.
8. Selecione o sensor que corresponde ao número de série indicado na parte inferior da etiqueta da tampa de enroscar. Depois de selecionar o número de série do seu sensor, execute cada passo rapidamente. Se parar ou demorar muito, pode ficar sem tempo para introduzir o PIN.
9. Toque em **Inserir PIN**.
10. Introduza o PIN de 6 dígitos indicado na parte inferior da tampa de enroscar. Verifique se escreveu o PIN corretamente e se não inseriu outros números.
11. Toque em **Emparelhar**.

O seu sensor está agora conectado.

Se estiver a conectar um sensor pela primeira vez, será necessário configurar alarmes para os valores da MCG recebidos do sensor e ativar a opção Ignorar o modo Não incomodar (Android) ou Avisos críticos (iOS) para poder receber notificações e alarmes da aplicação, mesmo que tenha silenciado o dispositivo móvel.

1. Toque em **Seguinte**.
2. Leia com atenção as informações exibidas e toque em Percebido, para prosseguir.
3. Toque em **Seguinte**.
4. Insira os valores dos Alarmes de glicose alta e baixa. Não esqueça que, por razões médicas, não é possível alterar o valor do Alarme de glicose muito baixa.
5. Toque em **Seguinte**.
6. Em dispositivos iOS, toque em **Permitir** para ativar os Avisos Críticos.
Em dispositivos Android, ative **Ignorar o modo Não incomodar**.
7. Toque em **Seguinte**.

Depois de aplicar um novo sensor, este necessita de um tempo de aquecimento de 1 hora. Durante este período, os achados de glicose mySugr não apresentam valores da MCG. Tenha disponível um método alternativo para testar a glicose. O sensor necessita de ser calibrado para apresentar valores da MCG que possam ser utilizados para decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.

6.3 Calibrar o seu sensor

6.3.1 Modo de tendência e modo de terapia

Existem 2 modos de valores da MCG: o modo de **Tendência** e o modo de **Terapia**. O modo atual do sensor é apresentado por baixo do valor da MCG, no ecrã inicial.

Quando o sensor está no modo de **Tendência**:

- Os valores da MCG não devem ser utilizados para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.
- Os valores da MCG podem ser utilizados apenas para visualizar tendências e como referência geral.
- Para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina, determine a sua glicemia com um teste de picada no dedo, utilizando um aparelho de medição da glicemia.

Quando o sensor está no modo de **Terapia**:

- Os valores da MCG podem ser utilizados para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.

Após um tempo de aquecimento de 1 hora, o sensor está no modo de **Tendência** e envia valores da MCG para os achados de glicose mySugr de 5 em 5 minutos. Não utilize estes valores iniciais da MCG para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.

A primeira calibração tem de ser efetuada 12 horas após a aplicação do sensor. Uma vez efetuada a calibração, o sensor fica no modo de **Terapia**. Os valores da MCG podem agora ser utilizados para decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.

É necessário efetuar uma segunda calibração entre 30 minutos e 3 horas após a primeira calibração. Destina-se de confirmar a primeira calibração.

Se a segunda calibração não for efetuada, o sensor volta ao modo de **Tendência**. No entanto, depois de efetuar a segunda calibração o sensor regressa ao modo de **Terapia**.

6.3.2 Como calibrar o sensor

Calibrar o sensor permite-lhe utilizar os valores da MCG para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina, e aumenta a precisão dos valores da MCG. Para calibrar o sensor precisa de realizar um teste de picada no dedo com o aparelho de medição da glicemia e inserir o resultado nos achados de glicose mySugr. Os achados de glicose mySugr pedem-lhe para executar este procedimento no primeiro dia de utilização.

Efetue a calibração quando o seu nível de glicemia estiver relativamente estável. Essa estabilidade pode ser detetada através das setas de tendência e do gráfico inicial apresentado no ecrã inicial. Não calibre logo **após uma refeição, depois de administrar insulina ou após atividade física**, e evite ambientes com temperaturas muito elevadas ou muito baixas, ou em que a temperatura oscile rapidamente.

1. Aguarde até que os achados de glicose mySugr lhe peçam para calibrar o sensor. Depois, toque em **Calibrar agora**.
2. Realize um teste de picada no dedo para testar a glicemia com o aparelho de medição, seguindo as instruções do fabricante.
3. Introduza o resultado do teste do aparelho de medição da glicemia no ecrã **Calibrar sensor de MCG**. O resultado deve ser introduzido o mais rapidamente possível e, no máximo, 3 minutos após a realização do teste.
4. Confirme que compreende que não pode editar ou excluir valores de calibração depois de os confirmar e toque em **Compreendido**.
5. Verifique se introduziu o valor apresentado no visor do aparelho de medição nos achados de glicose mySugr e toque em **Confirmar**. Se introduzir um valor incorreto acidentalmente, toque em **Continuar a editar** e introduza o valor correto.

Se a calibração não for bem sucedida, aguarde cerca de 15 a 30 minutos antes de repetir o processo. Ao repetir o processo efetue um novo teste de picada no dedo com o aparelho de medição da glicemia.

Não é possível garantir o desempenho do sistema se a calibração for efetuada com um resultado de teste incorreto.

Se confirmar um valor de calibração incorreto, não o poderá eliminar. Retire o sensor e aplique um novo.

7 Definições da MCG

7.1 Alarmes de glicose

Os achados de glicose mySugr podem avisá-lo se os valores da MCG forem altos, baixos ou muito baixos. Estão disponíveis os seguintes alarmes de glicose:

- O alarme de glicose alta avisa quando o valor da MCG é igual ou superior ao valor indicado para este alarme.
- O alarme de glicose baixa avisa quando o valor da MCG é igual ou inferior ao valor indicado para este alarme.
- O alarme de glicose muito baixa avisa quando o valor da MCG é igual ou inferior a 54 mg/dl (3,0 mmol/L. Para sua segurança, não é possível alterar o alarme de glicose muito baixa.

Quando o valor da MCG for igual ou superior ao valor do alarme de glicose alta, ou igual ou inferior ao valor do alarme de glicose baixa e muito baixa, é emitido um alarme de glicose. Por outro lado, enquanto o valor da MCG permanecer abaixo do valor do alarme de glicose muito baixa, continuará a receber um alarme de glicose de 5 em 5 minutos.

O seu perfil de alarme principal permanece ativo 24 horas por dia, exceto se for ativado um perfil de alarme secundário. O perfil de alarme secundário permite definir diferentes níveis de alarme para um determinado período, por exemplo, durante a noite.

Todos os alarmes de glicose estão ativados por defeito, mas é possível desativá-los. Para configurar os alarmes da MCG proceda do seguinte modo:

1. Toque em **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Alarmes de glicose alta e baixa**.
2. Toque nos seletores para ativar ou desativar os alarmes pretendidos.
3. Introduza os valores de cada alarme. O valor do alarme de glicose muito baixa está definido para 54 mg/dL (3,0 mmol/L). O valor do alarme de glicose baixa pode ser definido para qualquer valor igual ou superior a 60 mg/dL (3,3 mmol/L). O valor do alarme de glicose alta pode ser definido para qualquer valor superior ao do alarme de glicose baixa.
4. Toque em **Guardar**.

Depois de configurar o perfil de alarme principal, também pode criar um perfil de alarme secundário aplicável a alturas do dia diferentes. Para o perfil de alarme secundário, pode ajustar a hora de início e de fim em incrementos de 15 minutos.

7.2 Alarmes da predição

Predição de glicose baixa

A predição de glicose baixa avisa-o se os achados de glicose mySugr detetarem a probabilidade de uma glicose baixa nos 30 minutos seguintes. A glicose baixa pode ocorrer em qualquer altura nos 30 minutos seguintes.

Ter glicose baixa significa que esta poderá cair para um valor inferior ao do alarme de glicose baixa definido para os alarmes de glicose.

Se houver uma probabilidade elevada de ter glicose baixa nos 30 minutos seguintes, a notificação Glicose baixa em breve, se continuar ativada, será apresentada no ecrã de bloqueio do smartphone ou quando deslizar o dedo para baixo a partir da parte superior do ecrã, dependendo da configuração do dispositivo móvel. Para gerir esta notificação, selecione **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Alarmes de predição**.

Toque na notificação para visualizar o ecrã inicial. O cartão Glicose baixa em breve é apresentado por baixo do gráfico. Toque no cartão para receber informações adicionais no ecrã Glicose baixa em breve. Leia a informação e decida o que fazer a seguir.

Exceções da predição de glicose baixa

A predição de glicose baixa está ativa 24 horas por dia, 7 dias por semana, excetuando nas seguintes situações:

- O alarme de glicose baixa está definido para um valor superior a 100 mg/dL (5,5 mmol/L).
- Se tiverem decorrido 20 minutos após o registo de ingestão de hidratos de carbono no Diário mySugr.
- Se tiverem decorrido 30 minutos após a sua última predição de glicose e a última notificação de glicose baixa em breve.
- Se a sua glicose já estiver abaixo do valor definido no alarme de glicose baixa.

O cartão Glicose baixa em breve, apresentado no ecrã inicial, desaparece após 15 minutos se a probabilidade dessa ocorrência deixar de existir.

Predição de glicose baixa noturna

A predição de glicose baixa noturna informa-o, antes de se deitar, sobre a probabilidade de ter glicose baixa durante a noite e sobre o período em que essa situação é mais provável. A predição está disponível entre as 21:00 h e as 02:00 h.

O risco de glicose baixa significa que a sua glicose pode descer abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L). A predição de glicose baixa noturna funciona com um limiar baixo fixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L).

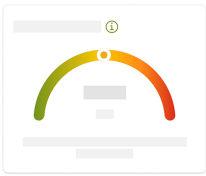
Uma noite é definida como um período de 7 horas contado a partir da hora em que a predição é calculada.

É possível configurar a predição de glicose baixa noturna e pedir manualmente um novo cálculo para qualquer período entre as 21:00 h e 02:00 h. Também é possível programar a notificação de risco elevado (significativamente acima do risco normal) para alturas diferentes.

Se houver uma probabilidade alta ou muito alta de glicose baixa durante a noite e a notificação estiver ativada, esta aparecerá no ecrã de bloqueio do seu dispositivo móvel. O cartão de predição de glicose baixa noturna aparece por baixo do gráfico, no ecrã inicial. Para gerir esta notificação, selecione **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Alarmes de predição**.

Toque na notificação ou no cartão da predição de glicose baixa noturna, no ecrã inicial, para visualizar a previsão gráfica no ecrã de predição de glicose baixa noturna. A probabilidade de ter glicose baixa durante a noite está dividida em 3 níveis de risco diferentes, representados por cores diferentes:

- Normal – menos de 30% (verde).
- Alto – entre 30% e 60% (amarelo).
- Muito alto – acima de 60% (vermelho).



Independentemente de a probabilidade de ter glicose baixa noturna ser normal, alta ou muito alta, considere as medidas a tomar. Um risco, ainda que normal, não deixa de ser um risco, pelo que, ainda assim, devem ser consideradas quaisquer ações necessárias.

Quando há uma probabilidade alta ou muito alta de ter glicose baixa noturna, o ecrã de glicose baixa noturna também exibe as seguintes informações:

- Tenha snacks de hidratos de carbono disponíveis junto à sua cabeceira.
- Considere injetar menos unidades de insulina basal à noite.
- Coma alimentos ricos em proteínas ou gorduras.

Esta informação é referenciada nas Standards of Care da American Diabetes Association. Glycemic Goals and Hypoglycemia: Standards of Care in Diabetes—2024 (Normas de Cuidados da Associação Americana de Diabetes. Objetivos glicémicos e hiperglicemia: Padrões de cuidados na Diabetes—2024).

É possível pedir manualmente um cálculo da probabilidade de ter glicose baixa a cada 20 minutos, desde que tenham decorrido 20 minutos depois da última refeição e/ou injeção de insulina, com as seguintes exceções:

- Se o valor da MCG já estiver abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L) ou abaixo do valor de alarme de glicose (caso seja superior a 70 mg/dL).
- Se a predição de glicose ou a notificação de glicose baixa em breve indicar que a sua glicose está prestes a descer abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L).

Ativar a predição de glicose baixa noturna

1. Toque no cartão Ativar predição de glicose baixa noturna.
2. Toque em **Seguinte** e **Seguinte**, depois ative o seletor para ativar as notificações. Toque novamente em **Seguinte**.
3. Introduza a hora a que pretende ser notificado. Selecione uma hora que seja pelo menos 20 min depois da sua última refeição e administração de insulina do dia, e antes de se deitar.

4. Toque em **Concluído**.

Mensagens de erro da predição de glicose baixa noturna

Quando não for possível fornecer a sua predição de glicose baixa noturna, consulte o quadro que se segue para compreender melhor o motivo e saber quais são as possíveis medidas a tomar. Os valores da MCG apresentados no quadro são apenas exemplificativos.

Erro	Ação
Ainda não disponível	É demasiado cedo para calcular a possibilidade de ter glicose baixa noturna. Volte a verificar entre as 21:00 h e as 02:00 h. Esta funcionalidade só funciona durante este período.
Dados não suficientes	Precisamos de pelo menos 1 dia de dados de MCG para prever a probabilidade de ter glicose baixa durante a noite.
Ingestão de hidratos de carbono ou administração de insulina detetada	Se registar a ingestão de hidratos de carbono ou administração de insulina no Diário mySugr, os achados de glicose mySugr vão precisar de pelo menos 20 minutos para analisar o novo registo e recalcular a probabilidade de ter glicose baixa durante a noite.
Está prestes a ter glicose baixa	Esta mensagem é apresentada se a predição de glicose ou a notificação de Glicose baixa em breve indicar uma previsão de descida da glicose abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L). A predição de glicose baixa noturna não pode ser calculada quando está prestes a apresentar valores de glicose baixos. (Este valor é apenas um exemplo. O valor real do alarme depende da forma como definiu o valor do alarme de glicose baixa)
Glicose abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L)	Os achados de glicose mySugr não conseguem prever uma glicose baixa quando o nível de glicose já está baixo. Coma ou beba algo açucarado conforme recomendado pelo seu profissional de saúde. (Este valor é apenas um exemplo. O valor do alarme de glicose baixa pode ser diferente.)
Algo correu mal	Não conseguimos prever a sua glicose quando tentou calcular o risco. Tente novamente mais tarde.
Está online?	Para utilizar os achados de glicose mySugr, certifique-se de que o seu dispositivo móvel está ligado à Internet.

7.3 Notificações do sensor

Lembrete de expiração do sensor

Os achados de glicose mySugr podem lembrá-lo da necessidade de mudar o sensor. Para ativar ou desativar os lembretes de expiração, proceda da seguinte forma:

1. Toque em **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Notificações do sensor**.
2. Toque nos seletores para ativar ou desativar os lembretes pretendidos.

Os lembretes de expiração do sensor estão ativados por defeito.

Alarme de perda de conexão do sensor

Em caso de perda de conexão ao sensor, deixará de receber valores ou alarmes da MCG até a conexão ser restabelecida. Se os dados não puderem ser transferidos para os achados de glicose mySugr, o sensor armazena-os durante 8 horas. Para evitar perda de dados, o sensor tem de os transferir antes de a respetiva pilha ficar sem carga.

Os achados de glicose mySugr podem avisá-lo caso se perda a conexão ao sensor. Isto permite-lhe tomar as medidas adequadas para restabelecer a conexão. Para mais informações sobre como restabelecer a conexão ao sensor, consulte o capítulo Resolução de problemas e assistência.

O alarme de perda de conexão está ativado por defeito. Se o alarme de perda de conexão estiver desativado, os episódios de glicose muito alta, baixa ou muito baixa podem passar despercebidos se ocorrerem quanto o sensor estiver desconectado.

Para ativar ou desativar o alarme de perda de conexão, faça o seguinte:

1. Toque em **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Notificações do sensor**.

2. Toque no seletor para ativar ou desativar o alarme de perda de conexão. Se desativar o alarme, recebe uma notificação a informar que em caso de perda de conexão ao sensor, não receberá alarmes de glicose. Para confirmar que pretende desativar o alarme de perda de conexão, toque em **Desativar**. Se pretender cancelar esta ação, toque em **Cancelar**.

8 Definições do dispositivo móvel

ADVERTÊNCIA

Risco de problemas para a saúde

Mantenha o seu dispositivo móvel protegido quando utilizar os achados de glicose mySugr.

- Escolha uma palavra-passe forte ou um método de autenticação (mecanismo de desbloqueio) para o seu dispositivo móvel e não partilhe a sua palavra-passe com pessoas não autorizadas.
- Limite o acesso a serviços do sistema apenas a aplicações da sua confiança.
- Não utilize a aplicação mySugr num dispositivo com jailbreak, acesso root ou que esteja no modo debug, ou developer. Estas situações podem reduzir a segurança do dispositivo, tornando-o mais vulnerável a acessos não autorizados e a ameaças à sua segurança.

ADVERTÊNCIA

Risco de mau funcionamento da aplicação

Alguns sistemas operativos fornecem funcionalidades de privacidade melhoradas que permitem bloquear ou ocultar uma aplicação (iOS) ou colocar uma aplicação num espaço privado (Android). Se utilizar essas funcionalidades de privacidade com a aplicação mySugr, esta pode não funcionar como pretendido e não conseguir enviar notificações.

Não utilize funcionalidades de privacidade com a aplicação mySugr, como a ocultação, o bloqueio ou espaços privados.

8.1 Cuidados com o dispositivo

A comunicação com o sensor pode aumentar o consumo da bateria do dispositivo móvel. Certifique-se de que possui meios para carregar o seu dispositivo móvel.

Perdas frequentes da conexão entre o sensor e os achados de glicose mySugr podem diminuir a vida da pilha do sensor. Mantenha o dispositivo móvel e o sensor próximos um do outro.

Não utilize a aplicação mySugr num dispositivo móvel com um ecrã rachado ou danificado. Se o ecrã estiver rachado ou danificado, poderá não conseguir ver tudo o que é apresentado no visor. Utilize a aplicação mySugr apenas num dispositivo móvel que funcione devidamente.

Utilize a aplicação mySugr apenas em dispositivos móveis da sua confiança. Um dispositivo malicioso pode conseguir ler e enviar dados entre os achados de glicose mySugr mySugr e o sensor.

Execute apenas aplicações de fontes fidedignas no seu dispositivo móvel. Conceda permissões *Bluetooth*® apenas a aplicações de confiança, pois uma aplicação maliciosa pode conseguir ler e enviar dados entre os achados de glicose mySugr e o sensor.

8.2 Definições de notificação

ADVERTÊNCIA

Risco de glicemia baixa ou alta graves

Certifique-se de que as notificações, os alarmes e a opção Ignorar o modo Não incomodar (Android) ou Avisos críticos (iOS) estão ativados nos achados de glicose mySugr. Caso contrário, pode perder alarmes de glicose ou informações de segurança importantes.

Algumas definições do sistema operativo podem afetar a emissão de notificações e de alarmes. Por isso, é importante verificar regularmente estas definições do dispositivo móvel.

Para emitir corretamente sinais informativos e alarmes, a aplicação mySugr tem de estar sempre em execução (em primeiro ou segundo plano). Quando estiver a utilizar outra aplicação no dispositivo móvel é suficiente o mySugr ser executado em segundo plano. As notificações são efetuadas de acordo com as respetivas definições. A vibração, o som e a visualização de sinais de informação e de alarmes dependem das definições de notificação.

É necessário estar familiarizado com as definições das notificações e dos alarmes.

Definições das notificações da aplicação

Se os achados de glicose mySugr não tiverem permissão para emitir notificações, todas as notificações e alarmes da aplicação serão bloqueados.

> Para garantir que os achados de glicose mySugr podem emitir notificações e alarmes, ative as notificações da aplicação mySugr nas definições do sistema do dispositivo móvel. Para mais informações, consulte o manual do utilizador do dispositivo móvel.

Certas ocorrências podem ter impacto nas notificações e nos alarmes; por exemplo, se deixar cair o dispositivo móvel ou o sensor acidentalmente. Verifique a funcionalidade do dispositivo móvel, do sensor e do sistema operativo regularmente. Verifique também as definições de notificação do sistema operativo regularmente.

Não incomodar e Concentração

Se o modo Não incomodar (Android) ou Concentração (iOS) estiver ativado, as notificações e os alarmes são geralmente silenciados enquanto o dispositivo móvel estiver bloqueado. Se o modo Não incomodar (Android) ou Concentração (iOS) estiver ativado, essa situação é, geralmente, indicada na barra de estado.

> Para ter a certeza de que recebe notificações e alarmes mesmo que tenha silenciado o dispositivo móvel, ative Ignorar o modo Não incomodar (Android) ou Avisos Críticos (iOS).
> Também pode adicionar a aplicação mySugr à lista de notificações de aplicações permitidas. Para mais informações, consulte o Manual do utilizador do dispositivo móvel.

Volume

Um volume muito baixo pode impedir a audição de notificações e de alarmes. Dependendo da versão do sistema operativo e do dispositivo móvel, podem existir definições separadas para o volume do toque e das notificações. Alguns dispositivos Android só exibem um ícone Sem som se o volume do toque estiver definido para 0, mas não se o volume das notificações estiver definido para 0. Nesses dispositivos, apesar de os alarmes poderem não ser audíveis, não é exibido o ícone Sem som.

> Defina o volume de forma a ouvir todas as notificações e alarmes.
> Alguns dispositivos permitem definir diferentes níveis de volume. Caso o espaço envolvente seja demasiado barulhento, é possível, por exemplo, definir um nível de volume acima do ruído ambiente. Certifique-se de que consegue ouvir as notificações no local onde se encontra.

Tecnologia sem fios *Bluetooth*®

Se a comunicação via *Bluetooth*® estiver desativada, os achados de glicose mySugr não conseguem comunicar com o seu sensor. Normalmente, o ícone *Bluetooth*® fica esbatido quando o *Bluetooth*® está desativado.

> Para garantir que os achados de glicose mySugr conseguem comunicar com o sensor, verifique se o *Bluetooth* ® está ativado. Para mais informações, consulte o manual do utilizador do dispositivo móvel.

Modo de voo

Se o modo de voo estiver ativado, o *Bluetooth*® pode ser desativado automaticamente, impedindo os achados de glicose mySugr de comunicar com o sensor. Os dispositivos iOS e Android memorizam o estado do *Bluetooth*® e voltam a assumi-lo quando o modo de voo é reativado. Normalmente, quando o modo de voo está ativado isso é indicado na barra de estado.

> Se o *Bluetooth*® estiver desativado no modo de voo, volte a ativar o *Bluetooth*®. Para mais informações, consulte o Manual do utilizador do dispositivo móvel.

Poupança de energia

Se o modo de poupança de energia estiver ativado, alguns processos que são executados em segundo plano são desativados para poupar a bateria do dispositivo móvel. A poupança de energia também afeta a comunicação com o sensor. Normalmente, se a poupança de energia estiver ativada isso é indicado na barra de estado.

> Para garantir que os achados de glicose mySugr conseguem comunicar com o sensor, desative a poupança de energia. Para mais informações, consulte o Manual do utilizador do dispositivo móvel.

Otimização automática

Alguns dispositivos Android possuem uma função automática de encerramento de processos a correr em segundo plano integrada, que fecha as aplicações após um determinado tempo.

> Se notar que a aplicação mySugr foi encerrada automaticamente quando estava a ser executada em segundo plano, selecione a opção "Sem restrições" das definições da bateria na aplicação mySugr. Para mais informações, consulte o Manual do utilizador do dispositivo móvel.

Acessórios

Os acessórios conectados ao dispositivo móvel podem influenciar a emissão de notificações e alarmes. Isto pode acontecer se ligar o dispositivo móvel a auscultadores ou a um autorrádio sem utilizar os auscultadores, ou se estiver a ouvir um canal diferente no automóvel. Além disso, quando se liga um smartwatch ao dispositivo móvel, as definições de notificação do dispositivo móvel podem ser diferentes.

> Ao utilizar acessórios, como auscultadores, alto-falantes ou um smartwatch, continue atento aos alarmes e notificações emitidos pelos achados de glicose mySugr.

8.3 Proteção do acesso

Proteção de dados

Proteja a aplicação mySugr de acessos desconhecidos ou de uso indevido. Utilize as funções de segurança disponíveis no dispositivo móvel ou no sistema operativo, por exemplo, a proteção por palavra-passe.

Proteção do dispositivo móvel

Qualquer pessoa com acesso à aplicação mySugr pode inserir valores para calibrar o sensor e manipular os achados de glicose mySugr ou as definições da aplicação. Valores de calibração incorretos podem afetar negativamente a precisão do sensor.

Proteja a aplicação mySugr contra o acesso por terceiros:

- Não empreste o dispositivo móvel a outras pessoas, incluindo crianças.
- Defina um bloqueio do ecrã nas definições de segurança do dispositivo móvel.
- Configure o bloqueio do ecrã para bloquear automaticamente o dispositivo móvel após um determinado período de inatividade.

Proteção da conta

Não divulgue os dados da sua conta. Não partilhe a sua conta com outras pessoas.

Se trocar ou deixar de usar o dispositivo por outro motivo, termine a sessão na sua conta.

Evite emprestar o dispositivo móvel. Se tiver de o fazer, termine primeiro a sessão na sua conta. Não esqueça que ao terminar a sessão desliga o sensor e para os alarmes, notificações e transmissão de valores da MCG a partir do sensor. Quando voltar a iniciar sessão num dispositivo Android, vai precisar do número de série e do PIN de 6 dígitos para conectar o mesmo sensor.

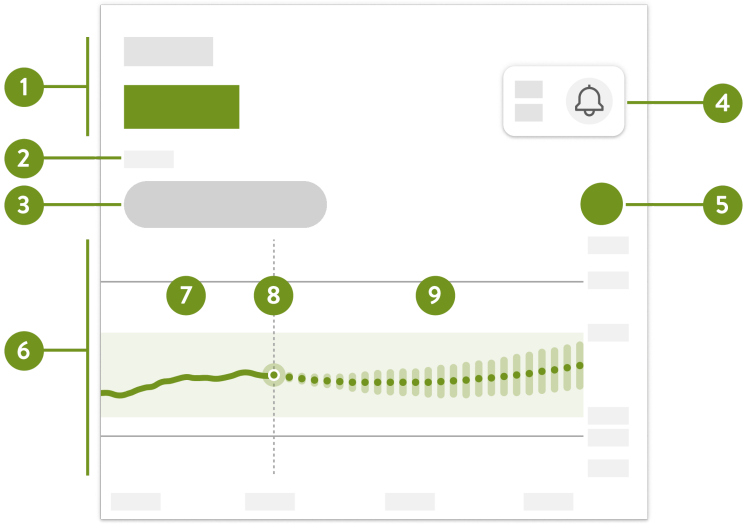
Proteja o seu dispositivo móvel de alterações às suas aplicações e sistema operativo. Certifique-se de que é necessária uma palavra-passe para instalar aplicações.

Para alterar a palavra-passe da sua conta, selecione **Mais** > **Conta e definições** > **Alterar palavra-passe**.

Para informações sobre a alteração das definições da palavra-passe da sua conta Apple ou Google, consulte as instruções da sua plataforma de transferências.

9 Ecrã inicial

O ecrã inicial é o ecrã central da aplicação e exibe várias informações. Depois de conectar um sensor à aplicação mySugr, o ecrã inicial apresenta informações adicionais, como as tendências da glicose (se está a subir ou a descer) e as predições de glicose.



A parte superior do ecrã inicial fornece as seguintes informações:

1. Indicação textual e numérica do valor da MCG. A seta de tendência indica a direção da tendência da MCG:
   - ↑ a subir rapidamente
   - ↗ a subir
   - → estável
   - ↘ a descer
   - ↓ a descer rapidamente

PRECAUÇÃO

Risco de decisões terapêuticas erradas

A seta de tendência não é uma predição. Ela indica a tendência do valor da MCG com base nas medições mais recentes.

NOTA

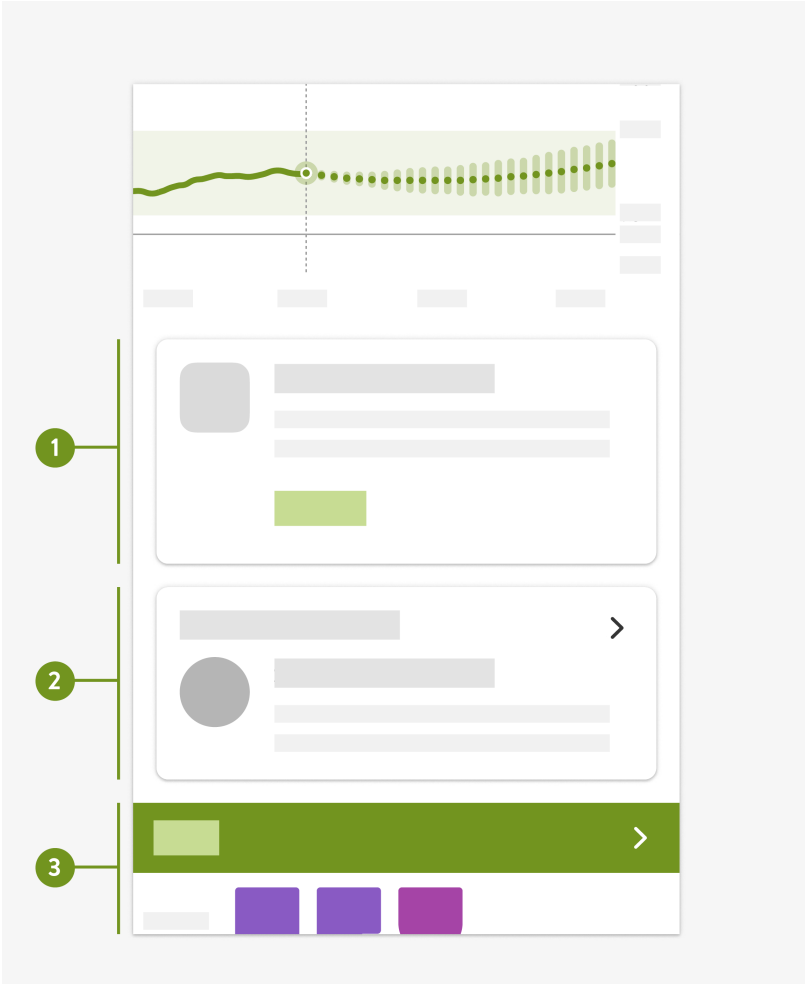
Quando o valor da MCG está fora do intervalo de medição do sensor, o que acontece acima de 400 mg/dL (22,2 mmol/L) ou abaixo de 40 mg/dL (2,2 mmol/L), o ecrã inicial apresenta a indicação HI ou LO em vez de um valor numérico.

2. Unidade de medida
3. Modo de tendência ou modo de terapia: este ícone indica o modo em que o sensor se encontra. Para mais informações, consulte o capítulo Modo de tendência e modo de terapia.
4. Estado atual do perfil de alarme: este ícone indica os alarmes que estão ativados ou desativados. Para obter mais informações, consulte o quadro abaixo.
5. Toque neste ícone para abrir o guia de iniciação.
6. Gráfico inicial: o gráfico inicial é uma representação gráfica dos valores da MCG.
7. Valores da MCG anteriores: para visualizar os valores da MCG anteriores, desloque o gráfico inicial para o lado.
8. Valor atual da MCG.
9. Intervalo previsto para os valores da MCG nas 2 horas seguintes: a sequência de pontos verdes escuros no intervalo previsto representa a glicose média projetada. A precisão do intervalo de glicose previsto diminui com o tempo, como mostra a extensão das barras verticais.

O ícone do sino indica o perfil de alarme atual. Este ícone pode ter estados diferentes, dependendo dos alarmes que estão ativados ou desativados. O quadro que se segue descreve os diferentes estados. Os números apresentados neste quadro são apenas exemplificativos.

Ícone	Descrição
160 90	O seu perfil de alarme está ativado. Os alarmes de glicose alta e baixa estão ativados e os valores são indicados junto ao ícone do sino.
160 ---	O seu perfil de alarme está ativado. O alarme de glicose alta está ativado enquanto o alarme de glicose baixa está desativado.

Ícone	Descrição
--- 90	O seu perfil de alarme está ativado. O alarme de glicose alta está desativado enquanto o alarme de glicemia baixa está ativado.
--- ---	O seu perfil de alarme está ativado. Os alarmes de glicose alta e baixa estão desativados.
	O seu perfil de alarme está desativado.
	Embora o seu perfil de alarme esteja ativado, há algo de errado com as definições de notificação do sistema operativo. Certifique-se de que ativa as notificações nas definições do telefone para receber notificações e alarmes das aplicações. Para mais informações, consulte o capítulo Definições de notificação.



A parte inferior do ecrã inicial contém as seguintes informações:

1. Área de mensagens: apresenta mensagens para eventos atuais, por exemplo, quando está na hora de calibrar o sensor. Toque nos botões das mensagens para reagir às mesmas.
2. Área de widget, por exemplo, para o seu Tempo no alvo: toque no widget para obter mais informações.
3. Entradas do Diário mySugr

9.1 Predição de glicose

Os achados de glicose mySugr predizem a evolução dos seus níveis de glicose nas 2 horas seguintes. Esta predição baseia-se nos valores anteriores da MCG e nas entradas de hidratos de carbono e bolus de insulina no Diário mySugr.

A predição de glicose é exibida no gráfico do ecrã inicial se tiver sido transferida para os achados de glicose mySugr, no mínimo, 1 hora ininterrupta de dados da MCG.

O gráfico apresenta os níveis de glicose durante a hora anterior, o seu valor atual e o intervalo da predição para as 2 horas seguintes. A sequência de pontos verdes escuros no intervalo da predição representa a glicose média projetada.

A precisão do intervalo de glicose prevista diminui com o tempo, conforme indicado pelas barras verticais cada vez maiores.

O intervalo exibido no gráfico vai de 0 a 300 mg/dL (0 a 16,7 mmol/L).

- Se a glicose for superior a 300 mg/dL (16,7 mmol/L), será identificada por um triângulo com um vértice para cima.
- Se a glicose for superior a 400 mg/dL (22,2 mmol/L), o ecrã inicial apresenta a indicação HI em vez de um valor numérico.
- Se a glicose for inferior a 40 mg/dL (2,2 mmol/L), será identificada por um triângulo com um vértice para baixo, e o ecrã inicial apresenta a indicação LO em vez de um valor numérico.

No caso de uma predição de glicose alta ou baixa nos 30 minutos seguintes, é apresentado um cartão Glicose baixa em breve. O gráfico só será apresentado durante esses 30 minutos.

Uma predição de glicose baixa para um período iniciado daqui a mais 30 minutos (por exemplo, 60 minutos) será exibida no gráfico. No entanto, tanto a predição como o cartão Glicose baixa em breve deixam de ser apresentados quando se iniciar o período da predição.

Ao visualizar a sua predição, tenha em consideração o seguinte:

ADVERTÊNCIA

Risco de decisões terapêuticas erradas

As predições não são atualizadas imediatamente após a criação de uma nova entrada de registo no Diário mySugr. São necessários pelo menos 20 minutos para que uma ação, por exemplo, ingerir alimentos ou administrar insulina, fique visível na sua predição.

Se registar uma nova entrada de bolus de insulina ou de hidratos de carbono no Diário mySugr, pelo menos 20 minutos são necessários para a predição se ajustar.

Para além dos 45 minutos iniciais, a predição de 2 horas tem caráter informativo e destina-se a chamar a atenção para possíveis medidas a tomar (como verificar a glicose mais frequentemente, preparar injeções de insulina ou ter hidratos de carbono disponíveis). Nos 45 minutos seguintes à predição devem equacionar-se as ações a tomar com base nas predições de glicose alta e baixa.

Mensagens de erro da predição de glicose

Quando não existir uma predição de glicose, no ecrã inicial é apresentada uma das mensagens de erro que se seguem. Os números e horas deste quadro são apenas exemplificativos.

Mensagem de erro	Ação
Não é possível analisar os dados para predizer a sua glicose.	Há várias razões para visualizar esta mensagem. • Se apresentar valores acima de 400 mg/dL (22,2 mmol/L) ou abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L). • Caso os dados da MCG obtidos durante a última hora serem insuficientes. • Em caso de erro técnico.
Ligue-se à Internet para efetuar uma predição e receber notificações sobre os valores futuros da sua glicose.	Ligue o seu dispositivo móvel à Internet para podermos fornecer valores da predição de glicose, detetar se vai ter glicose baixa em breve e prever os seus mínimos de glicose noturna.

9.2 Padrões de glicose

Esta funcionalidade identifica eventos de glicose recorrentes, que ocorrem durante um dia ou uma semana (seg-dom). Todos os dias, os padrões detetados nas últimas 24 horas são exibidos por baixo do gráfico, no ecrã inicial.

São visualizados tanto os padrões dentro como fora do intervalo. A visualização dos padrões fora do intervalo permite tomar medidas corretivas para os evitar.

Os padrões são exibidos por ordem decrescente, começando pelos que apresentam maior risco para a saúde, como os padrões de glicose muito baixa ou baixa.

Os padrões detetados nas últimas 24 horas são apresentados no ecrã inicial. Toque num dos padrões para fazer o seguinte:

No ecrã Padrões atuais

- Ver padrões detetados
- Toque num padrão detetado para obter mais informações, incluindo entradas de hidratos de carbono, de insulina e de glicose registadas no Diário mySugr.
- Toque em **Anterior** para ver os padrões que deixaram de ser detetados, ordenados a começar pelo mês mais recente. Os padrões anteriores, com mais de 2 semanas, são guardados separadamente até passarem 6 meses.

Quando um padrão é exibido pela primeira vez abaixo do gráfico, no ecrã inicial, fica disponível uma visão geral dos padrões. Toque no padrão e leia os ecrãs para compreender melhor esta funcionalidade.

Tipos de padrões de glicose

Os quadros desta secção apresentam os possíveis padrões que podem ser detetados a partir dos dados de MCG, bem como o bloco de tempo que lhes está associado.

A primeira tabela apresenta os blocos de tempo e as respetivas horas de início e de fim.

Bloco de tempo	Hora de início	Hora de fim	Fuso horário
Noite	00:00	06:00	Hora local
Manhã	06:00	10:00	Hora local
Durante o dia	10:00	20:00	Hora local
Início da noite	20:00	00:00	Hora local
Dia inteiro	00:00	00:00	Hora local

O carimbo de data/hora de um padrão reflete a hora local do seu registo. Os carimbos de data/hora anteriores não são atualizados se o utilizador se deslocar para um fuso horário diferente.

O quadro que se segue apresenta uma lista de possíveis padrões que os achados de glicose mySugr podem detetar a partir dos seus dados.

Os valores de glicose fixos predefinidos dos achados de glicose mySugr são utilizados aqui como limiares que acionam um padrão fora do intervalo. Os padrões dentro do intervalo e fora do intervalo após a refeição são ativados pelo intervalo-alvo definido no Diário mySugr.

Para beneficiar da deteção de um padrão associado a um pequeno-almoço ou a uma refeição nos achados de glicose mySugr, necessita de registar refeições continuamente no Diário mySugr.

Ícone do padrão	Padrões possíveis	Descrição
	Glicose baixa (manhã, durante o dia, início da noite, noite)	Glicose abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L)
	Glicose muito baixa (manhã, durante o dia, início da noite, noite)	Glicose abaixo de 54 mg/dL (3,0 mmol/L)
	Glicose baixa prolongada (manhã, durante o dia, início da noite, noite)	Glicose abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L) durante mais de 2 horas
	Glicose baixa várias vezes por dia	Glicose abaixo de 70 mg/dL (3,9 mmol/L) várias vezes no mesmo dia
	Glicose muito alta (manhã, durante o dia, início da noite, noite)	Glicose acima de 250 mg/dL (13,9 mmol/L)
	Antes do pequeno-almoço - Glicose alta	Glicose acima de 130 mg/dL (7,2 mmol/L) Período: 06:00–10:00

Ícone do P	Padrões possíveis	Descrição
	Glicose alta (manhã, durante o dia, início da noite, noite)	Glicose acima de 180 mg/dL (10,0 mmol/L)
	Glicose pós-prandial fora do intervalo	Glicose fora do intervalo-alvo após ingestão de alimentos
	Antes do pequeno-almoço - No intervalo-alvo	Glicose dentro do intervalo-alvo antes de ingerir alimentos Período: 06:00–10:00
	No intervalo-alvo	Glicose dentro do intervalo-alvo
	Dentro do intervalo-alvo em dias consecutivos	Glicose dentro do intervalo-alvo em 3 ou mais dias consecutivos
	Pós-prandial - No intervalo-alvo	Glicose dentro do intervalo-alvo após a ingestão de alimentos
	Alta variabilidade da glicose	Níveis de glicose que flutuam ao longo do dia
	Correção excessiva de glicose baixa	Glicose oscila entre um valor inferior a 70 mg/dL (3,9 mmol/L) e um valor superior a 250 mg/dL (13,9 mmol/L) num período de 3 horas.
	Correção excessiva de glicose alta	A glicose oscila entre um valor superior a 250 mg/dL (13,9 mmol/L) e um valor inferior a 70 mg/dL (3,9 mmol/L) num período de 3 horas.

Possíveis causas dos padrões de glicose baixa e alta

O quadro que se segue inclui possíveis causas dos padrões de glicose baixa e alta para indivíduos com diabetes tipo 1 ou tipo 2. Não esqueça que as causas podem não ser exibidas para todos os padrões e tipos de diabetes. Na aplicação, toque em cada causa para obter mais informações.

Ícone	Descrição
	Dosagem de insulina
	Locais de injeção
	Comida e bebida
	Atividade física
	Influências hormonais ou Hormonas e biorritmos
	Calor

Ícone	Descrição
	Stress, sono e doença

10 Gerir o sensor

Para gerir o sensor, proceda como do seguinte modo:

1. Toque em **Conexões** no menu da barra de separadores.
2. Toque em Accu-Chek **SmartGuide**.

O ecrã do Accu-Chek SmartGuide apresenta o número de série do seu sensor Accu-Chek SmartGuide e o tempo que falta para o sensor expirar. A partir daqui, é possível conectar um novo sensor ou ver o tutorial de remoção do sensor.

- Para emparelhar um novo sensor, toque em **Conectar um novo sensor**.
- Para ver o tutorial de remoção do sensor, toque em **Como remover o sensor**.

11 Utilizar um Apple Watch

PRECAUÇÃO

Risco de problemas para a saúde

Não dependa apenas de smartwatches ou de noutros dispositivos conectados para obter informações. Estes dispositivos podem apresentar limitações em relação ao envio de informações de segurança ou alertas importantes dos achados de glicose mySugr provenientes do dispositivo móvel.

Informações sobre o Apple Watch

Se tiver um iPhone, pode utilizar os achados de glicose mySugr conjuntamente com um Apple Watch. Quando o Apple Watch estiver conectado ao iPhone, pode visualizar a seguinte informação no relógio:

- Último valor da MCG.
- Seta de tendência.
- Gráfico de tendência.

Mantenha as notificações ativadas na aplicação mySugr e ative o reencaminhamento de notificações da aplicação mySugr para o seu Apple Watch para receber mensagens de erro, manutenção e advertência, bem como lembretes diretamente no relógio.

Complicações

Uma complicação é um elemento visual que pode ser adicionado ao mostrador do Apple Watch. Este elemento visual pode apresentar informações úteis.

A complicação dos achados de glicose mySugr contêm as seguintes informações:

- Último valor da MCG.
- Seta de tendência.
- Informação sobre o intervalo de glicose.

12 Exportar dados

Em dispositivos iOS, proceda da seguinte forma:

1. No menu da barra de separadores selecione **Relatórios** e, em seguida, toque em **MCG**.
2. Selecione o conteúdo do relatório, o formato do ficheiro e o período de tempo, e em seguida toque em **Exportar**.
3. Quando os dados a exportar aparecem no ecrã, toque no botão do canto inferior esquerdo para aceder às opções de envio e guardar.

Em dispositivos Android, proceda da seguinte forma:

1. No menu da barra de separadores selecione **Relatórios** e, em seguida, toque em **MCG**.
2. Selecione o conteúdo do relatório, o formato do ficheiro e o período de tempo, e em seguida toque em **Exportar**.
3. Quando os dados a exportar aparecem no ecrã, pode guardar ou partilhar o ficheiro.

13 Resolução de problemas e assistência

13.1 Ajuda rápida para problemas comuns

Os achados de glicose mySugr não apresentam valores da MCG

Isto pode ocorrer pelas seguintes razões:

- O *Bluetooth*® pode estar desativado: certifique-se de que o *Bluetooth*® está ativado no dispositivo móvel.
- O sensor pode estar fora do alcance: certifique-se de que a distância entre o sensor e o dispositivo móvel não é superior a 6 metros (20 pés) (linha de visão).
- O sensor ainda pode estar a aquecer: aguarde até ao fim do tempo de aquecimento.
- O sensor pode estar demasiado quente: desloque-se para um ambiente mais frio ou coloque-o à sombra.
- O sensor pode estar demasiado frio: desloque-se para um ambiente mais quente.
- A sessão na sua conta poderá estar concluída: volte a iniciar sessão. Não esqueça que, nos dispositivos Android, precisa do número de série e do PIN de 6 dígitos para reconectar o mesmo sensor. Para mais informações, consulte o capítulo Conectar o sensor.
- Poderá estar na altura de substituir o sensor: toque em **Conexões**, no menu da barra de separadores, e verifique o estado atual do sensor.
- Poderá ser necessário reagir a um alarme ou a uma notificação: verifique a área das mensagens no ecrã inicial. Por exemplo, se a pilha do seu sensor estiver sem carga, encontrará uma notificação correspondente na área de mensagens.

Os achados de glicose mySugr recebem os valores da MCG de 5 em 5 minutos. Se os achados de glicose mySugr não apresentarem valores da MCG durante mais de 20 minutos sem emitir uma notificação ou alarme no ecrã inicial, verifique o ecrã de detalhes do seu dispositivo. Caso contrário, se lhe for pedido, contacte o serviço de assistência a clientes e remova o sensor.

Os achados de glicose mySugr não apresentam previsões

Isto pode ocorrer pelas seguintes razões:

- Poderá não haver dados suficientes: verifique se o sensor e os achados de glicose mySugr estão a funcionar corretamente. É necessário um mínimo de 1 hora de dados para os achados de glicose mySugr poderem fornecer a primeira predição de glicose para as 2 horas seguintes.
- Pode estar sem conexão à internet: certifique-se de que o seu dispositivo móvel está conectado a uma rede Wi-Fi® ou uma rede móvel seguras.

O valor da MCG não corresponde ao que sente

Não ignore sintomas de glicose baixa ou alta e não altere a terapia sem falar com o seu profissional de saúde. Se o valor da MCG não corresponde ao que sente, proceda do seguinte modo:

1. Verifique a sua glicemia com um teste de picada no dedo, utilizando um aparelho de medição da glicemia.
2. Realize um segundo teste de picada no dedo com o seu aparelho de medição da glicemia para descartar um possível resultado de teste incorreto.
3. No caso de, repetidamente, os resultados de teste com o aparelho de medição da glicemia não corresponderem ao que sente, consulte o seu profissional de saúde.

13.2 Visão geral de todos os cartões do ecrã inicial

13.2.1 Mensagens do sensor e alarmes

Assim que for possível conectar um sensor, vai receber a seguinte mensagem no ecrã inicial:

Tem o sensor de MCG Accu-Chek SmartGuide?

> Conecte agora

Assim que puder calibrar o seu sensor, poderá visualizar os seguintes cartões no ecrã inicial:

Calibre o sensor de MCG
Obtenha valores da MCG mais precisos para decisões terapêuticas.

> Calibre agora

Calibração disponível dentro de [*x horas y min*]
A partir das [*hora*] pode calibrar o seu sensor para tomar decisões terapêuticas.

> Porquê calibrar

Calibração final em [*x min*]
Calibre entre as [*hora*] e as [*hora*] ou os seus valores voltam ao modo de Tendência até efetuar a calibração.

Calibração final disponível
Calibre antes das [*hora*] ou os seus valores voltam ao modo de Tendência até efetuar a calibração.

> Calibre agora

Calibrações inesperadas
O mySugr descobriu calibrações inesperadas no sensor. Por favor, confirme se efetuou estas calibrações.

> Verifique as calibrações

Calibração indisponível
Isto pode dever-se a alterações rápidas do seu nível de glicose ou da temperatura do sensor. Tente novamente mais tarde.

Durante a utilização pode visualizar os seguintes cartões no seu ecrã inicial:

Sensor de MCG deixou de funcionar
Retire o sensor usado. Aplique um novo e conecte-o ao mySugr.

> Substitua o sensor

Não é possível aceder ao sensor de MCG
Certifique-se de que o Bluetooth está ativado e que o telefone e o sensor estão próximos um do outro. Se não existir conexão ao sensor, não utilize dados de MCG para tomar decisões terapêuticas.

Sensor de MCG demasiado quente
O sensor deixou de funcionar temporariamente. Desloque-se para um local mais frio.

Sensor de MCG demasiado frio
O sensor deixou de funcionar temporariamente. Desloque-se para um local mais quente.

Sensor de MCG temporariamente inoperacional
O motivo é desconhecido. Verifique novamente dentro de alguns minutos. Em caso de dúvida, utilize o aparelho de medição da glicemia.

Pilha do sensor de MCG fraca
Vai ser necessário substituir o sensor em breve.

> Substitua o sensor

Quando a duração esperada do sensor estiver a chegar ao fim, poderão ser apresentados os seguintes cartões no ecrã inicial:

Sensor de MCG expirado
É necessário substituí-lo agora.

> Substitua o sensor

O sensor de MCG expira dentro de 24 h
Vai ser necessário substituí-lo em breve.

O sensor de MCG expira dentro de 2 h
Vai ser necessário substituí-lo em breve.

13.2.2 Alarmes e predições de glicose

Durante a utilização podem ocorrer os alarmes de glicose referidos a seguir. O alarme poderá variar consoante o sensor esteja no modo de tendência ou no modo de terapia:

Modo de terapia	Modo de tendência
Glicose alta detetada Trate a glicose alta de acordo com o recomendado pelo seu profissional de saúde.	**Glicose alta detetada** Como está no modo de tendência, confirme com um teste de picada no dedo.
> Percebi	> Percebi

Modo de terapia	Modo de tendência
Glicose baixa detetada Considere comer ou beber hidratos de carbono de absorção rápida, de acordo com o recomendado pelo seu profissional de saúde. > Percebi	**Glicose baixa detetada** Como está no modo de Tendência, confirme com um teste de picada no dedo. > Percebi
Glicose muito baixa detetada Coma ou beba imediatamente hidratos de carbono de absorção rápida, de acordo com o recomendado pelo seu profissional de saúde. > Percebi	**Glicose muito baixa detetada** Como está no modo de Tendência, confirme com um teste de picada no dedo. > Percebi

Durante a utilização, pode visualizar a seguinte predição no ecrã inicial:

Glicose baixa em breve
Entre as [*hora-hora*], a sua glicose pode descer abaixo de [*x mg/dL resp. y mmol/L*].

> Saiba mais

13.2.3 Mensagens dos achados de glicose mySugr

Quando estiver a definir os valores do alarme principal, poderá visualizar o seguinte cartão no ecrã Alarmes de glicose alta e baixa:

Alarmes secundários
Defina valores diferentes para períodos específicos do dia, por exemplo, quando dorme ou faz exercício.

> Defina

Depois de definir os alarmes principais pode, em qualquer altura, definir os alarmes secundários.

Poderá visualizar o seguinte cartão no ecrã Alarmes de glicemia alta e baixa:

As notificações estão desativadas
Certifique-se de que estas definições estão ativadas para poder receber alarmes e notificações.

> Abra as definições

13.3 Registo de eventos

O registo de eventos contém todos os eventos ocorridos durante a utilização do sensor que está emparelhado e do sensor anterior e pode ajudar na resolução de problemas. Esses eventos podem ser, por exemplo, todos os alarmes anteriores, atuais e inativos.

Para visualizar o registo de eventos, proceda do seguinte modo:

1. Toque em **Conexões** no menu da barra de separadores.
2. Toque em Accu-Chek **SmartGuide**.
3. Toque em **Registo de eventos**.

13.4 Assistência

Se tiver alguma dúvida sobre o mySugr, se necessitar de ajuda com os achados de glicose mySugr ou constatar algum erro ou problema, contacte-nos imediatamente através de support@mysugr.com.

Também nos pode contactar através dos telefones:

AT: +43 670 3086 634
DE: +49 32 211 001999
US: +1 (855) 337-7847 (chamada grátis)

14 Dados técnicos

Nome do produto

Achados de glicose mySugr

Tipo de aplicação

Aplicação para dispositivos móveis

Versão da aplicação

Para mais informações sobre a versão da aplicação mySugr que está a utilizar, toque em **Mais** > **Achados de glicose mySugr**.

Notas da versão

Pode encontrar as notas de cada versão da aplicação na respetiva app store.

- Em dispositivos iOS, toque em **App Store**. Toque em **Pesquisar**. Pesquise por mySugr. Selecione a aplicação mySugr nos resultados da pesquisa. Toque em **Histórico de versões**.
- Em dispositivos Android, toque em **Play Store**. Pesquise por mySugr. Selecione a aplicação mySugr nos resultados da pesquisa. Toque em **Novidades**.

Sistemas operativos suportados

A aplicação mySugr só está disponível para sistemas operativos específicos. Utilize a aplicação mySugr apenas se o sistema operativo for suportado pela aplicação.

Para obter as informações mais recentes sobre dispositivos compatíveis, consulte o capítulo Em que dispositivos funciona o Diário mySugr?, no manual do utilizador do Diário mySugr.

Dispositivos suportados

Só é possível transferir a aplicação mySugr se o dispositivo móvel suportar a versão necessária do sistema operativo iOS ou Android. Para obter as informações mais recentes sobre dispositivos compatíveis, consulte o capítulo Em que dispositivos funciona o Diário mySugr?, no manual do utilizador do Diário mySugr.

O mySugr verificou a conetividade dos achados de glicose mySugr e dos sensores de MCG indicados abaixo. Estes sensores de MCG podem, por isso, ser utilizados em combinação com os achados de glicose mySugr:

- Dispositivo Accu-Chek SmartGuide

Plataformas suportadas

Accu-Chek Care: liga facilmente profissionais de saúde e pessoas com diabetes.

Espaço de armazenamento

A aplicação mySugr guarda os dados do período de uso da MCG e do Diário mySugr desde que haja espaço de armazenamento suficiente no dispositivo móvel. Os dados armazenados pela aplicação mySugr no dispositivo móvel são encriptados.

Dados partilhados

Os achados de glicose mySugr partilham os seguintes dados com o Accu-Chek Care:

- Dados de MCG.
- Dados do Diário mySugr.
- Mensagens de erro.
- Mensagens de manutenção.
- Advertências.
- Definições do utilizador (por exemplo, intervalos-alvo).

Ao iniciar a sessão, os achados de glicose mySugr recuperam os últimos 6 meses de dados da conta Accu-chek Care.

Não utilize dados restaurados para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina. Utilize apenas dados atuais de um sensor conectado para tomar decisões terapêuticas, como a dosagem de insulina.

Princípio do funcionamento

Para mais informações, consulte o capítulo Utilização prevista.

Interfaces

Os achados de glicose mySugr têm uma interface para o Diário mySugr.

Requisitos especiais para instalar a aplicação mySugr

- Os dispositivos iOS necessitam de acesso à App Store da Apple.
- Os dispositivos Android necessitam de acesso ao Google Play.

Manutenção

ADVERTÊNCIA

Risco de mau funcionamento

Para garantir o funcionamento seguro e otimizado dos achados de glicose mySugr, instale as atualizações da aplicação mySugr assim que estiverem disponíveis.

Certifique-se de que o seu dispositivo móvel tem espaço de armazenamento livre suficiente.

Transfira e instale atualizações do sistema operativo (se estiverem disponíveis). Para atualizar o sistema operativo siga as instruções do seu dispositivo móvel. Antes de efetuar a atualização do sistema operativo do seu dispositivo móvel, certifique-se de que a aplicação mySugr é compatível com o novo sistema operativo. Mesmo assim, se necessitar de ajuda, contacte a assistência a clientes.

Valores predefinidos

Intervalos de glicose e valores de alarme predefinidos

Intervalos e valores de alarme	mg/dL	mmol/L
Valor do alarme de glicose muito alta	> 250 mg/dL	> 13,9 mmol/L
Intervalo de glicose alta	> 180 a ≤ 250 mg/dL	> 10,0 a ≤ 13,9 mmol/L
Intervalo-alvo de glicemia (baixa a alta)	≥ 70 a ≤ 180 mg/dL	≥ 3,9 a ≤ 10,0 mmol/L
Intervalo de glicose baixa	≥ 60 a < 70 mg/dL	≥ 3,3 a < 3,9 mmol/L
Valor do alarme de glicose muito baixa	≤ 54 mg/dL	≤ 3,0 mmol/L

Todos os intervalos e valores de alarmes são configuráveis, exceto o valor do alarme de glicose muito baixa.

Par alterar os valores do alarme de glicose, toque em **Mais** > **Definições da MCG** > **Alarmes** > **Alarmes de glicose alta e baixa**.

Para alterar os valores do intervalo-alvo a partir do Diário mySugr:

- Em dispositivos iOS, selecione **Mais** > **Definições e conta** > **Teste de glicemia**.
- Em dispositivos iOS, selecione **Mais** > **Definições e conta** > **Teste de glicemia**.

O intervalo de medição do sensor Accu-Chek SmartGuide é de 40 mg/dL a 400 mg/dL (2,2 mmol/L a 22,2 mmol/L).

O intervalo exibido no gráfico vai de 0 a 300 mg/dL (0 a 16,7 mmol/L).

- Se a glicose for superior a 300 mg/dL (16,7 mmol/L), será identificada por um triângulo com um vértice para cima.
- Se a glicose for superior a 400 mg/dL (22,2 mmol/L), o ecrã inicial apresenta a indicação HI em vez de um valor numérico.
- Se a glicose for inferior a 40 mg/dL (2,2 mmol/L), será identificada por um triângulo com um vértice para baixo, e o ecrã inicial apresenta a indicação LO em vez de um valor numérico.

15 Segurança de dados

Os seus dados estão seguros connosco — isto é muito importante para nós (também somos utilizadores do mySugr). O mySugr implementa os requisitos de segurança de dados e de proteção de dados pessoais de acordo com o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

Para mais informações, consulte a declaração de proteção de dados na aplicação mySugr:

- Em dispositivos iOS, selecione **Mais** > **Conta e definições** > **Outras definições** > **Gestão de consentimentos**.
- Em dispositivos Android, selecione **Mais** > **Conta e definições** > **Definições** > **Gestão de consentimentos**.

16 Fabricante



mySugr GmbH
Trattnerhof 1/5 OG
A-1010 Viena, Áustria

Telefone:

AT: +43 670 3086 634
DE: +49 32 211 001999
US: +1 (855) 337-7847 (chamada grátis)

E-Mail: support@mysugr.com

Diretora executiva: Elisabeth Zilberberg-Trenck
Número de registo do fabricante: FN 376086v
Jurisdição: Tribunal Comercial de Viena, Áustria
Número de IVA: ATU67061939



2025-09-24

Versão do manual do utilizador: 1.1.0 (pt)

CE
0123

ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SMARTGUIDE e mySugr são marcas comerciais da Roche.

Apple Watch, watchOS e iPhone são marcas comerciais da Apple Inc., registadas nos EUA e noutros países.

App Store é uma marca de serviço da Apple Inc., registada nos EUA e noutros países.

iOS é uma marca comercial ou uma marca comercial registada da Cisco nos EUA e noutros países.

Android, Google Play e o logótipo Google Play são marcas comerciais da Google LLC.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas comerciais registadas da Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela Roche é efetuada sob licença.

Wi-Fi® é uma marca comercial registada da Wi-Fi Alliance®. Todos os outros nomes de produtos e marcas comerciais são propriedade dos respetivos detentores.

© 2025 mySugr