

Instruções de Utilização





Sword Health S.A.
Avenida Sidónio Pais 153
Edifício A, Piso 5
4100-467 Porto, Portugal



Digital Therapist™

Versão do produto: 2

Note-se que o número da versão é equivalente ao número do lote

Digital Therapist™

O Digital Therapist™ é um software como dispositivo médico (MDSW) destinado a guiar os pacientes através de um programa de exercício personalizado e a permitir a criação e monitorização desse programa por um profissional de saúde.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO

Ref. Doc: DT-IFUPEU-PT-07

Índice

Informação para os Pacientes	5
Utilização Pretendida	5
Indicações de Utilização	5
Acessórios e Componentes	5
Contraindicações	6
Avisos	7
Identificador Único do Dispositivo (UDI)	8
Símbolo	8
Texto a apresentar pela	8
Sword Health	8
Notas de orientação	8
Aviso ao Utilizador e/ou Paciente	9
O que faz a aplicação?	10
Como utilizar a aplicação?	10
Para utilizar a aplicação, siga os seguintes passos:	10
Primeira utilização da aplicação	10
Selecione o seu idioma de preferência	10
Ligação à Internet:	10
Iniciar sessão e configurar:	11
Rotina diária - Iniciar a aplicação:	12
Ler apenas se tiver um kit que contenha sensores de movimento:	13
Ligação e calibração dos sensores de movimento:	13
Ler apenas se tiver um kit que não contenha sensores de movimento:	13
Enquadramento:	13
Sessão:	13
Fim da sessão:	14
Atualizações da aplicação:	14
O que fazer se a aplicação não estiver a funcionar?	15
Ler apenas se tiver um kit que contenha sensores de movimento:	15
O que fazer se não conseguir ligar os sensores de movimento?	15
Os sensores apresentam uma luz azul?	15
Os sensores apresentam uma luz vermelha?	15
Os sensores não apresentam qualquer luz?	15
Os sensores apresentam uma luz verde?	15
O que significam as luzes dos meus sensores de movimento?	15
Os sensores de movimento têm vários estados possíveis:	15
Nome do estado	16
Estado de bateria	16
Estado de ligação	16
Cor do LED	16
Intermitência	16
Como configurar os sensores?	18
Como faço para recalibrar?	19

Devo recalibrar durante uma sessão?	19
O Digital Therapist pode facultar um diagnóstico ao paciente?	19
Posso enviar uma mensagem ao meu Fisioterapeuta?	19
Posso cancelar uma sessão?	19
Durante quanto tempo tenho de utilizar a aplicação?	20
O que acontece quando a minha sessão termina?	20
Quem pode ter acesso aos meus dados?	20
Como protegem os meus dados?	20
Quem posso contactar se tiver dúvidas sobre os meus dados?	21
Configuração da aplicação	22
Ligação à Internet	22
Iniciar sessão	24
Ler a mensagem do Fisioterapeuta	25
Iniciar uma sessão	26
Ler apenas se o seu kit incluir sensores de movimento:	27
Ligar os sensores	27
Colocar as fitas e os sensores	28
Calibração dos sensores	29
Ler apenas se o seu kit não incluir sensores de movimento:	29
Enquadramento	30
Iniciar um exercício	31
Fazer um exercício	32
Aquecimento e alongamento (exercícios recomendados)	35
Resumo da sessão	36
Avaliação da sua dor e cansaço após cada sessão	37
Avaliação da sua experiência de sessão	38
Atualização da aplicação	40
Ecrã inicial	41
Definições	42
Terminar sessão	43
Consultar os resultados da sua sessão	43
Rever as suas sessões concluídas	43
Termos e condições	43
Resolução de problemas	44
Como instalo a aplicação Sword Health no meu telemóvel?	44
Não consigo ver os resultados da minha última sessão na aplicação Sword Health	44
Preciso de mudar a colocação dos sensores durante uma sessão	45
Não consigo fazer um exercício	45
A atualização da aplicação está a demorar demasiado tempo	45
A minha aplicação está a bloquear	45
A minha aplicação fechou a meio de uma sessão	45
O meu tablet/sensores ficam rapidamente sem bateria	45

Informação para os Pacientes

Utilização Pretendida

O Digital Therapist™ é um software como dispositivo médico (MDSW) destinado a guiar os pacientes através de um programa de exercício personalizado e a permitir a criação e monitorização desse programa por um profissional de saúde.

Indicações de Utilização

O Digital Therapist™ é utilizado principalmente para ajudar na recuperação do movimento, função e força muscular que tenha sido afetada devido a lesão, doença ou incapacidade, incluindo, mas não se limitando, a qualquer uma das seguintes partes do corpo: membros inferiores, membros superiores, pélvis, lombar, pescoço e punho.

O Digital Therapist™ pode também ser utilizado por pessoas saudáveis que não tenham sofrido nenhuma lesão, doença ou incapacidade, para fins de saúde e bem-estar geral.

Acessórios e Componentes

O Digital Therapist™ é fornecido com os seguintes acessórios e componentes:

Acessórios (Dispositivos da classe I)



Tablet

Um tablet pré-configurado com a aplicação Digital Therapist que vai guiá-lo através dos seus exercícios.



Alpha Motion Trackers 2.0

Um conjunto de sensores de movimento que são usados com fitas em partes específicas do corpo para digitalizar o movimento.

Componentes



Fitas

Fitas elásticas ajustáveis específicas para as diferentes partes do corpo.



Cabos USB e Carregador

Para carregar o tablet e os sensores de movimento.



Suporte Tablet

Um suporte de plástico para colocar o tablet.



Suporte Sensores

Um suporte de plástico para colocar os sensores de movimento e carregá-los.

Nota: O kit do Digital Therapist, quando fornecido sem os sensores de movimento, inclui o Tablet, Cabos USB, Carregador e Suporte para o Tablet.

Contraindicações

O Digital Therapist™ destina-se a ser utilizado por pacientes com idade superior a 18 anos, a quem foi recomendado ou prescrito um programa de exercício de fisioterapia por um profissional devidamente qualificado e com experiência em fisioterapia.

O Digital Therapist™ não foi concebido para ser utilizado por pacientes que apresentem uma das seguintes condições:

- Sintomas/sinais compatíveis com infeção articular ativa
- Sintomas/sinais compatíveis com compromisso neurológico agudo e grave
- AVC hiperagudo (primeiras 48 horas)
- Instabilidade hemodinâmica
- Patologia respiratória, cardiovascular ou metabólica, em que o exercício físico ligeiro a moderado esteja medicamente contraindicado
- Fraturas ósseas ou outras patologias musculoesqueléticas em que a mobilização do segmento ou da articulação esteja contraindicada
- Afasia, demência ou qualquer outra comorbilidade psiquiátrica que interfira na utilização do dispositivo médico
- Qualquer outra contraindicação determinada pelo Fisioterapeuta durante a avaliação do paciente

Além disso, a utilização do Digital Therapist™ está contraindicada na presença de lesões cutâneas ou de soluções de continuidade na zona onde os sensores de movimento teriam de estar em contacto.

Avisos



- Sempre que possível, e para minimizar a ocorrência de reações alérgicas, não coloque as fitas diretamente na sua pele.
- Não utilize nenhum acessório, peça destacável e/ou material não solicitado pelo sistema.
- Não se trata de um brinquedo. Mantenha todos os componentes afastados de animais de estimação ou crianças, e dentro da caixa fornecida, fora do seu alcance, pois podem partir-se ou causar ferimentos (por exemplo, avarias que impeçam o acesso à terapia ou estrangulamento devido ao emaranhamento dos cabos durante o carregamento).
- Não exponha os sensores de movimento fornecidos ou o tablet à água. Se expostos, não os utilize e contacte a equipa de suporte da Sword Health helpeu@swordhealth.com
- Em caso de emergência médica, contacte o seu médico e o seu fisioterapeuta antes de utilizar o Digital Therapist™.
- Leia as instruções de utilização eletrónicas (eIFU) antes de utilizar o Digital Therapist™.
- A utilização deste equipamento adjacente ou empilhado com outro equipamento deve ser evitada, uma vez que pode resultar num funcionamento incorreto. Se tal utilização for necessária, este equipamento e o outro equipamento devem ser observados para verificar se estão a funcionar normalmente.
- A utilização de acessórios e cabos diferentes dos especificados ou fornecidos pelo fabricante deste equipamento pode resultar no aumento das emissões eletromagnéticas ou na diminuição da imunidade eletromagnética deste equipamento e resultar num funcionamento incorreto.
- Equipamentos portáteis de comunicações por RF (incluindo periféricos, como cabos de antena e antenas externas) não devem ser utilizados a menos de 30 cm (12 polegadas) de qualquer peça do sistema, incluindo cabos especificados pelo fabricante. Caso contrário, poderá ocorrer uma degradação do desempenho deste equipamento.

Identificador Único do Dispositivo (UDI)



O UDI é o identificador único do dispositivo, um requisito regulamentar que é exibido na íntegra na página "Instruções de Utilização" para a versão móvel. Os últimos cinco dígitos indicam a versão de software do Digital Therapist™, com "Y" a indicar a versão de software menor e "Z" a indicar a versão de correção.

UDI: (01)05065013876009(8012)2.Y.Z



Este produto de software é classificado como dispositivo médico

Símbolo	Texto a apresentar pela Sword Health	Notas de orientação
	Digital Therapist™	Indica o número de catálogo do fabricante. Adjacente ao símbolo.
	Versão 2	Indica os códigos dos lotes do fabricante. Adjacente ao símbolo. O tamanho relativo do símbolo e o tamanho do código do lote não são especificados.
	Leia atentamente este manual de instruções antes de utilizar o dispositivo	Consulte instruções de utilização - Para o indicador eIFU, o texto incluirá uma hiperligação para o pdf do IFU.
	Sword Health S.A. Avenida Sidónio Pais 153, Edifício A, Piso 5 4100-467 Porto, Portugal	Fabricante - Este símbolo deve ser acompanhado do nome e endereço do fabricante. A dimensão relativa do nome e do endereço não é especificada.
	YYYY-MM-DD	Data do fabricante - Data de fabrico no formato de quatro dígitos para o ano, dois dígitos para o mês e dois dígitos para o dia. Data a ser localizada adjacente ao símbolo. A dimensão relativa do símbolo e a dimensão da data não são especificadas.

	<p>Existem avisos ou precauções específicas associadas ao dispositivo que não se encontram no rótulo - consulte as instruções de utilização (se aplicável)</p>	<p>Atenção - indica a necessidade de o utilizador consultar as instruções de utilização para obter informações de cuidado importantes, tais como avisos e precauções. Utilizado para avisos específicos.</p>
	<p>A marcação CE deve ser apresentada juntamente com o identificador do organismo notificado</p>	<p>Informações fornecidas no artigo 20º e no anexo V do Regulamento (UE) 2017/745. Os vários componentes devem ter substancialmente a mesma dimensão vertical, que não deve ser inferior a 5 mm.</p>
	<p>Dispositivo médico</p>	<p>Símbolo que representa um dispositivo médico.</p>
	<p>(01)05065013876009(8012)2.Y.Z</p>	<p>O UDI é o identificador único do dispositivo, que constitui um requisito regulamentar e é apresentado na íntegra na página "Informações do utilizador", tanto na versão para computador como na versão móvel. Os últimos cinco dígitos indicam a versão de software do Digital Therapist™ v2 com 'Y' a indicar a versão de software menor e 'Z' a indicar a versão de correção. UDI: (01)05065013876009(8012)2.Y.Z</p>

Aviso ao Utilizador e/ou Paciente

No caso de ocorrer qualquer incidente grave relacionado com o dispositivo, este deve ser comunicado ao fabricante e à autoridade competente do Estado-membro em que o utilizador e/ou o paciente se encontra.

No caso dos pacientes, estes devem comunicar a situação ao seu Fisioterapeuta, que notificará imediata e diretamente a Sword Health (o fabricante).

Se necessitar de uma cópia impressa destas Instruções de Utilização, contacte a equipa de suporte da Sword Health através do e-mail help@swordhealth.com

A etiqueta do produto pode ser encontrada na secção do menu "Acerca de".

O que faz a aplicação?

O Digital Therapist é um software como dispositivo médico com acessórios que o orientará através do seu programa de reabilitação de exercício personalizado. O Dispositivo monitoriza e recolhe informação sobre o movimento das partes do corpo e fornece feedback em tempo real sobre o desempenho dos pacientes. O programa de exercício que irá seguir é concebido, monitorizado e ajustado por um Fisioterapeuta qualificado, utilizando os seus conhecimentos clínicos com base nas suas necessidades e nas informações recolhidas pelo Dispositivo.

Como utilizar a aplicação?

Para utilizar a aplicação, siga os seguintes passos:

Quando receber o seu sistema (antes da primeira utilização):

1. Carregue os componentes.
2. Leia o folheto do Guia Rápido de Utilização que se encontra no seu kit.

Após ligar o Dispositivo, a aplicação Digital Therapist estará pronta a ser utilizada.

Primeira utilização da aplicação

Selecione o seu idioma de preferência

1. Quando utilizar a aplicação pela primeira vez, vai-lhe ser pedido que selecione o seu idioma de preferência.
2. Os idiomas disponíveis são: Inglês, Espanhol, Francês e Português.
3. Após selecionar um dos idiomas disponíveis, a aplicação utilizará esse idioma por defeito em todas as instâncias futuras.

Ligação à Internet:

4. Se a aplicação ainda não estiver ligada a uma rede Wi-Fi, vai-lhe ser pedido que selecione uma rede.
5. Quando a aplicação apresentar as redes disponíveis, selecione uma rede Wi-Fi.
6. Introduza a palavra-passe da sua rede.

7. Com uma ligação estável à Internet, o dispositivo poderá enviar os dados da sessão ao seu Fisioterapeuta.

Nota: Contacte a equipa de suporte da Sword Health se não tiver Wi-Fi em casa.

Iniciar sessão e configurar:

1. Utilize os dados de acesso da sua conta para iniciar sessão (e-mail e palavra-passe definidos durante a inscrição quando decidiu iniciar a sua terapia).
 - a. Se se esquecer da sua palavra-passe: escolha a opção "Esqueceu-se da palavra-passe?" e a aplicação vai guiá-lo através de um processo, no qual receberá um e-mail para atualizar a sua palavra-passe. Depois de criar uma nova palavra-passe, pode iniciar sessão.
 - b. Se inserir uma palavra-passe incorreta várias vezes, a sua conta será temporariamente bloqueada.
2. Depois de inserir os seus dados de acesso, o sistema vai perguntar-lhe se pretende guardá-los para as sessões seguintes.
3. Em alternativa ao início de sessão na conta, existe uma opção para iniciar sessão utilizando o telemóvel, denominada "Iniciar sessão no telemóvel"
 - a. É necessário ter a aplicação Sword Health instalada no seu dispositivo móvel. Se não a tiver instalada, o código QR para descarregar a aplicação será apresentado ao premir a opção "Descarregar a aplicação"
 - b. Para iniciar sessão com o telemóvel, siga as instruções fornecidas
4. A aplicação vai pedir-lhe que tire uma fotografia e defina o nível de luminosidade que prefere.
5. Se o seu Fisioterapeuta lhe enviar uma mensagem, esta vai aparecer no seu dispositivo móvel.
6. Se o seu kit incluir sensores de movimento, a aplicação vai pedir-lhe que ligue os sensores de movimento a um cabo USB para que eles se liguem (pode evitar este passo ao carregar os seus sensores de movimento antes da primeira sessão).
 - a. Será estabelecida uma ligação Bluetooth entre o tablet e os sensores de movimento.

- b. Começa a ser reproduzido um vídeo que explica como colocar corretamente as fitas e os sensores de movimento.
 - c. Após estes passos, a aplicação vai pedir-lhe para colocar as fitas e os sensores de movimento no seu corpo.
- 7. Se o seu kit não incluir sensores de movimento, o seu Dispositivo terá uma câmara grande angular, que vai captar os seus movimentos durante os exercícios.
 - a. A aplicação vai reproduzir um vídeo de instruções que explica como o sistema funciona e como utilizá-lo corretamente. O vídeo de instruções está disponível em *Definições* -> *Ajuda* e pode ser reproduzido novamente a qualquer altura.
- 8. Terá a oportunidade de ver uma visão geral de cada sessão antes do seu início.
- 9. Após a visão geral da sessão, vai-lhe ser pedido que inicie o processo de calibração (apenas aplicável a kits que incluem sensores de movimento)
 - a. Quando a calibração estiver concluída, está tudo pronto para iniciar os exercícios.
- 10. Se o seu kit não incluir sensores de movimento, o Dispositivo vai pedir-lhe que se enquadre na moldura da câmara antes de iniciar os exercícios.

Rotina diária - Iniciar a aplicação:

- 1. Se optar por não guardar os seus dados de acesso e a sua autenticação expirar, a aplicação vai pedir-lhe para inserir a sua palavra-passe antes de iniciar uma nova sessão.
- 2. Pode ou não ter de fazer exercícios extra antes da sessão, tais como exercícios de aquecimento. Durante estes exercícios, o sistema não vai monitorizar os seus movimentos.
- 3. Pode ou não receber uma mensagem do seu Fisioterapeuta para ler antes da sessão.
- 4. Antes de iniciar uma sessão, pode consultar a visão geral da mesma. Ao clicar em "Iniciar", a aplicação vai:
 - a. Começar por ligar os sensores de movimento ao Dispositivo (no caso de os sensores de movimento estarem incluídos no seu kit).

- b. Pedir-lhe para se enquadrar na moldura da câmara (se os sensores de movimento não estiverem incluídos no seu kit).

Ler apenas se tiver um kit que contenha sensores de movimento:

Ligação e calibração dos sensores de movimento:

1. A aplicação vai pedir-lhe para agitar os sensores de movimento até que estes apresentem uma luz azul. Se, ao agitar os sensores de movimento, estes não apresentarem qualquer luz *ou* apresentarem uma luz vermelha, carregue-os.
2. Quando todos os sensores de movimento apresentarem uma luz verde, é estabelecida uma ligação bem sucedida.
3. A aplicação vai mostrar-lhe uma mensagem de aviso se os seus sensores de movimento não tiverem bateria suficiente para completar a sessão.
4. Assim que os sensores de movimento estiverem ligados, a aplicação vai guiá-lo no sentido de colocar corretamente os sensores de movimento no seu corpo e concluir o processo de calibração.

Ler apenas se tiver um kit que não contenha sensores de movimento:

Enquadramento:

5. A aplicação irá guiá-lo para se posicionar no enquadramento da câmara para iniciar os exercícios.
6. Este passo será mostrado na posição em que se encontra para realizar os exercícios (por exemplo, deitado, de pé ou sentado), de modo a ajudá-lo a manter-se “enquadrado” em cada exercício.

Sessão:

1. Antes de cada exercício, é apresentado um vídeo explicativo.
2. Cada vídeo inclui uma opção de pausa, assim como uma barra de progresso que permite voltar atrás e avançar rapidamente o vídeo.
3. O menu de pausa tem uma opção para sair da sua sessão.
4. Quando o vídeo de demonstração terminar ou quando optar por começar, a aplicação vai pedir-lhe para se “preparar”.

5. Durante os exercícios, a aplicação irá guiá-lo através de correções/demonstrações para o ajudar a obter o melhor desempenho.
6. Pode pausar o exercício ao carregar no botão de pausa.
7. Se optar por saltar um exercício (ou a sessão inteira), a aplicação vai perguntar-lhe qual o motivo, entre quatro opções diferentes.
8. Quando um exercício termina, a aplicação vai mostrar-lhe o seu desempenho.
9. Quando a sessão termina, a aplicação vai mostrar-lhe o seu desempenho.

Fim da sessão:

1. O sistema perguntará sobre os seus níveis de dor/fadiga e a sua experiência geral da sessão.
2. Quando a sessão terminar, pode optar por fazer exercícios e alongamentos extra, sem calibrar. Tenha em atenção que os exercícios de alongamento (pós-sessão) não são oficialmente monitorizados ou registados pelo Dispositivo ou pelo seu Fisioterapeuta.
3. A aplicação vai avisá-lo quando os níveis de bateria do Dispositivo estiverem baixos, para que possa recarregar a bateria antes da sua próxima sessão.
4. Quando a aplicação não estiver a ser utilizada, regressará por defeito ao Ecrã Inicial, onde pode optar por iniciar uma nova sessão.
5. Enquanto estiver no Ecrã Inicial, o sistema vai enviar os resultados da sua sessão ao seu Fisioterapeuta. Durante este processo, mantenha o Dispositivo ligado e próximo do seu router de Wi-Fi.

Atualizações da aplicação:

1. Se não utilizar a aplicação durante algum tempo, é provável que receba uma atualização quando ligar o Dispositivo.
2. Se utilizar a aplicação regularmente, é provável que receba atualizações no final de cada sessão. Este processo não requer qualquer ação da sua parte.

Consulte o Anexo 1 para mais informações sobre os exercícios com a câmara.

O que fazer se a aplicação não estiver a funcionar?

Se tiver problemas para configurar o seu kit ou utilizar o Dispositivo, envie um e-mail à nossa equipa de Suporte através de helpeu@swordhealth.com.

Ler apenas se tiver um kit que contenha sensores de movimento:

O que fazer se não conseguir ligar os sensores de movimento?

Os sensores apresentam uma luz azul?

Se os seus sensores de movimento apresentarem uma luz azul e não for possível ligá-los ao seu Dispositivo, reinicie o dispositivo e tente novamente.

Se o problema persistir, contacte a equipa de suporte através de helpeu@swordhealth.com

Os sensores apresentam uma luz vermelha?

Ligue os sensores de movimento ao carregador. Os sensores devem apresentar uma luz amarela intermitente durante o carregamento. Quando estiverem totalmente carregados, uma luz verde vai ser mostrada.

Os sensores não apresentam qualquer luz?

Agite suavemente os sensores de movimento. Após serem agitados, os sensores vão mostrar uma luz azul. Se não apresentarem qualquer luz, ligue os seus sensores ao carregador. Devem apresentar uma luz amarela intermitente durante o carregamento. Quando estiverem totalmente carregados, uma luz verde vai ser mostrada.

Se não apresentarem qualquer luz mesmo durante o carregamento, contacte a Equipa de Suporte.

Os sensores apresentam uma luz verde?

Se a luz dos seus sensores de movimento estiver verde, mas o dispositivo mostrar uma mensagem de erro, coloque os sensores no seu suporte numa superfície estável e tente novamente. Se o problema persistir, contacte a Equipa de Suporte.

O que significam as luzes dos meus sensores de movimento?

Os sensores de movimento têm vários estados possíveis:

- Suspensão

- Hibernação
- A Iniciar
- À espera de ligação
- Ligado
- A Carregar
- Carregado
- Sem Bateria
- Bateria Fraca
- Carregamento Inicial
- A Atualizar o Firmware

Estes estados são comunicados ao utilizador através do LED presente no Sensor de Movimento.

Alguns destes estados estão relacionados com o nível de bateria (estado de bateria), outros estão relacionados com a ligação Bluetooth (estado de ligação). Por conseguinte, o Sensor de Movimento está sempre em mais do que um estado de cada vez - num estado de bateria e num estado de ligação. No entanto, existe apenas um LED no PCB do Sensor de Movimento e, por conseguinte, é utilizado um conjunto de regras e prioridades para definir qual o estado (a bateria ou a ligação) que é apresentado pelo LED. Os outros estados estão relacionados com a atualização do firmware.

A tabela seguinte apresenta a cor de cada Estado:

Nome do estado	Estado de bateria	Estado de ligação	Cor do LED	Intermitência
Hibernação	N/A	N/A	Nenhuma (desligado)	N/A

Suspensão	N/A	N/A	Nenhuma (desligado)	N/A
A Iniciar	N/A	N/A		Não
À espera de ligação		X		Não
Ligado		X		Não
A Carregar	X			Sim
Carregado	X			Sim
Sem Bateria	X			Sim
Bateria Fraca	X			Sim

X - o estado pertence a um estado de ligação ou a um estado de bateria

N/A - não aplicável (o estado não pertence a um estado de ligação nem a um estado de bateria)

Como configurar os sensores?

1. Na primeira utilização, o Dispositivo vai pedir-lhe que ligue os sensores de movimento a um cabo USB para que se liguem (podem estar num estado de hibernação).
2. Após este primeiro passo, os sensores vão apresentar uma luz azul quando forem agitados.
3. Se os sensores não tiverem bateria suficiente, vão apresentar uma luz vermelha e, se a bateria não for suficiente para iniciar uma sessão, a aplicação emitirá um alerta.
4. Para ligar os sensores ao tablet (ligação Bluetooth), a aplicação vai pedir-lhe que agite os sensores até apresentarem uma luz azul. Em seguida, clique em "ligar".
5. A aplicação vai guiá-lo ao longo do processo de ligação até os sensores apresentarem uma luz verde. Em seguida, a aplicação vai mostrar-lhe como colocar corretamente os sensores nas fitas e no seu corpo.
6. Após o passo 5, o dispositivo vai mostrar-lhe uma visão geral da sua próxima sessão antes de iniciar o processo de calibração.
7. Se os seus sensores estiverem colocados corretamente, a deteção de movimento será precisa.
8. Se algo correr mal, encontrará a opção de *recalibrar* no menu de pausa. Pode repetir o processo de calibração a qualquer altura.
9. Se a ligação Bluetooth entre o tablet e os sensores de movimento se perder durante a sessão, a aplicação restabelece-a automaticamente.
10. Quando a sessão terminar, se os sensores tiverem pouca bateria, a aplicação vai apresentar uma mensagem de aviso.

Como faço para recalibrar?

Pode recalibrar a qualquer altura durante um exercício. Esta opção está disponível no menu de pausa (se o seu kit incluir sensores de movimento).

Devo recalibrar durante uma sessão?

Sim. Se for necessário mover as fitas ou os sensores, é necessário recalibrar. Caso contrário, a deteção de movimento será afetada. O processo de calibração é necessário para que o sistema “guarde” a posição do sensor no seu corpo. Este procedimento garante uma deteção de movimentos precisa e feedback adequado, em tempo real.

O Digital Therapist pode facultar um diagnóstico ao paciente?

Não. O Digital Therapist deteta o movimento e a análise dos resultados é efetuada por um Fisioterapeuta, que conclui o progresso/eficácia de uma determinada rotina de fisioterapia ajustada ao diagnóstico do paciente.

Posso enviar uma mensagem ao meu Fisioterapeuta?

Pode enviar uma mensagem ao seu Fisioterapeuta no separador “Chat” da aplicação Sword Health. Se ainda não o fez, descarregue a aplicação móvel Sword Health no seu telemóvel.

Posso cancelar uma sessão?

Tem a opção de sair da aplicação antes de iniciar uma sessão quando vê a vista geral da sessão.

Pode optar por sair de uma sessão a qualquer altura. Esta opção está disponível no menu de pausa.

Durante quanto tempo tenho de utilizar a aplicação?

O objetivo da aplicação é orientá-lo através de um programa de exercício que possa melhorar a sua qualidade de vida e os seus níveis de condição física, ou combater a dor, o desconforto ou a incapacidade relacionados com os seus ossos, articulações ou tendões. Uma vez que cada pessoa tem objetivos e necessidades diferentes, a duração do seu programa pode variar. O seu Fisioterapeuta vai ajudá-lo a determinar o tempo de utilização da aplicação. Os utilizadores da aplicação normalmente começam a notar melhorias logo a partir de 3-5 sessões, mas 9 sessões são normalmente o número mínimo de sessões que recomendamos. Em média, os utilizadores fazem 31 sessões no total, ao longo de 8-12 semanas.

O que acontece quando a minha sessão termina?

O Dispositivo envia os seus resultados ao seu Fisioterapeuta. Para o fazer, o Dispositivo necessita de uma ligação estável à Internet.

Mantenha o seu dispositivo ligado, perto do seu router de Wi-Fi quando a sessão terminar.

O dispositivo desliga o ecrã, para poupar bateria, quando estiver tudo sincronizado.

Quem pode ter acesso aos meus dados?

Os seus dados são partilhados com a equipa de Fisioterapeutas que lhe presta cuidados. Só pessoas autorizadas têm acesso aos seus dados.

Os dados a que têm acesso incluem:

- Dados sobre o utilizador e a sua informação clínica
- Dados sobre a sua sessão (deteção de movimentos efetuada pelo sistema)

Como protegem os meus dados?

Protegemos os seus dados de várias formas:

- Os dados são armazenados no modo de suspensão e em cópias de segurança, utilizando a encriptação AES 256.
- O Sword utiliza a encriptação do lado do servidor do fornecedor de serviços de computação em *cloud*. Este fornecedor gere as chaves.

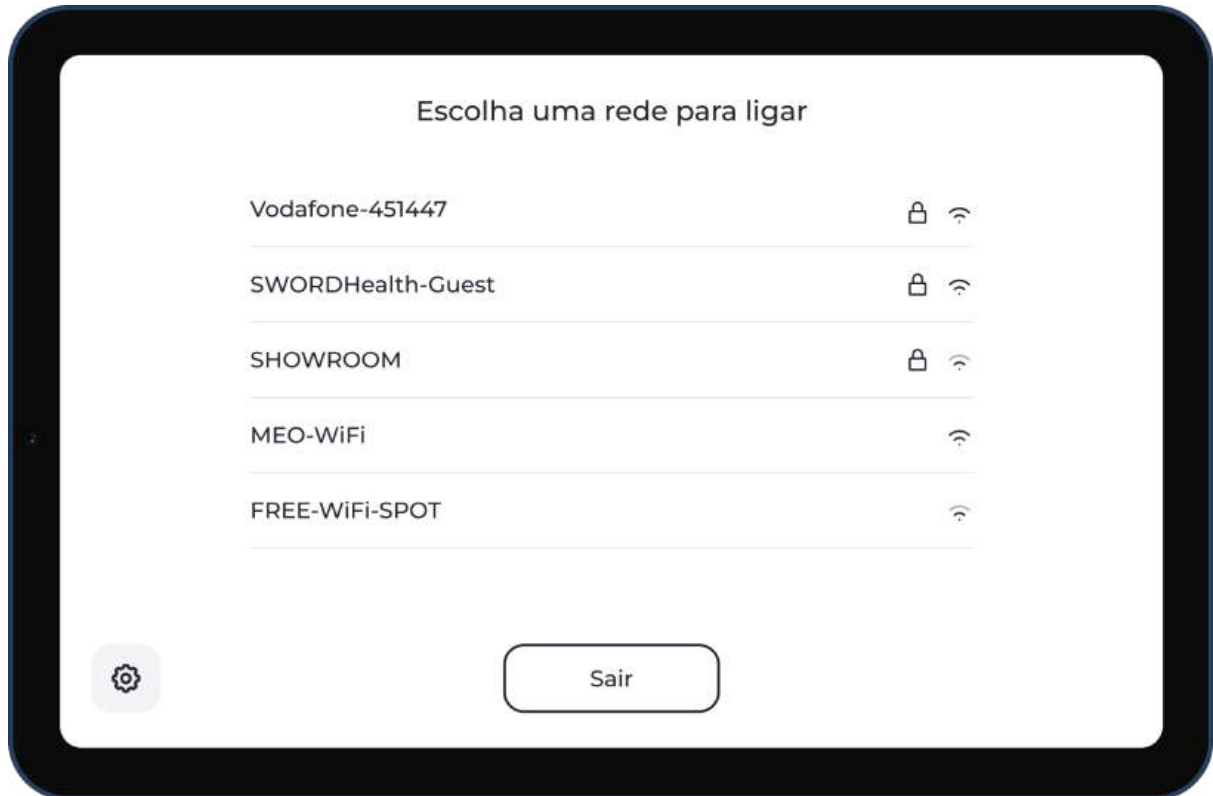
- O acesso aos dados será facultado apenas a utilizadores autorizados que estejam legalmente habilitados a aceder aos dados e numa base de “necessidade de saber”.

Quem posso contactar se tiver dúvidas sobre os meus dados?

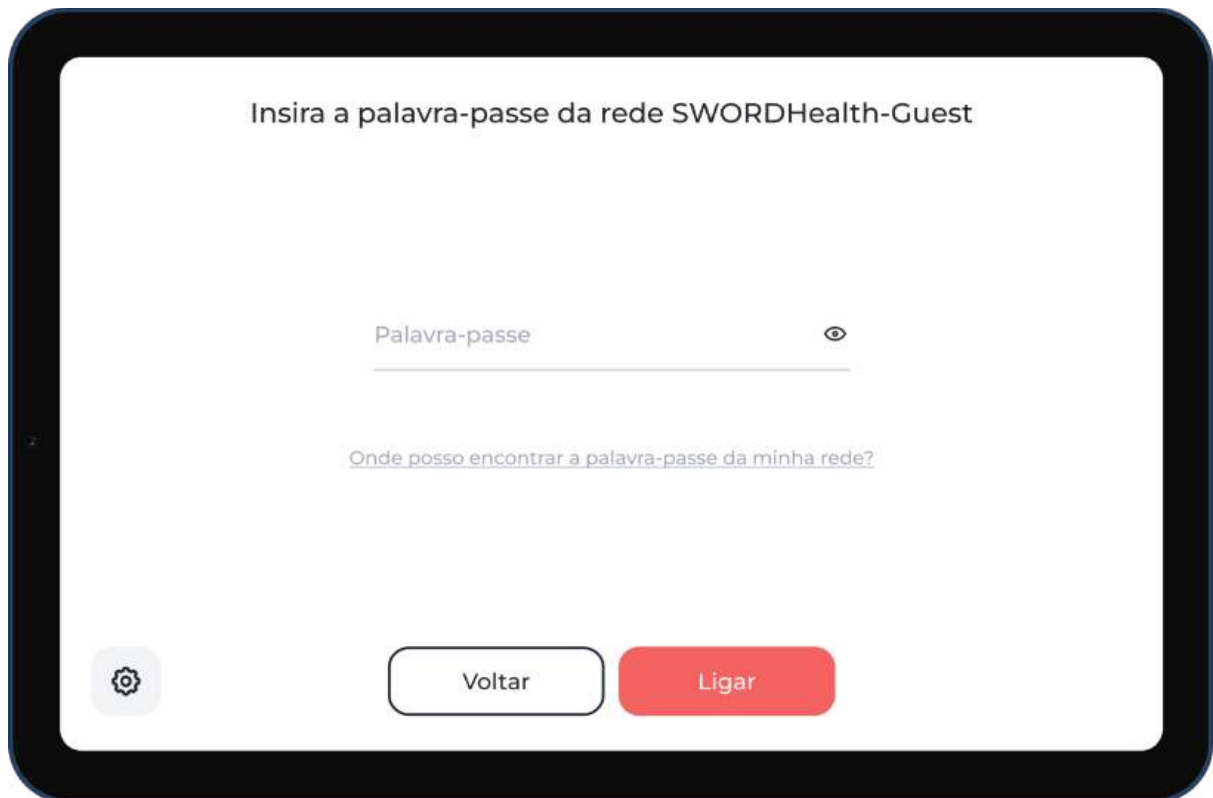
Inicialmente, deve contactar o seu Fisioterapeuta. Se tiver alguma questão a colocar à Sword Health, contacte o nosso responsável pela proteção de dados, enviando um e-mail para dpo@swordhealth.com.

Configuração da aplicação

Ligação à Internet

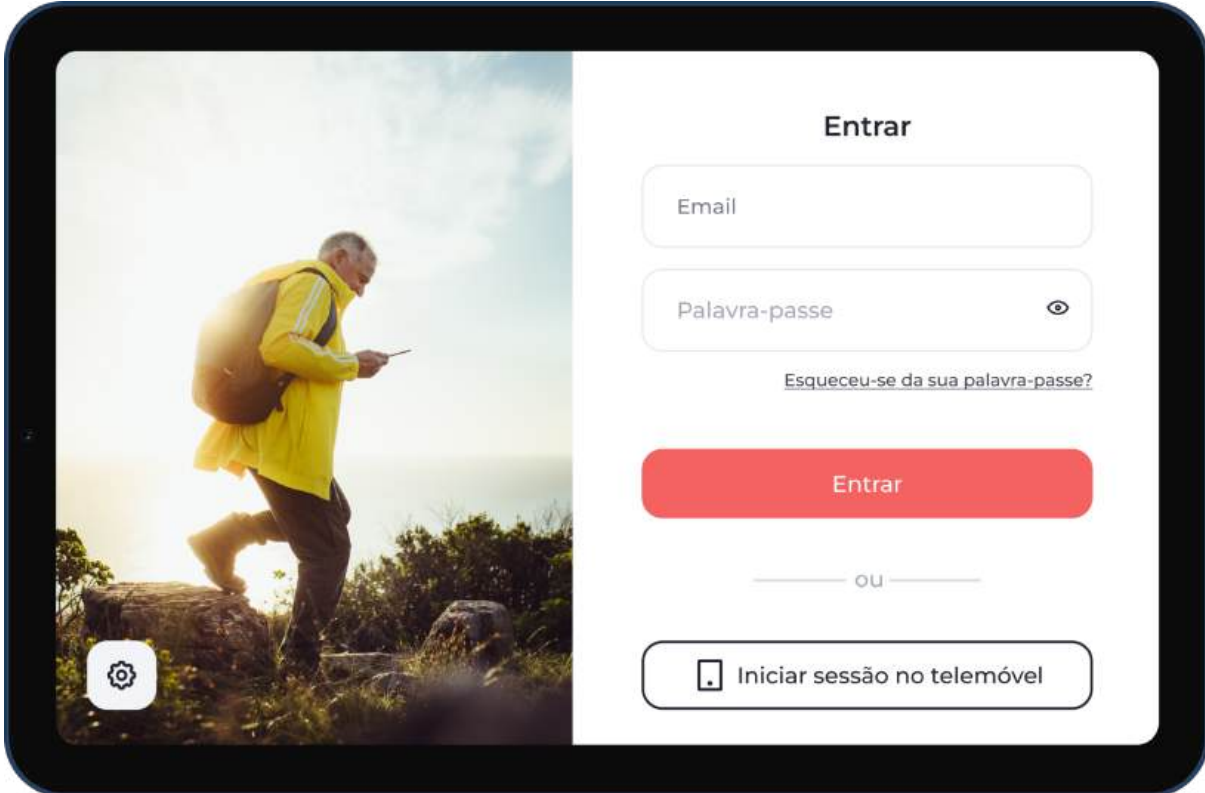


Ação: Selecione a sua rede na lista de redes que o seu dispositivo está a encontrar.




Ação: Insira a sua palavra-passe de rede e toque em ligar. O sistema vai guardá-la para utilização futura.

Iniciar sessão



Entrar


Email

Palavra-passe 

[Esqueceu-se da sua palavra-passe?](#)

Entrar

ou

 Iniciar sessão no telemóvel

Ação: Insira o seu e-mail e palavra-passe e, em seguida, clique em “Entrar”. Utilize o e-mail e a palavra-passe que escolheu ao preencher o formulário para iniciar a sua terapia com a Sword. Também pode utilizar a aplicação móvel Sword Health para iniciar sessão.

Ler a mensagem do Fisioterapeuta



Ação: O seu Fisioterapeuta pode enviar-lhe mensagens. Quando o fizer, o Dispositivo vai apresentá-las no ecrã antes de iniciar a sua próxima sessão.

Iniciar uma sessão



Ação: Antes de iniciar a sua sessão, o Digital Therapist mostra-lhe um resumo da mesma com o tempo previsto, o número de exercícios e o material necessário para a sua sessão.

Ler apenas se o seu kit incluir sensores de movimento:

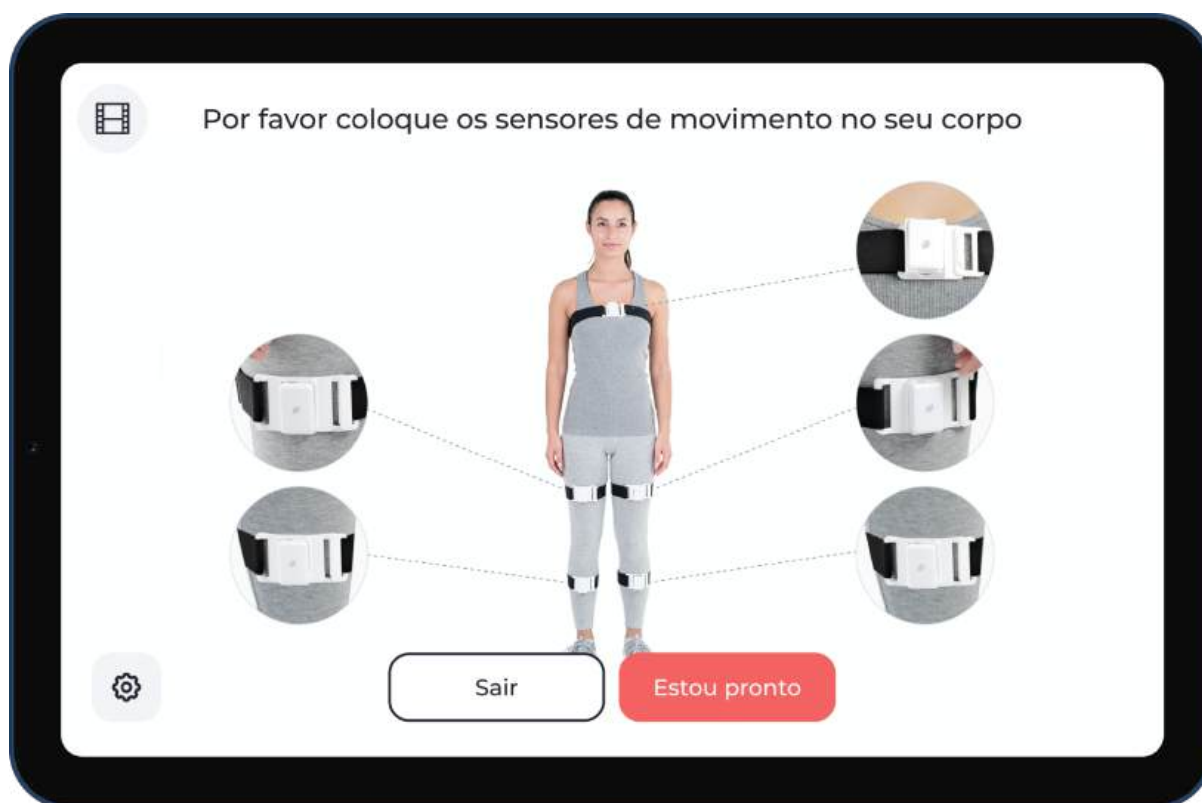
Ligar os sensores



Ação: Terá de agitar os sensores de movimento para que estes apresentem uma luz azul e possam iniciar a ligação com o tablet. Se os sensores apresentarem uma luz vermelha ou amarela, coloque-os a carregar antes de os utilizar.

Nota: A primeira vez que iniciar uma sessão, os sensores estarão num estado denominado “hibernação”. Neste caso específico, vai ter de os ligar ao carregador e carregar antes de os utilizar.

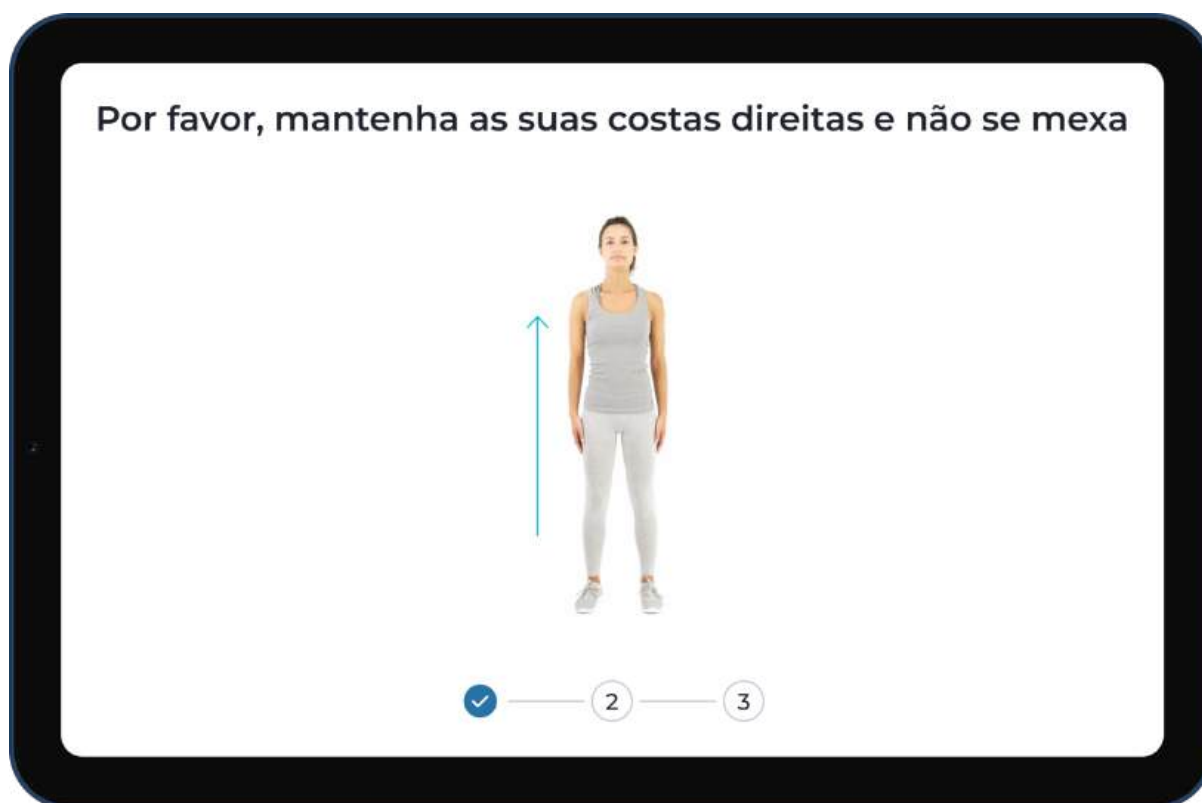
Colocar as fitas e os sensores



Ação: Antes de iniciar a sua primeira sessão, vão ser-lhe dadas instruções sobre como colocar as fitas e os sensores de movimento. Pode rever as instruções a qualquer altura, ao tocar no botão no canto superior esquerdo deste ecrã. Depois de colocar as fitas e os sensores corretamente, toque em “Estou pronto” para continuar.

Nota: Este é um exemplo. Pode ter uma terapia diferente da imagem de exemplo acima e, por isso, a imagem que vai ver pode ser outra.

Calibração dos sensores

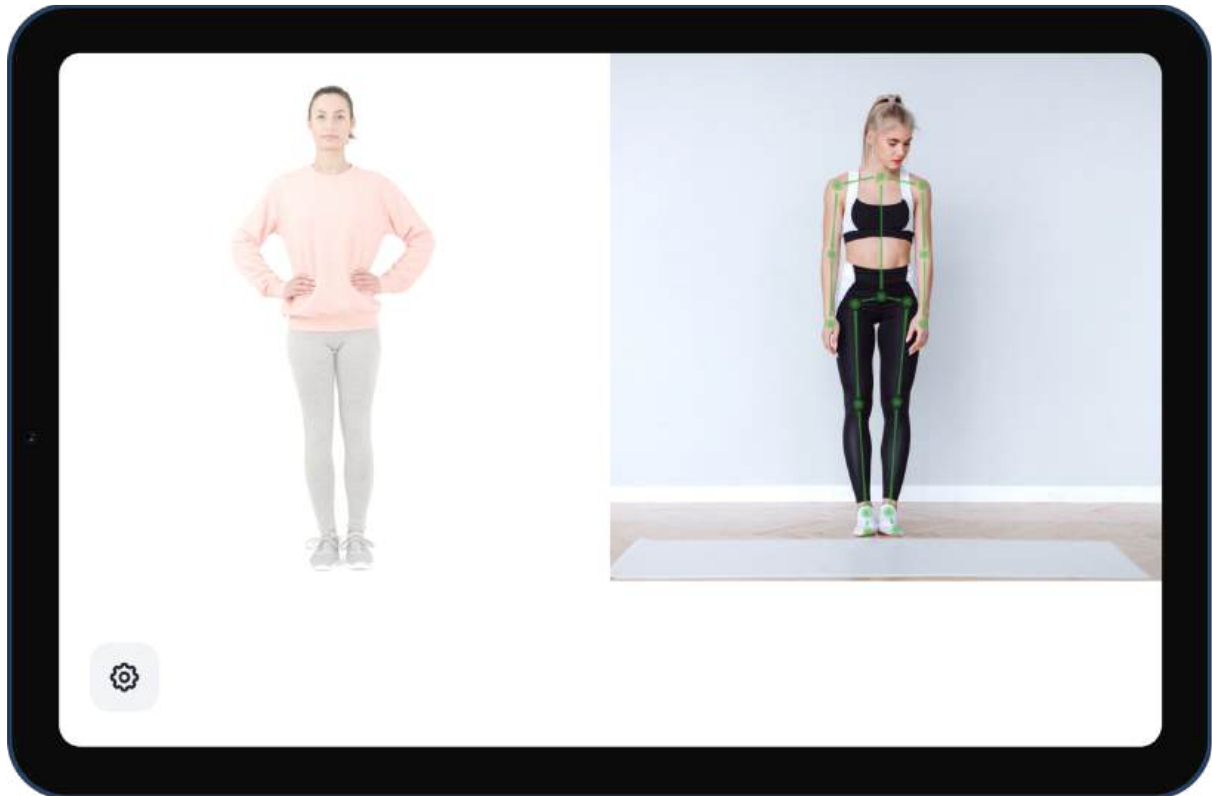


Ação: O Dispositivo vai orientá-lo através de um processo passo a passo sobre onde deve colocar os sensores no seu corpo. Estas posições são “guardadas” para que o sistema garanta a precisão durante a deteção de movimentos e corrija o feedback em tempo real durante os seus exercícios.

Nota: Este é um exemplo. A sua configuração pode ser diferente.

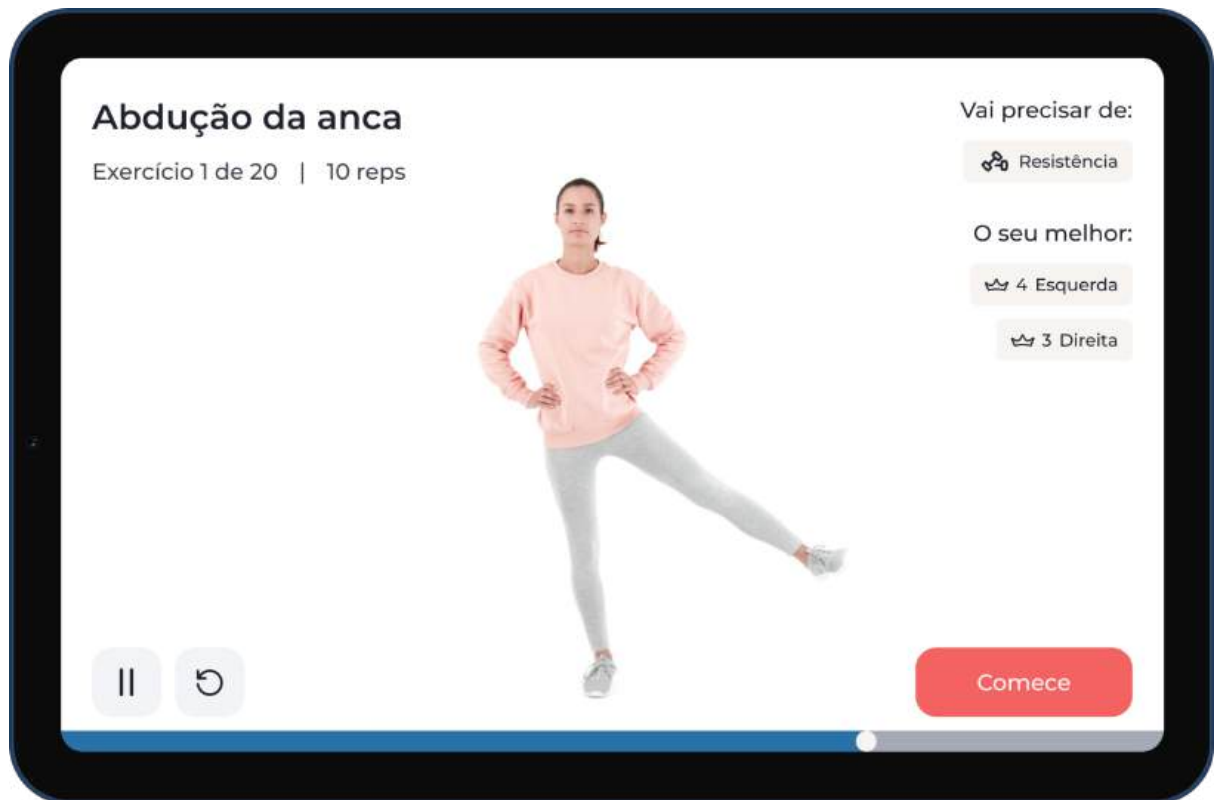
Ler apenas se o seu kit não incluir sensores de movimento:

Enquadramento



Ação: O Dispositivo vai pedir-lhe que se enquadre na moldura da câmara antes de começar os exercícios. Durante a sua primeira sessão, vai ser-lhe mostrado um vídeo que explica como enquadrar corretamente o seu corpo em cada exercício. Pode voltar a ver estes vídeos a qualquer altura, ao aceder ao menu de pausa no canto inferior esquerdo.

Iniciar um exercício

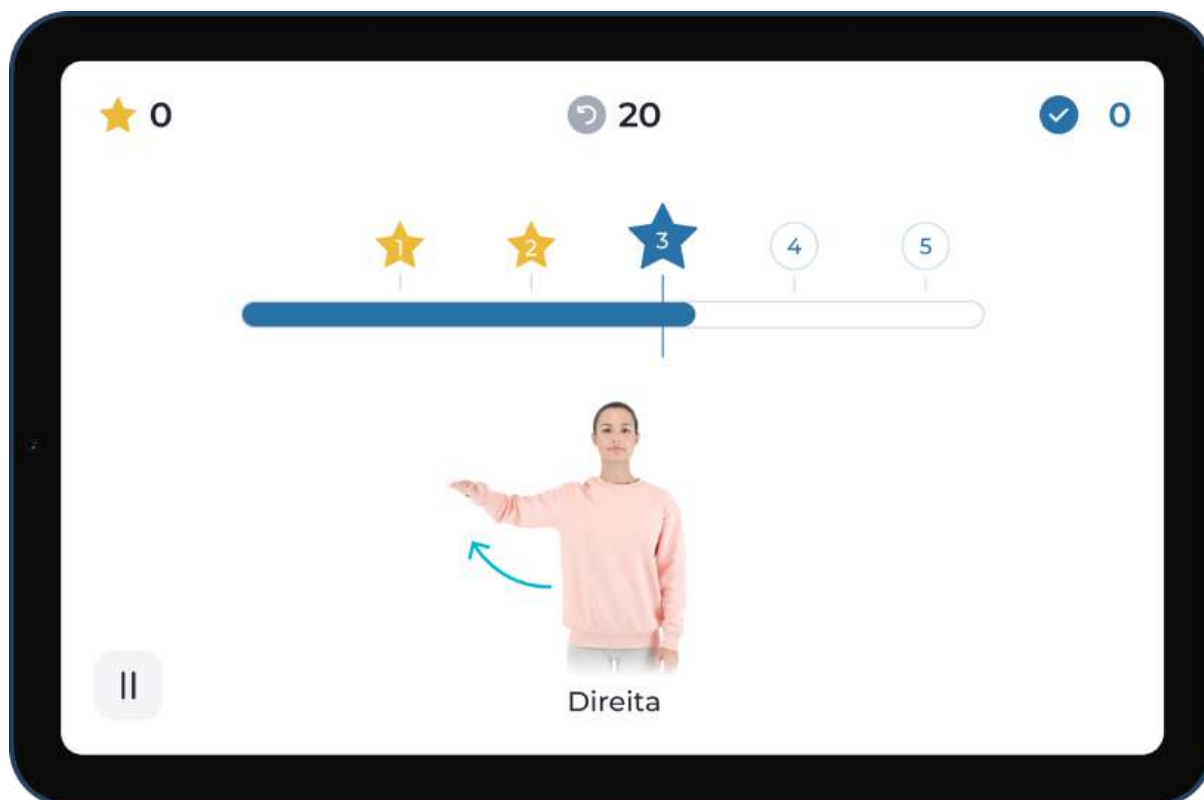


Ação: Antes de cada exercício, vai ver um vídeo que explica como realizar o exercício. Pode então iniciar o exercício ao tocar no botão “Comece” ou aguardar que o vídeo termine.

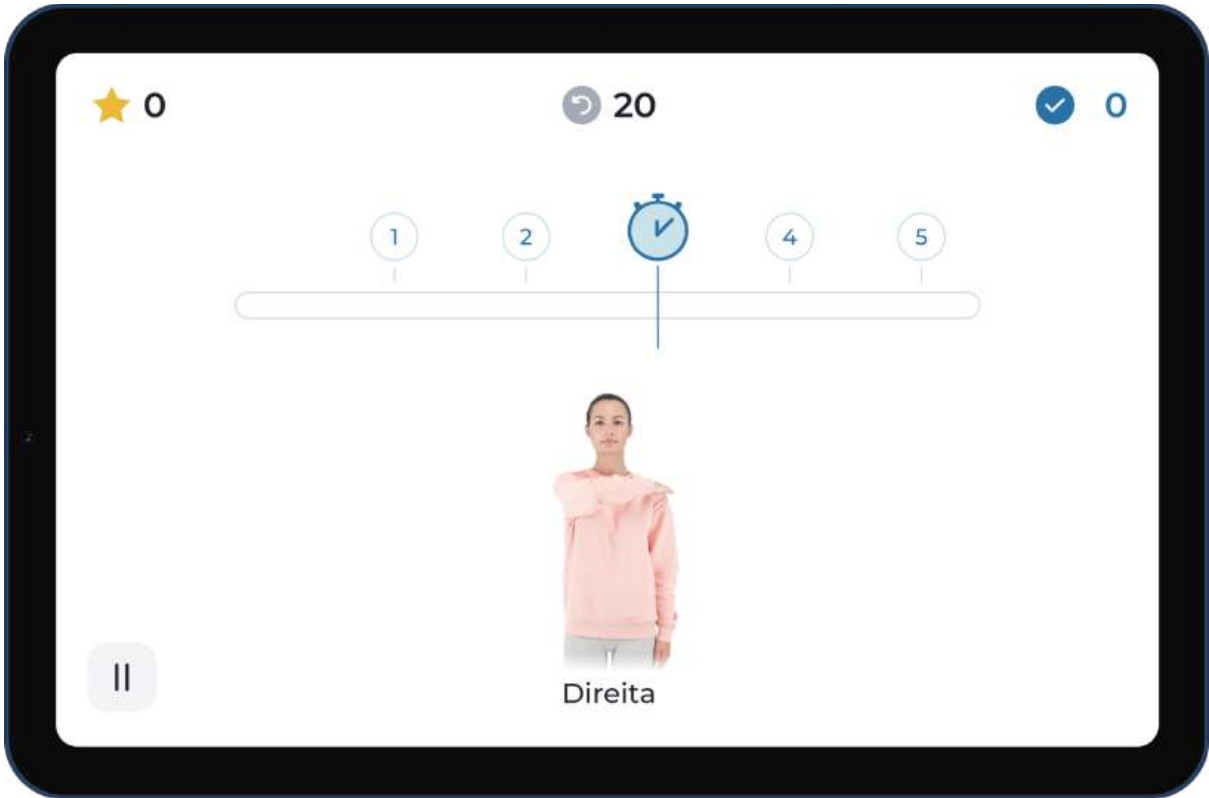
Fazer um exercício

Durante as suas sessões, terá exercícios diferentes, dependendo da sua terapia.

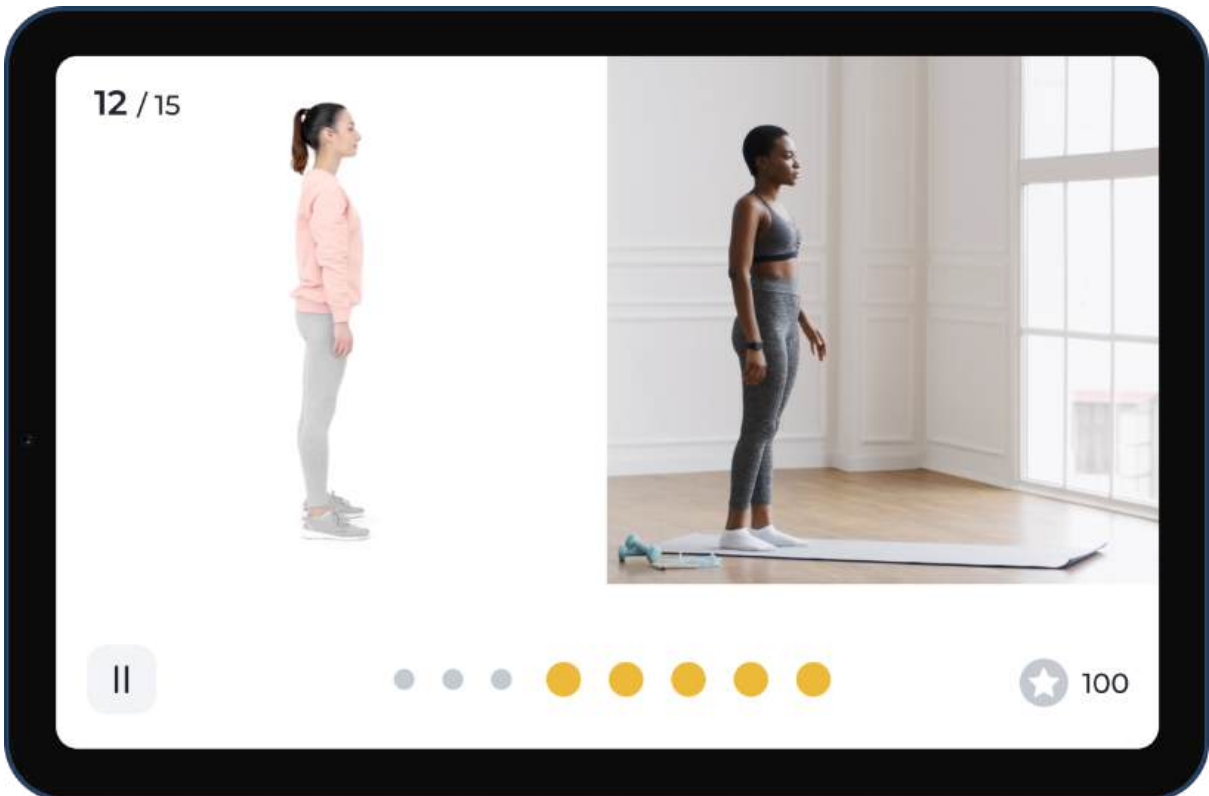
Ação: Siga as instruções áudio e escritas do Dispositivo para efetuar os exercícios. O sistema deteta o seu movimento e dá feedback em tempo real.



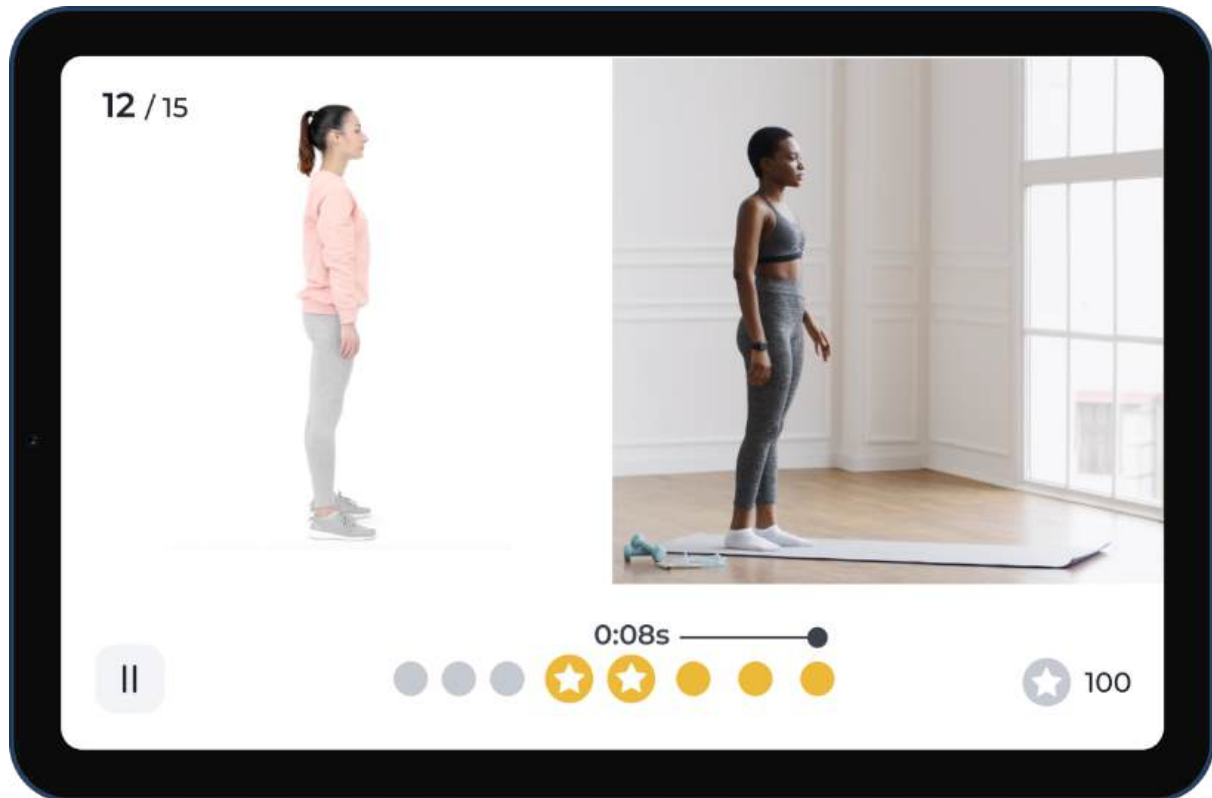
Descrição: Exemplo de um exercício com níveis, utilizando sensores de movimento.



Descrição: Exemplo de um exercício isométrico, utilizando sensores de movimento.



Descrição: Exemplo de um exercício com níveis num sistema sem sensores de movimento.

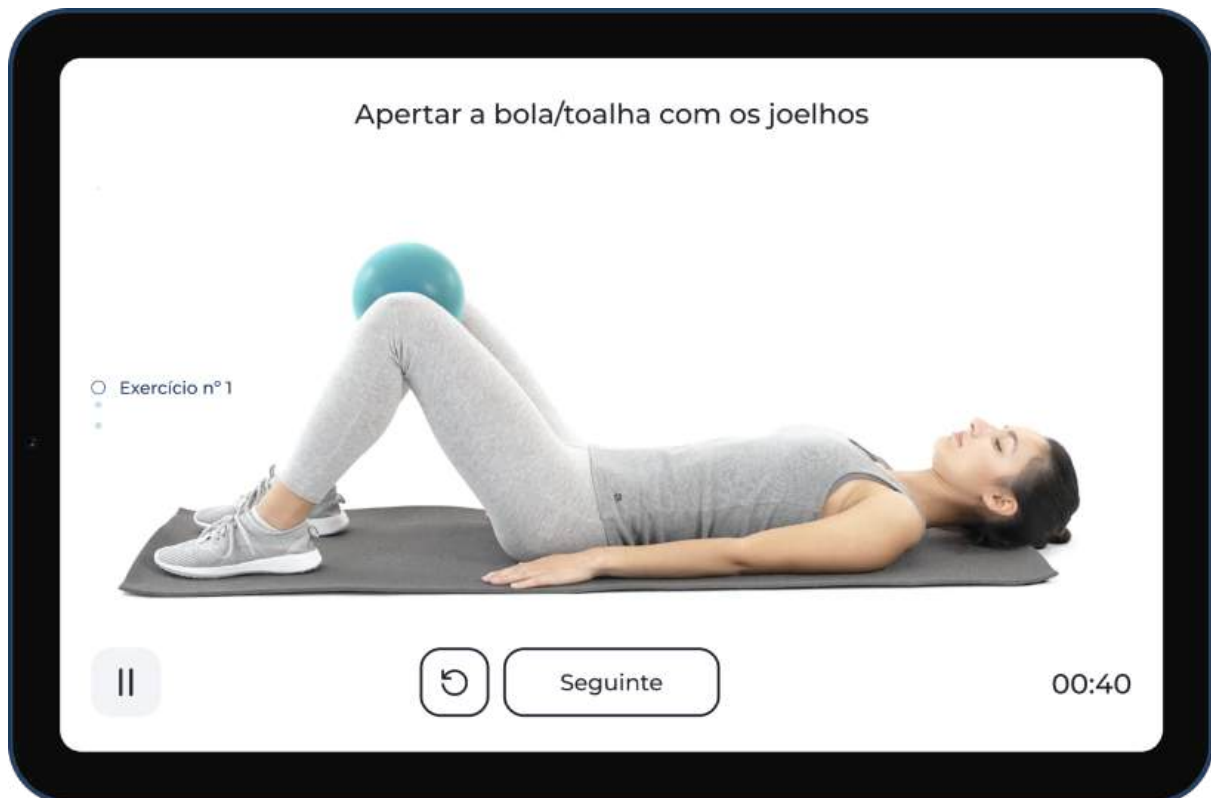


Descrição: Exemplo de um exercício isométrico num sistema sem sensores de movimento.

Aquecimento e alongamento (exercícios recomendados)

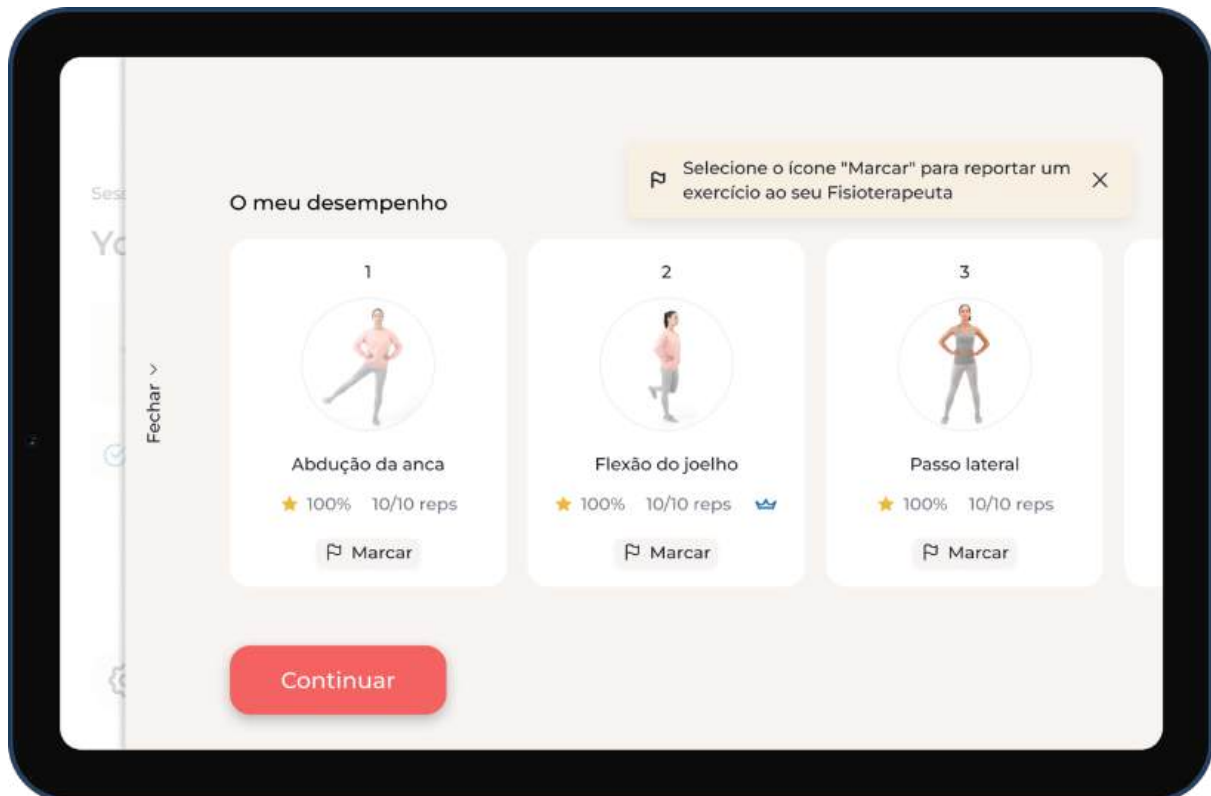
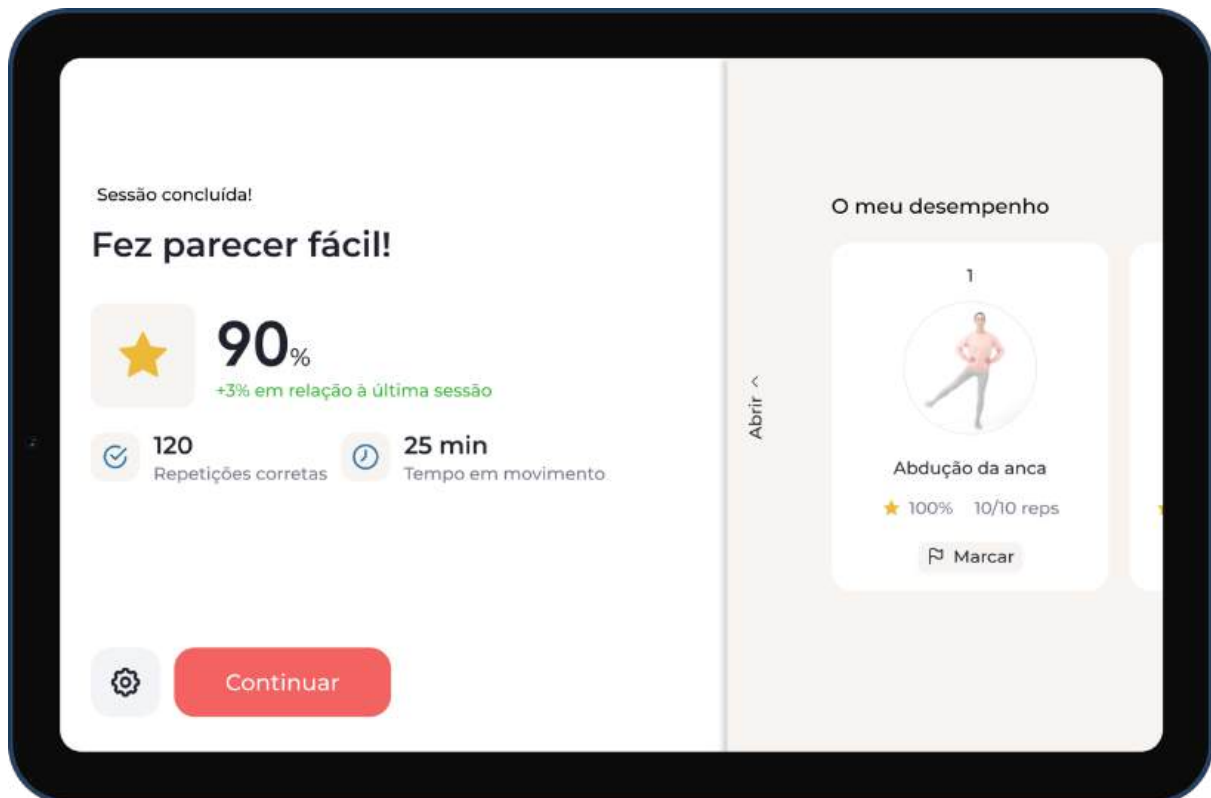
O seu Fisioterapeuta pode prescrever-lhe exercícios extra para realizar durante as suas sessões.

Eis um exemplo:




Ação: Siga as instruções do vídeo para efetuar os exercícios recomendados pelo seu Fisioterapeuta como aquecimento (antes de iniciar uma sessão) e alongamento (após conclusão da sessão).

Resumo da sessão



Ação: Após completar a sessão, vai ver um ecrã que mostra o seu desempenho, incluindo o tempo que passou a movimentar-se e o número de repetições corretas, de forma geral e, também, em cada exercício. Neste ecrã, pode também assinalar os exercícios em que teve problemas, para que o seu Fisioterapeuta possa ajustar o seu programa em conformidade ou discuti-lo consigo mais tarde.

Avaliação da sua dor e cansaço após cada sessão



The screenshot shows a mobile application interface for a post-session assessment. At the top, the question "Como se sentiu hoje durante a sua sessão?" is displayed. Below this, there are two sections for rating. The first section, "A dor que senti na sessão de hoje:", features a horizontal row of six smiley face icons representing different levels of pain. The fourth icon from the left is highlighted in orange and labeled "Moderada". The second section, "O cansaço que senti na sessão de hoje:", features a horizontal row of six heart icons representing different levels of fatigue. The third icon from the left is highlighted in yellow and labeled "Leve cansaço". At the bottom of the screen, there is a red button labeled "Continuar" and a small gear icon for settings.

Ação: Classifique o seu nível de dor e cansaço após cada sessão para que o seu Fisioterapeuta possa ajustar o seu programa em conformidade. Selecione a classificação de dor e cansaço que melhor descreve como se sentiu durante a sessão. Em seguida, toque em Continuar.

Avaliação da sua experiência de sessão

Como classificaria a sua experiência hoje?

★ ★ ★ ★ ☆

Exercícios Detecção do movimento Tablet e/ou sensores Dificuldade

Razões pessoais Velocidade da sessão Facilidade de uso Outro

Mais alguma coisa? Partilhe connosco



Como classificaria a sua experiência hoje?

★ ★ ★ ★ ☆

O que afetou a sua experiência?

Muito difícil Muito fácil Muito repetitivo

Não ajustado segundo o meu feedback Causa-me dor Pouca explicação



Ação: Avalie a sua experiência de sessão. Selecione a classificação que melhor descreve o que sentiu em relação à sua experiência geral com o Dispositivo. Se selecionar uma classificação inferior a 5, vai ser-lhe pedido que selecione os motivos.

Atualização da aplicação

Poderá receber uma atualização da aplicação após o fim de uma sessão. A atualização será semelhante ao seguinte:



Ação: Não é necessária qualquer ação. A atualização vai correr automaticamente.

Ecrã inicial

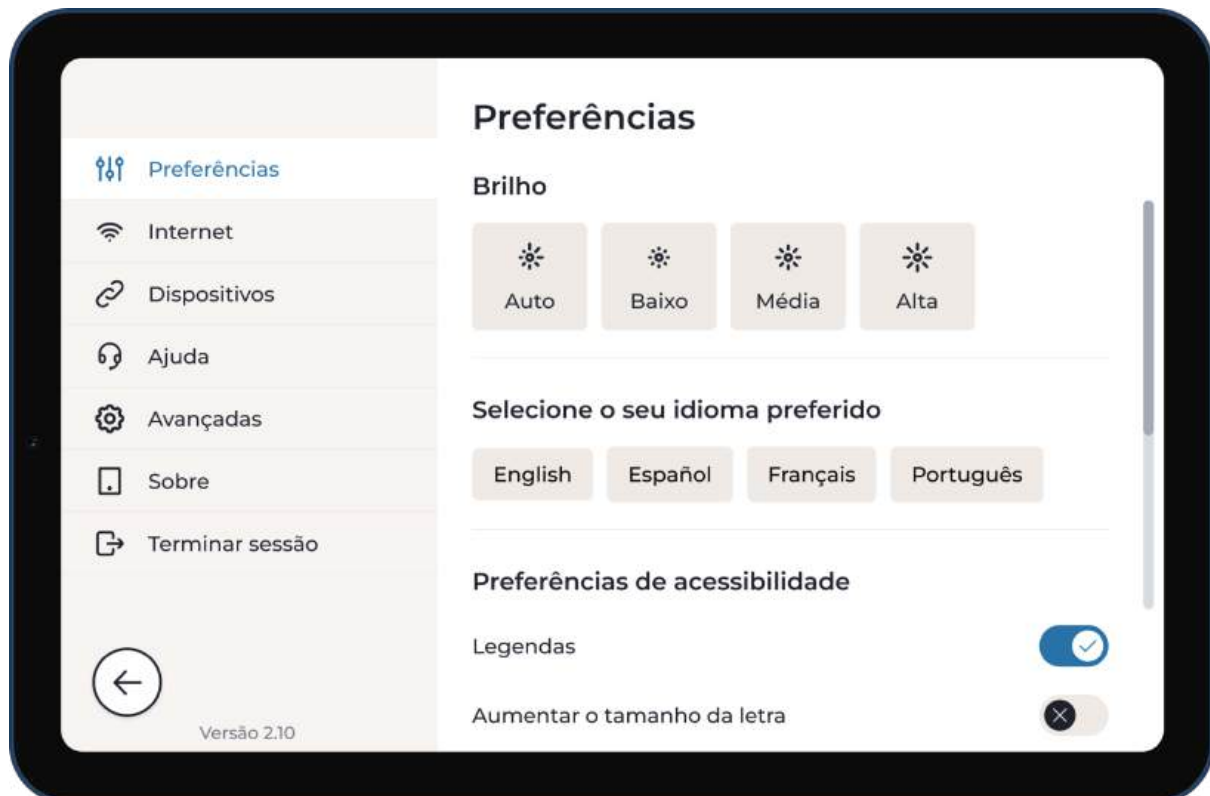


Ação: No ecrã inicial, pode optar por iniciar a sua próxima sessão. Vai ver informações sobre o nível de bateria do seu dispositivo e o nível de bateria mais recente dos seus sensores de movimento (se o seu sistema incluir sensores de movimento).

Tenha em atenção:

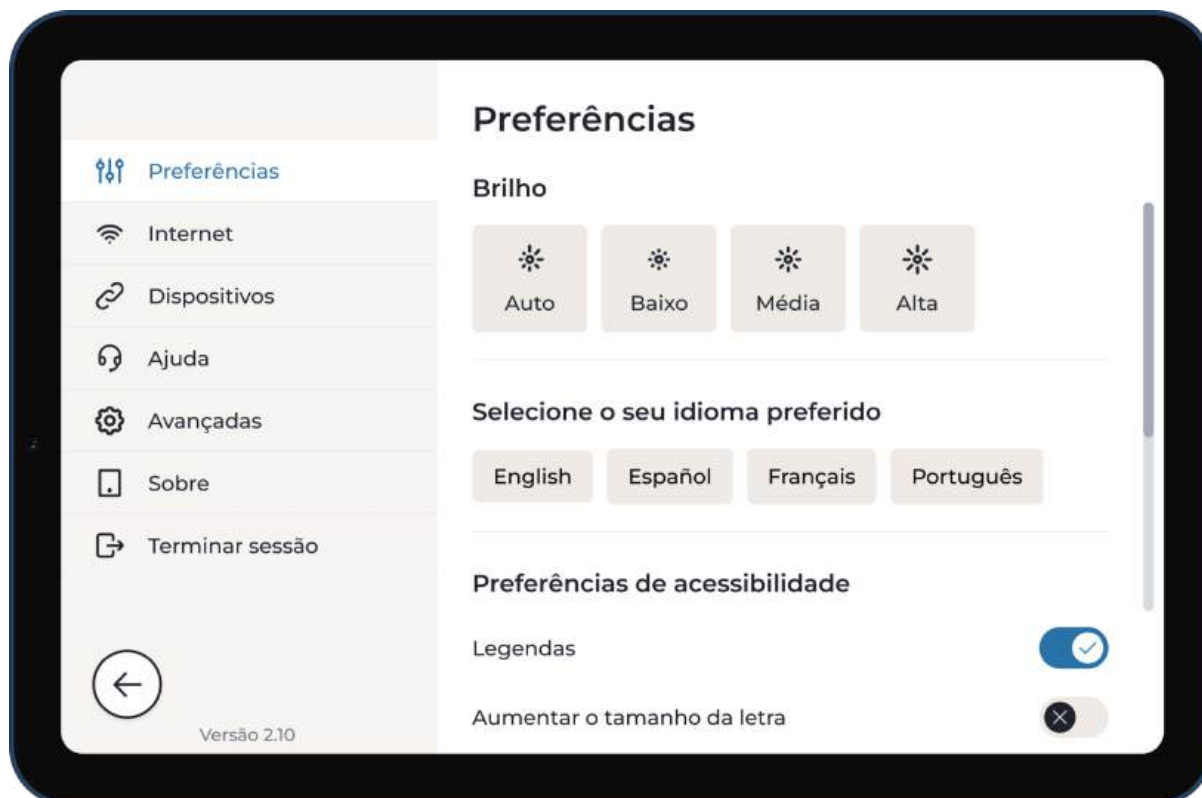
1. Se vir um aviso na parte inferior do ecrã a pedir para manter o Dispositivo ligado, isso significa que os resultados da sessão estão a ser sincronizados. Isto permite ao Fisioterapeuta avaliar os resultados da sessão em tempo real e ajustar o seu programa em conformidade.
2. Por outro lado, poderá ver uma mensagem alternativa na parte inferior do ecrã a pedir para ligar o Dispositivo à Internet, para que o seu Fisioterapeuta possa acompanhar o seu progresso. Isto significa que a aplicação não tem acesso à Internet e necessita de restabelecer a sua ligação à Internet.

Definições



Ação: Ao clicar no botão Definições (canto superior direito do ecrã), terá acesso a este menu onde pode encontrar funcionalidades úteis.

Terminar sessão



Ação: Pode optar por terminar a sessão a qualquer altura ao abrir as Definições do Dispositivo. Toque na opção “Terminar sessão” e o sistema vai eliminar as suas informações de início de sessão.

Consultar os resultados da sua sessão

Pode aceder aos resultados da sua sessão na aplicação móvel Sword Health. Se ainda não o fez, descarregue a aplicação no seu telemóvel.

Rever as suas sessões concluídas

Pode encontrar esta informação na aplicação móvel Sword Health.

Termos e condições

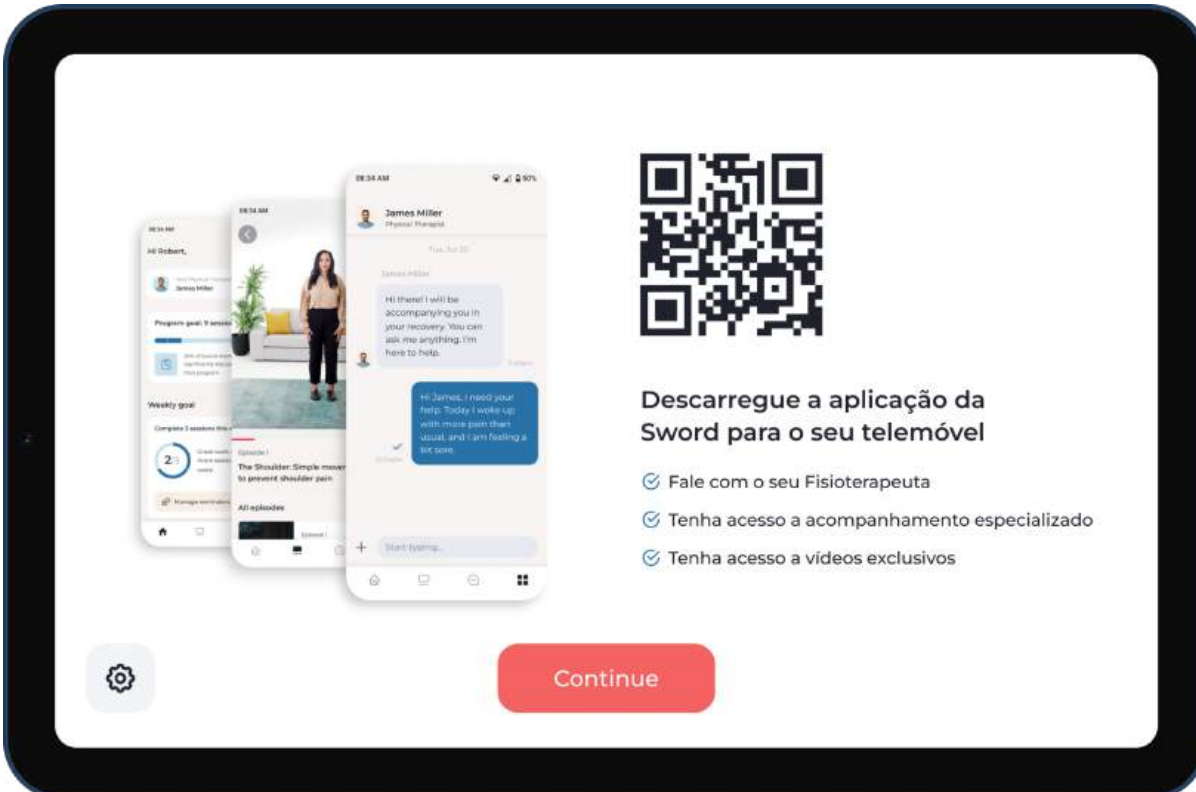
Os termos e condições de utilização do Digital Therapist são acordados durante o processo de inscrição no programa de reabilitação.

Resolução de problemas

Como instalo a aplicação Sword Health no meu telemóvel?

1. Abrir a loja (iOS: App store; Android: Play store)
2. Procure a aplicação Sword Health na loja
3. Clique no botão Instalar

Também pode ler o seguinte código QR com o seu telemóvel e instalar a aplicação:



The image shows a promotional graphic for the Sword Health app. On the left, there are three overlapping smartphone screens. The top screen shows a chat interface with a physiotherapist named James Miller. The middle screen shows a patient's profile and a video of a woman standing. The bottom screen shows a 'Weekly goal' section with a progress bar and a video thumbnail. To the right of the screens is a large QR code. Below the QR code, the text reads: 'Descarregue a aplicação da Sword para o seu telemóvel'. Underneath this text are three bullet points with checkmarks: 'Fale com o seu Fisioterapeuta', 'Tenha acesso a acompanhamento especializado', and 'Tenha acesso a vídeos exclusivos'. At the bottom center, there is a red button with the text 'Continue'. In the bottom left corner, there is a gear icon representing settings.

Não consigo ver os resultados da minha última sessão na aplicação Sword Health

Para garantir a sincronização dos dados da sua sessão, siga as instruções e mantenha o seu dispositivo LIGADO e ligado ao Wi-Fi após terminar a sua sessão.

Para garantir que todos os dados são sincronizados, pode seleccionar a opção de Sincronizar dados no menu Suporte, que se encontra nas Definições do dispositivo.

Preciso de mudar a colocação dos sensores durante uma sessão

Se, a meio de uma sessão, precisar de mudar a posição dos sensores de movimento no seu corpo, terá de recalibrar. Esta opção está disponível no menu de pausa (durante a execução de um exercício).

A calibração do sistema “guarda” a posição dos sensores no seu corpo e assegura uma deteção precisa dos movimentos, dando-lhe feedback de forma correta e em tempo real.

Não consigo fazer um exercício

Contacte o seu Fisioterapeuta através da aplicação móvel Sword Health. O seu Fisioterapeuta vai ajustar o seu programa e/ou dar-lhe dicas para realizar o exercício corretamente.

A atualização da aplicação está a demorar demasiado tempo

Confirme se a sua ligação à Internet é estável.

Pode testar a sua ligação ao abrir o menu Internet nas Definições do Dispositivo e escolher a opção *Executar um teste de velocidade*.

Se tiver uma ligação estável à Internet, mas a atualização não estiver a funcionar corretamente, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

Se não tiver uma ligação estável à Internet em sua casa, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

A minha aplicação está a bloquear

Contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

A minha aplicação fechou a meio de uma sessão

Contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

O meu tablet/sensores ficam rapidamente sem bateria

Contacte a Equipa de Suporte da Sword Health. Se estes componentes estiverem danificados, a Sword Health vai substituí-los.

©Sword Health S.A. Todos os direitos reservados

helpeu@swordhealth.com

