

Manual do utilizador da aplicação mySugr

Version: 3.58_iOS - 2019-04-24

1 Instruções de utilização

1.1 Utilização prevista

A aplicação mySugr é utilizada para apoiar o tratamento da diabetes através da gestão diária de dados relacionados com a diabetes e destina-se a apoiar a otimização da terapia. Permite criar entradas manualmente, que incluem dados sobre a sua terapia de insulina, os níveis da glicemia atuais e alvo, a ingestão de carboidratos e detalhes das suas atividades. Além disso, pode sincronizar outros dispositivos terapêuticos, como aparelhos de medição da glicemia, o que permite reduzir erros causados por valores introduzidos manualmente e melhorar a sua confiança na utilização.

A aplicação mySugr suporta a otimização da terapia de duas maneiras:

- 1) Monitorização: através do controlo dos seus parâmetros do dia a dia ajuda-o a tomar decisões terapêuticas mais bem informadas. Também permite gerar relatórios que são utilizados para debater a terapêutica com o profissional de saúde que o assiste.
- 2) Adesão à terapia: a aplicação mySugr apresenta-lhe motivações, feedback sobre o estado da sua terapia atual e recompensa-o por permanecer motivado e cumprir a sua terapia, aumentando assim a adesão à mesma.

1.2 Para quem é a aplicação mySugr?

O diário mySugr foi especialmente concebido para pessoas:

- com diagnóstico de diabetes
- com 16 ou mais anos de idade
- que estejam sob orientação médica ou de outro profissional de saúde
- com capacidade física e mental para gerir a sua terapia da diabetes independentemente
- que sejam competentes na utilização de um smartphone

1.3 Em que dispositivos funciona o Diário mySugr?

A aplicação mySugr pode ser utilizada em qualquer dispositivo iOS com o iOS 10.3 ou superior. Também está disponível para a maioria dos smartphones Android, com o Android 5.0 ou superior. A aplicação mySugr não deve ser utilizada em dispositivos submetidos a rooting ou em smartphones com um jailbreak instalado.

1.4 Ambiente de utilização

Como aplicação móvel, o diário mySugr pode ser utilizado em

qualquer ambiente em que exista uma ligação à Internet e seja permitido utilizar um telemóvel.

2 Contraindicações

Nenhuma conhecida

3 Advertências

3.1 Aconselhamento médico

O diário mySugr é um dispositivo médico registado que é utilizado para apoiar o tratamento da diabetes, mas que não pode substituir a consulta do seu médico/equipa de tratamento da diabetes. Continua a necessitar de efetuar exames profissionais e regulares dos seus valores de glicemia a longo prazo (HbA1c) e tem de continuar a gerir independentemente os seus níveis de glicemia.

3.2 Atualizações recomendadas

Para garantir o funcionamento seguro e otimizado da aplicação mySugr, recomenda-se que instale as atualizações de software assim que estejam disponíveis. A versão Web da aplicação utiliza automaticamente a última versão existente.

4 Características principais

4.1 Resumo

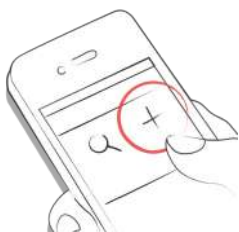
O mySugr pretende tornar mais fácil a gestão diária e a otimização da terapia geral da diabetes, mas isto só é possível se quiser ter um papel ativo e intenso nos seus cuidados, especificamente em relação à introdução de informações na aplicação. Para o manter motivado e interessado, adicionámos alguns elementos divertidos à aplicação mySugr. É importante introduzir a maior quantidade possível de informações e ser completamente honesto consigo próprio. Só assim poderá beneficiar verdadeiramente do registo das suas informações. Introduzir dados falsos ou incorretos não o vai ajudar.

Características principais do mySugr:

- Introdução de dados ultra-rápida
- Ecrã de registo personalizado
- Análise detalhada do seu dia
- Funções fotográficas práticas (várias fotografias por entrada)
- Desafios empolgantes
- Vários formatos de relatórios (PDF, CSV, Excel)
- Gráficos claros
- Lembretes de glicose práticos
- Partilha social
- Integração do Apple Health
- Cópias de segurança fiáveis
- Sincronização rápida entre vários dispositivos
- Integração dos dispositivos Accu-Chek Aviva/Performa Connect/Guide/Instant/Mobile
- Integração do GL 50 evo da Beurer (apenas Alemanha e Itália)
- Integração do Ascensia Contour Next One (onde disponível)

4.2 Características principais

Introdução de dados rápida e fácil.



Pesquisa inteligente.



Gráficos bem apresentados e claros.



Função fotográfica prática (várias fotografias por entrada).



Desafios empolgantes.



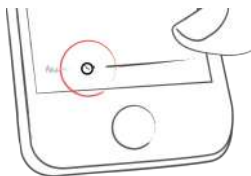
Vários formatos de relatórios: PDF, CSV, Excel (PDF e Excel apenas no mySugr Pro).



Feedback indutora de sorrisos.



Práticos lembretes de glicose.



Funções de partilha social.



Sincronização rápida de vários dispositivos (mySugr Pro).



5 Para começar

5.1 Instalação

iOS: Abra a App Store no seu dispositivo iOS e pesquise “mySugr”. Clique no ícone para ver os detalhes, prima “Obter” e depois clique em “Instalar” para iniciar o processo de

instalação. O sistema poderá pedir a sua palavra-passe da App Store; depois de a introduzir, a aplicação mySugr começa a ser transferida e instalada.

Android: Abra a Play Store no seu dispositivo Android e pesquise “mySugr”. Clique no ícone para ver os detalhes e depois prima “Instalar” para iniciar o processo de instalação. O sistema pede-lhe para aceitar as condições de transferência do Google. Em seguida, a aplicação mySugr começa a ser transferida e instalada.



Para utilizar a aplicação mySugr, tem de criar uma conta. A conta é necessária para, mais tarde, poder exportar dados.



5.2 Início

As funcionalidades mais vulgarmente utilizadas são a **Lupa**, utilizada para pesquisar entradas (mySugr Pro), e o **Sinal mais**, utilizado para efetuar uma nova entrada.



Por baixo do gráfico, encontram-se as estatísticas do dia atual:

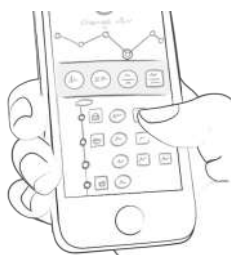
- Glicemia média
- Desvio de glicemia
- Hipoglicemias e hiperglicemias

Por baixo destes, encontram-se campos com informações sobre as unidades de insulina, carboidratos e outras informações. Estes campos estão organizados de acordo com a respetiva ordem no novo ecrã de entradas.



Por baixo do gráfico encontram-se mosaicos que contêm as seguintes informações de dias específicos:

- glicemia média
- desvio de glicemia
- número de hiperglicemias e hipoglicemias
- taxa de insulina
- bolus ou insulina prandial tomada
- quantidade de carboidratos ingeridos
- duração de atividade
- comprimidos
- peso
- tensão arterial



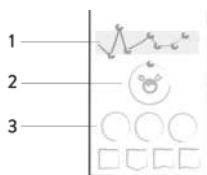
5.3 Explicação dos termos, ícones e cores

1) Tocando no ícone da **Lupa** no seu painel de instrumentos, permite-lhe pesquisar entradas, identificadores, localizações, etc.

2) Tocando no **Sinal mais**, permite-lhe adicionar uma entrada.



As cores dos elementos do painel de instrumentos(3) e do monstro (2) reagem ativamente aos seus níveis de glicemia do dia atual. A cor do gráfico adapta-se à hora do dia (1).



Cada identificador no novo ecrã de entradas descreve uma situação, um cenário, algum contexto, uma disposição ou uma emoção. Existe uma descrição textual de cada identificador imediatamente por baixo de cada ícone.



As cores utilizadas nas várias áreas da aplicação mySugr são, como descrito acima, com base nos intervalos-alvo fornecidos pelo utilizador no ecrã de definições.

- Vermelho: glicemia fora do intervalo-alvo
- Verde: glicemia dentro do intervalo-alvo
- Laranja: glicemia não ótima, mas ok



A aplicação apresenta diversos mosaicos. Existem 5 formas diferentes, que representam 5 categorias.

- 1) Glicemia, peso, HbA1c, cetonas
- 2) Insulina
- 3) Comprimidos
- 4) Alimentação
- 5) Atividade



5.4 Perfil

Utilize o menu "Mais", na barra de separadores, para aceder a Perfil e definições.



É aqui onde faz com que a aplicação passe a ser apenas sua. O mySugr precisa de saber alguns detalhes sobre a gestão da sua diabetes para poder funcionar adequadamente. Uma característica simpática é que passa a ter no mesmo sítio todas as informações sobre a sua diabetes!



Na primeira secção, altere os seus dados pessoais e as informações básicas da terapia. Se precisar de alterar o seu endereço de e-mail no futuro, é aqui que o pode fazer. Também pode alterar a sua palavra-passe aqui ou terminar a sessão. Por último, mas não menos importante, também pode dar aqui um nome ao seu monstro da diabetes. Vá lá, seja criativo!



Utilize a secção “Inscrição” para fazer a evolução da inscrição Basic para a inscrição paga, que dispõe de mais funcionalidades. Após a evolução feita, poderá gerir aqui a sua inscrição.

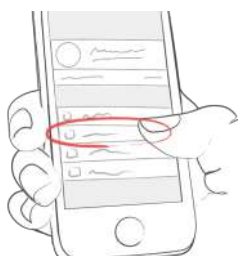


O ecrã “A verificar a glicemia” permite-lhe especificar como efetua as suas medições. Pode seleccionar o seu aparelho de medição ou sensor. Se não conseguir encontrar o seu dispositivo específico, deixe em branco por agora – mas por favor avise-nos, para o podermos adicionar à lista.



Utilize o ecrã “Terapia de insulina” para configurar tudo o que se relaciona com medicamentos. Se tomar medicamentos orais (comprimidos), pode introduzir aqui os respetivos nomes, para que estejam disponíveis para seleccionar quando criar uma nova entrada. Se utilizar uma bomba de insulina, pode

introduzir as suas doses basais. A insulina basal total para o período de 24 horas é indicada no canto superior direito. A dose basal é indicada no gráfico, embora a possa ocultar, se assim desejar.



No ecrã “Alimento” poderá encontrar tudo o que se relaciona com carboidratos. Altere a unidade de carboidratos para se adequar à sua maneira de contar. Se desejar, pode definir um peso corporal alvo. Quando registar o peso corporal mais tarde, a aplicação colorirá os valores apropriadamente para o lembrar dos seus objetivos.



No ecrã “Outras definições”, ajuste os interruptores apropriados para decidir se deseja ou não sons do monstro e se deseja receber por e-mail um relatório semanal e/ou o boletim informativo.



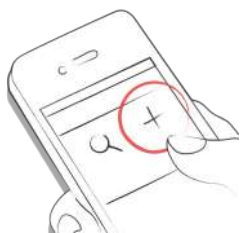
6 Entradas

6.1 Adicionar uma entrada

Abra a aplicação mySugr.



Toque no sinal mais.



Altere a data, hora e localização, se necessário.



Tire uma fotografia da sua comida.



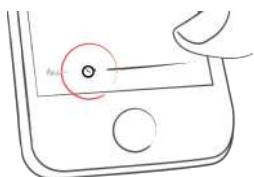
Introduza a glicemia, carboidratos, nutrição, detalhes da insulina, comprimidos, atividade, peso, HbA1c, cetonas e notas.



Selecione identificadores.



Toque no ícone de lembrete para passar para o menu de lembretes. Mova o controlo deslizante para a hora pretendida.



Guarde a entrada.



Conseguiu!



6.2 Editar uma entrada

Toque na entrada que pretende editar ou deslize para a direita e clique em Editar.



Edite a entrada.



Toque na marca de verificação verde para guardar as alterações ou toque em “x” para cancelar e voltar atrás.

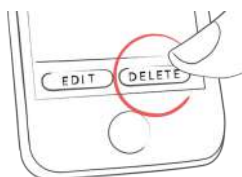


6.3 Eliminar uma entrada

Toque na entrada que pretende eliminar ou deslize para a direita para eliminar a entrada.



Elimine a entrada.

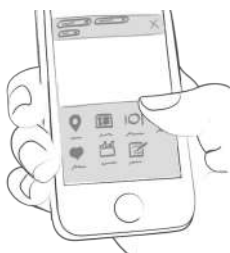


6.4 Pesquisar uma entrada

Toque na lupa.

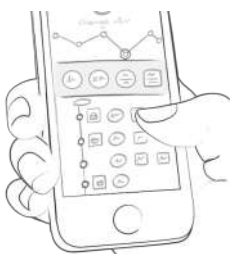


Utilize filtros para receber resultados de pesquisa apropriados.

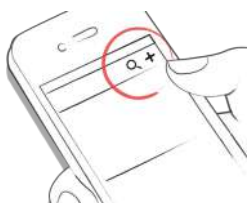


6.5 Ecrã inicial: "Tendência"

Para navegar, desloque-se para cima ou para baixo nas suas entradas ou toque e arraste o gráfico para a esquerda ou para a direita.



Adicione e pesquise entradas tocando no ícone apropriado.



7 Ganhe pontos

Obtém pontos por cada ação que tomar para cuidar de si, e o objetivo é preencher a barra com pontos todos os dias.



Quantos pontos eu obtenho?

- **1 ponto:** identificadores, mais fotografias, comprimidos, notas, identificadores de refeição
- **2 pontos:** glicemia, entrada de refeição, localização, bolus (bomba)/insulina de ação curta (caneta de insulina/seringa de insulina), descrição de refeição, dose basal temp. (bomba)/insulina de ação prolongada (caneta de insulina/seringa de insulina), tensão arterial, peso, cetonas
- **3 pontos:** primeira fotografia, atividade, descrição da atividade, HbA1c



Obtenha 50 pontos por dia e controle o seu monstro!



8 HbA1c estimado

O lado superior direito do gráfico indica o seu HbA1c estimado – assumindo que tenha registado valores suficientes de glicemia (mais sobre isto, a seguir). Nota: este valor é apenas uma estimativa e baseia-se nos seus registos de níveis de glicemia. Este resultado pode ser diferente de resultados de laboratório.

[HbA1c - o que está por detrás deste teste importante](#)

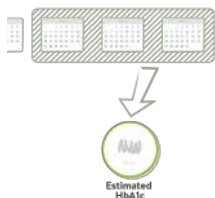


Para poder calcular o HbA1c estimado, a aplicação mySugr

precisa de uma média de 3 valores de glicemia por dia, durante um período mínimo de 7 dias. Introduza mais valores para uma estimativa mais precisa.



O período de cálculo máximo é de 90 dias.



9 Orientadores

Procure orientações clicando em "Orientador", no menu da barra de separadores (nos países onde o serviço está disponível).



Toque para fechar ou expandir mensagens. Pode visualizar e enviar mensagens aqui.



Os símbolos indicam mensagens não lidas.



10 Desafios

Os desafios estão disponíveis no menu "Mais", na barra de separadores.



Os desafios são geralmente orientados no sentido da concretização de objetivos relacionados com um melhor estado de saúde geral ou uma melhor gestão da diabetes, tais como verificar mais frequentemente a sua glicemia ou efetuar mais exercícios.



11 Importar dados

11.1 Hardware

Certifique-se de que o seu aparelho de medição está ligado adequadamente ao seu smartphone. Vá até às definições Bluetooth do seu smartphone, ligue o seu aparelho de medição e aguarde até que os dois dispositivos fiquem ligados um ao outro. Se estiver a utilizar o GL50 Evo da Beurer, aceda à memória do aparelho de medição para ativar o Bluetooth.



Selecione “Conexões” no menu.



Selecione o seu dispositivo na lista.



Clique em “Ativar” e siga as instruções que aparecem na aplicação mySugr.



Depois de ativar com sucesso o seu aparelho de medição, os seus valores de glicemia são automaticamente sincronizados com a aplicação mySugr. Esta sincronização acontece sempre que efetua a conexão do dispositivo ao seu smartphone com a aplicação mySugr aberta.

ATENÇÃO: As unidades de medição da glicemia (mg/dL ou mmol/L) devem ser idênticas no aparelho de medição da glicemia e nas definições da aplicação mySugr, caso contrário não é possível sincronizar os dados. Se as unidades não forem iguais é necessário ajustá-las na aplicação mySugr para se poder efetuar a sincronização de dados a partir do dispositivo.



Se forem detetados duplicados (por exemplo, uma leitura na memória do aparelho de medição que também foi introduzida manualmente na aplicação mySugr), estes são automaticamente combinados.



Os valores extremamente altos ou baixos estão indicados da seguinte maneira: os valores inferiores a 20 mg/dL estão indicados como Lo e os valores superiores a 600 mg/dL estão indicados como Hi. O mesmo se passa com os valores equivalentes em mmol/L.



Depois de todos os dados terem sido importados, pode efetuar uma medição ao vivo. Vá até ao painel inicial da aplicação mySugr e insira uma tira-teste no seu aparelho de medição.



Quando solicitado pelo seu aparelho de medição, aplique uma amostra de sangue à tira-teste e aguarde pelo resultado, como faria normalmente. O valor é transferido para a aplicação mySugr juntamente com a data e a hora atuais. Se desejar, pode adicionar outras informações à entrada.

ATENÇÃO: Não é possível alterar ou eliminar valores de glicemia importados dos iBGStar/BGStar!



11.1.1 Emparelhar diversos aparelhos de medição do mesmo tipo

Selecione "Conexões" no menu. Selecione o seu aparelho a partir da lista. Clique em "Conectar outro aparelho" e siga as instruções da aplicação mySugr.

11.2 Importar dados de CGM

11.2.1 Importar dados de CGM através da aplicação Saúde da Apple (apenas iOS)

Certifique-se de que a aplicação Saúde da Apple está ativa nas definições da aplicação mySugr e certifique-se de que a partilha da glicemia está ativada nas definições da aplicação Saúde da Apple. Abra a aplicação mySugr, e os dados de CGM aparecerão no gráfico.

*Nota para o Dexcom: a aplicação Saúde da Apple apresenta os dados de glicemia partilhados com um atraso de 3 horas. Não apresenta dados de glicemia em tempo real.

11.2.2 Importar dados do Freestyle Libre (apenas Android)

Em "Conexões", aceda a "Outras fontes de dados". Visualizará uma lista de fontes de dados a partir das quais pode importar dados para a sua aplicação mySugr. Selecione "Abbott Freestyle Libre" e inicie sessão com os seus dados de utilizador do LibreView. Confirme que pretende partilhar os seus dados com o mySugr.

11.2.3 Ocultar dados de CGM

Toque duas vezes no gráfico para abrir um painel de controlo sobreposto, onde poderá ativar ou desativar a visibilidade dos dados de CGM no seu gráfico.

12 Exportar dados

Selecione "Relatórios" no menu da barra de separadores.



Altere o formato de ficheiro e o período, se necessário (mySugr Pro) e toque em “Exportar”. Uma vez no ecrã, toque no botão no lado superior direito (inferior esquerdo a partir do iOS 10) para aceder às opções de envio e guardar.



13 Aplicação Saúde da Apple/Google Fit

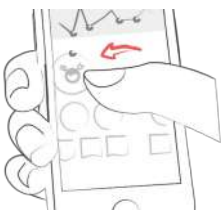
Pode ativar a aplicação Saúde da Apple no iOS, no menu da barra de separadores, em “Ligações”. O Google Fit pode ser ativado no menu lateral do Android.

Com a aplicação Saúde da Apple pode partilhar dados entre o mySugr e outras aplicações de saúde.



14 Análise

Deslize para a esquerda na panorâmica diária para passar para o modo de análise.



Acederá à panorâmica dos últimos 7 dias. Deslize novamente para a esquerda e acede à panorâmica de 14 dias.



Os pontos indicam onde se encontra no tempo. Deslize novamente para a esquerda para aceder à sua panorâmica mensal. Aqui, poderá ainda visualizar a sua panorâmica trimestral!



Desloque-se para baixo para visualizar os gráficos que apresentam dados do passado!



A área a azul indica o número médio de registos diários, o número total dos seus registos e o número de pontos que já recolheu.



15 Desinstalação

15.1 Deinstalação iOS

Toque continuamente no ícone da aplicação mySugr até este começar a vibrar. Toque no pequeno “x” que aparece no canto superior. É apresentada uma mensagem a pedir para confirmar a desinstalação (premindo “Eliminar”) ou para a cancelar (premindo “Cancelar”).



15.2 Desinstalação Android

Nas Definições do seu telefone Android, aceda a Aplicações, localize a aplicação mySugr na lista e toque em “Desinstalar”. E já está!



16 Segurança de dados

Os seus dados estão seguros connosco - isto é muito importante para nós (também somos utilizadores do mySugr). O Diário mySugr é um dispositivo médico registado (Diretiva 93/42/CEE, relativa aos dispositivos médicos). É certificado, ostenta a marca CE e está registado na FDA. Como tal, tem de cumprir as mais elevadas normas de fiabilidade e segurança de dados.

Para mais informações, consulte a nossa declaração de proteção de dados nos nossos [Condições gerais](#).

17 Assistência

17.1 Resolução de problemas

Importamo-nos consigo. É por isso que temos pessoas com diabetes para responderem às suas perguntas, preocupações e dúvidas.

Para uma rápida resolução de problemas, visite a nossa [página de Perguntas frequentes](#)

17.2 Assistência

Se tiver alguma dúvida sobre o mySugr, se necessitar de ajuda com a aplicação, ou se reparou num erro ou num problema, contacte-nos imediatamente através de support@mysugr.com.

Também pode telefonar para o número:

- + 1 (855) 337-7847 (chamada grátis nos EUA)
- + 44 800-011-9897 (chamada grátis no Reino Unido)
- + 43 720 884555 (Áustria)
- + 49 511 874 26938 (Alemanha)

18 Fabricante

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

Telefone:

- +1 (855) 337-7847 (chamada grátis nos EUA),
- +44 800-011-9897 (chamada grátis no Reino Unido),
- +43 720 884555 (Áustria)
- + 49 511 874 26938 (Alemanha)

E-mail: support@mysugr.com

CEO: Frank Westermann

Número de registo do fabricante: FN 376086 v

Jurisdição: Tribunal Comercial de Viena, Áustria

Número UID: ATU67061939



Versão do manual do utilizador 77 (pt), 2019-04-24



19 País

19.1 Austrália

Promotor australiano:

Roche Diabetes Care Australia Pty Limited

Lexington Corporate – Building E

24-32 Lexington Drive, Norwest

Bella Vista, NSW 2153