

# Instruções de Utilização





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

**Pessoa  
Responsável  
no Reino  
Unido**

Sword Health UK Ltd, 6th floor  
One London Wall, London, EC2Y  
5EB, United Kingdom



## **Digital Therapist™ Versão 2**

Por favor, note que o número da versão é equivalente ao número do lote.

## **Digital Therapist™**

Um sistema que guia os pacientes através de um programa de reabilitação com exercício personalizado

## **INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO**

Doc Ref: DT-IFUPUK-PT-02

# Índice

<b>Informação para os Pacientes</b>	<b>9</b>
<b>Contraindicações</b>	<b>9</b>
<b>Precauções</b>	<b>10</b>
<b>Unique Device Identifier (UDI)</b>	<b>10</b>
<b>Aviso ao Utilizador e/ou Paciente</b>	<b>11</b>
<b>Como utilizar a aplicação?</b>	<b>11</b>
Primeira utilização da aplicação	12
O que fazer quando a aplicação deixa de funcionar?	15
O que fazer se os sensores não ligarem?	16
Os sensores mostram uma luz azul?	16
Os sensores mostram uma luz vermelha?	16
Os sensores não têm luz?	16
Os sensores mostram uma luz verde?	16
O que significam as luzes dos sensores?	16
Como utilizar os sensores?	19
Posso enviar uma mensagem ao meu Fisioterapeuta?	20
Posso enviar uma mensagem à Equipa de Suporte da Sword Health?	20
Como faço para voltar a calibrar?	22
Devo voltar a calibrar durante uma sessão de exercício?	22
Posso cancelar uma sessão?	22

Durante quanto tempo tenho de utilizar aplicação?	23
O que acontece quando a minha sessão termina?	23
Quem pode ter acesso aos meus dados?	23
Como protegem os meus dados?	23
Quem posso contactar se tiver dúvidas acerca dos meus dados?	24
<b>Configuração da Aplicação</b>	<b>24</b>
Ligação à Internet:	24
Login:	25
Ler a Mensagem do seu Fisioterapeuta	26
Iniciar uma Sessão	27
Ligação dos Sensores	28
Colocar as Fitas e os Sensores	29
Calibração dos Sensores	30
Iniciar um Exercício	31
<b>Fazer um Exercício</b>	<b>32</b>
<b>Terminar uma Sessão</b>	<b>35</b>
Recomendações	36
Classifique a sua dor e cansaço após cada sessão	37
Classifique a sua experiência	38
Atualizações da Aplicação/Sensores	39
<b>Ecrã Inicial</b>	<b>41</b>
<b>Definições</b>	<b>42</b>

<b>Terminar a Sessão</b>	<b>43</b>
Consultar os resultados das suas sessões	43
Ver quantas sessões já fez	43
Termos e condições	43
<b>Resolução de Problemas</b>	<b>44</b>
Como instalar a aplicação móvel da Sword Health no meu telemóvel?	44
Precisei de mudar a colocação dos sensores durante a sessão	45
Não consigo fazer um exercício	45
A atualização da aplicação está a demorar	45
A minha aplicação está bloqueada	45
A minha aplicação fechou a meio da sessão	45
O meu tablet/sensores perdem rapidamente a bateria	46
Anexo 1 – Exercícios com Câmara	46

## Informação para os Pacientes

O Digital Therapist™ é um software de dispositivo médico (SWDM) destinado a guiar os pacientes através de um programa de reabilitação com exercício personalizado; a monitorizar e recolher informação sobre o movimento das partes do corpo, incluindo, mas não se limitando, ao membro inferior, membro superior, região pélvica, região lombar, pescoço e punho; e a fornecer feedback em tempo real aos pacientes sobre o seu desempenho. O programa de exercício que os pacientes seguem é concebido, monitorizado e ajustado por um Fisioterapeuta qualificado, utilizando os seus conhecimentos clínicos baseados no historial clínico do paciente, necessidades e informações recolhidas pelo dispositivo.

## Indicações de Utilização

O Digital Therapist™ é um software de dispositivo médico (SWDM) concebido para que pacientes com patologia músculo-esquelética participem num programa de reabilitação prescrito pelo Fisioterapeuta. 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: Membro Inferior, Membro Superior, Região Pélvica, Região Lombar, Pescoço e Punho.

O Digital Therapist™ pode também ser utilizado por pessoas saudáveis que não tenham sofrido nenhuma lesão, doença ou incapacidade, com o objetivo de melhorar a saúde em geral e o bem-estar.

## Contraindicações

O Digital Therapist™ foi concebido para ser utilizado por pacientes acima dos 18 anos, a quem foi recomendado ou prescrito um programa de exercício sob a forma de fisioterapia, por um profissional qualificado com experiência em fisioterapia.

O Digital Therapist™ não foi desenhado para ser utilizado por pacientes que apresentem as seguintes condições:

- Sintomas/sinais compatíveis com inflamação articular ativa.
- Sintomas/sinas compatíveis com comprometimento neurológico agudo grave.
- AVC hiperagudo (primeiras 48 horas).
- Instabilidade hemodinâmica.

- Patologia respiratória, cardiovascular ou metabólica que impeça a realização de exercício físico leve a moderado.
- Fraturas ósseas ou outras condições músculo-esqueléticas em que a mobilização do segmento ou articulação é contraindicada.
- Afasia, demência ou qualquer outra comorbilidade psiquiátrica que interfira com o uso 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 na área em que os sensores de movimento tenham de estar colocados.

## Precauções



- 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.
- Mantenha qualquer componente afastado de animais de estimação ou crianças, pois podem partir-se ou causar lesões.
- Não coloque os sensores de movimento nem o tablet em contacto com a água. Uma vez expostos, não os utilize e contacte a Equipa de Suporte da Sword Health através do e-mail [help@swordhealth.com](mailto:help@swordhealth.com)

## Unique Device Identifier (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 do software do Digital Therapist™, em que 'Y' indica a versão menor do software e 'Z' a versão de correção.

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



Este produto de software é classificado como dispositivo médico.

## **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 através do seu Fisioterapeuta notificará imediatamente e diretamente a Sword Health (o fabricante).

Se necessitar de uma cópia impressa destas Instruções de Utilização, por favor, contacte a equipa de suporte da Sword Health através do e-mail [support@swordhealth.com](mailto:support@swordhealth.com)

## **O que faz a aplicação?**

O Terapeuta Digital é um software de dispositivo médico com acessórios que o/a guiará através do seu programa personalizado de reabilitação de exercícios. 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. O Fisioterapeuta vai utilizar os seus conhecimentos clínicos para adaptar o programa, tendo em conta as suas necessidades e informações recolhidas pelo Dispositivo.

## **Como utilizar a aplicação?**

Para utilizar a aplicação, siga estes passos:

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

1. Recomendamos que carregue o tablet. O ecrã vai indicar quando estiver totalmente carregado.
2. Carregue os sensores. Vão mostrar uma luz verde sempre que estiverem totalmente carregados, e uma luz amarela intermitente enquanto estiverem a carregar.
3. Agite os sensores para que uma luz azul seja mostrada. A seguir, já estarão prontos para se ligarem ao seu dispositivo (tablet).

Uma vez ligado o dispositivo, a aplicação do Terapeuta Digital estará pronta a ser utilizada.



## Primeira utilização da aplicação

### Conexão à Internet:

1. A aplicação vai pedir-lhe para se ligar a uma rede wifi logo na primeira utilização.
2. Escolha a rede logo que a aplicação lhe mostre quais as redes disponíveis.
3. Introduza a palavra-passe da sua rede.
4. Com uma ligação estável à Internet, o dispositivo vai poder enviar os dados da sessão ao seu Fisioterapeuta.

Nota: Contacte a Equipa de Suporte da Sword Health se não tiver wifi em casa.

### Login e instalação:

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. No caso de já não se lembrar da sua palavra-passe, escolha a opção “Esqueceu-se da sua palavra-passe?”. A aplicação vai guiá-lo/a através de um processo, no qual vai receber um e-mail para atualizar a sua palavra-passe. Depois de a redefinir, já pode fazer o login.
  - b. Se inserir uma palavra-passe incorreta várias vezes, a sua conta será temporariamente bloqueada. Após inserir os seus dados de acesso, o sistema vai questionar se deseja guardá-los para as próximas sessões.
2. A aplicação vai pedir-lhe para tirar uma fotografia e para definir o nível de luminosidade.
3. Se o seu Fisioterapeuta lhe enviar uma mensagem, ela vai ser mostrada na aplicação.
4. Vai poder ter acesso a uma visão geral da sessão antes de começar.
5. A aplicação vai pedir-lhe para conectar os sensores a um cabo USB para que eles se liguem (pode evitar este passo se carregar os seus sensores antes da primeira utilização do Terapeuta Digital).
6. A conexão Bluetooth entre o tablet e os sensores vai começar.

7. Um vídeo vai explicar como colocar as fitas e os sensores.
8. Após estes passos, a aplicação vai pedir-lhe para colocar as fitas e os sensores no seu corpo para o processo de calibração iniciar.
9. Depois de todos os passos da calibração estarem concluídos, estará tudo pronto para iniciar a sua sessão.

#### 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. Após vários dias de terapia, a aplicação vai pedir-lhe que responda à seguinte pergunta - "Quanto recomendaria o sistema da Sword a alguém que conhece?".
3. É possível que apareçam exercícios opcionais de aquecimento antes da sessão. Durante os mesmos, o sistema não vai monitorizar o seu movimento.
4. Pode ou não ter uma mensagem do seu Fisioterapeuta para ler antes da sessão.
5. Antes de começar a sua sessão diária, poderá ver um resumo da mesma. Ao clicar em "iniciar" a aplicação vai começar a ligar os sensores ao dispositivo.

#### Conexão dos sensores e calibração:

1. A aplicação vai pedir-lhe para agitar os sensores até que uma luz azul apareça em cada um. Se os sensores não mostrarem nenhuma luz ou uma luz vermelha aparecer, deverá carregá-los.
2. A conexão é estabelecida quando todos os sensores mostrarem uma luz verde.
3. A aplicação vai mostrar-lhe uma mensagem de aviso se os sensores não tiverem bateria suficiente para a sua sessão.
4. Quando os sensores já estiverem conectados ao tablet, a aplicação vai ajudá-lo/a a colocá-los no corpo e, em seguida, passará para o processo de calibração.

Sessão:

1. Antes de cada exercício, vai assistir a um vídeo explicativo.
2. Cada vídeo tem uma opção de pausa.
3. O menu de pausa tem uma opção para sair da sessão.
4. Quando o vídeo de demonstração terminar ou quando quiser começar, a aplicação vai dizer “prepare-se”.
5. Antes de um exercício, a aplicação pode pedir-lhe para se manter na posição inicial correta sem se mexer, com o objetivo de memorizar a posição dos sensores no seu corpo e melhorar a qualidade de deteção do movimento.
6. Durante os exercícios, a aplicação vai guiá-lo/a através de correções/demonstrações, para que possa atingir o maior desempenho possível.
7. No caso de os sensores perderem a ligação ao tablet durante a sessão, a aplicação vai restabelecer a conexão.
8. A aplicação pode pedir-lhe para voltar a calibrar durante a sessão se o sistema identificar um problema na sua calibração inicial (isto pode acontecer uma vez por sessão).
9. Pode parar os exercícios ao carregar no botão de pausa.
10. Durante o exercício, pode voltar a calibrar ou ver o vídeo de demonstração. Para isso, basta escolher essa opção no menu de pausa. Para além disso, pode escolher saltar o exercício.
11. Se quiser sair da sessão ou saltar um exercício, a aplicação vai perguntar-lhe qual a razão, dando-lhe a escolher entre quatro opções.
12. Sempre que um exercício terminar, a aplicação vai mostrar-lhe o seu desempenho.
13. Sempre que a sessão terminar, a aplicação vai mostrar-lhe o seu desempenho.

Fim da sessão:

1. Diariamente, o sistema vai perguntar-lhe qual o seu nível de dor/fadiga e como foi a sua experiência com o sistema Sword.
2. Quando a sessão terminar, pode escolher realizar alguns exercícios opcionais (alongamentos) sem deteção do movimento.
3. Os sensores serão automaticamente desconectados.
4. A aplicação vai dizer-lhe sempre que a bateria do seu tablet ou sensores for baixa, para que tenha oportunidade de os carregar para a sua próxima sessão.
5. Quando toda a sessão terminar, a aplicação mostrará o Ecrã Inicial, a partir do qual pode começar uma nova sessão, se assim desejar.
6. No momento em que a aplicação mostra o Ecrã Inicial, o sistema vai enviar os resultados da sua sessão ao Fisioterapeuta. Por isso, é importante que mantenha o tablet LIGADO e perto do seu router de Internet.

Atualizações da aplicação:

1. Se já não usa a aplicação há algum tempo, é provável que ela atualize quando ligar o tablet.
2. Se usa a aplicação regularmente, é provável que as atualizações ocorram quando a sessão terminar. Este processo não requer interação do utilizador.

Por favor, consulte o anexo 1 para mais informação sobre os exercícios com câmara.

## **O que fazer quando a aplicação deixa de funcionar?**

Se tiver dificuldade em usar ou instalar o seu kit, envie um e-mail à nossa equipa de Suporte, para [help@swordhealth.com](mailto:help@swordhealth.com). Também pode enviar uma mensagem ao seu Fisioterapeuta, através do separador “Chat” da aplicação móvel da Sword Health. Se ainda não a tem, pode descarregar a aplicação no seu telemóvel.

## O que fazer se os sensores não ligarem?

Os sensores mostram uma luz azul?

Se os seus sensores mostram uma luz azul e não se conseguem ligar ao tablet, por favor, reinicie o tablet e tente de novo.

Se o problema continuar, contacte a nossa Equipa de Suporte através do e-mail [help@swordhealth.com](mailto:help@swordhealth.com).

Os sensores mostram uma luz vermelha?

Ligue os sensores ao carregador. Os sensores devem ter uma luz amarela intermitente enquanto carregam. Uma luz verde aparecerá logo que estejam totalmente carregados.

Os sensores não têm luz?

Agite os sensores. Ao fazê-lo, estes devem mostrar uma luz azul. Se não aparecer qualquer luz, ligue-os ao carregador. Os sensores devem ter uma luz amarela intermitente enquanto carregam. Uma luz verde aparecerá logo que estejam totalmente carregados.

Se não mostrarem nenhuma luz enquanto carregam, por favor, contacte a Equipa de Suporte.

Os sensores mostram uma luz verde?

Se a luz dos seus sensores é verde, mas o Terapeuta Digital mostra uma mensagem de erro, por favor, coloque os sensores na base sobre uma superfície estável e tente novamente.

Se o problema continuar, contacte a Equipa de Suporte.

## O que significam as luzes dos sensores?

Os Sensores têm vários estados:






- Descanso
- Descanso Profundo
- A Iniciar
- A Esperar pela ligação

- Ligados
- A carregar
- Carregados
- Sem Bateria
- Bateria Fraca
- Em Bootloader
- A Atualizar o Firmware

Estes estados são reportados ao utilizador, através da presença de um LED no Sensor.

Alguns destes estados estão relacionados com o nível de bateria (estado da bateria), e outros são relativos à ligação Bluetooth (estado da ligação). Assim, o Sensor está sempre em mais do que um estado ao mesmo tempo – num estado de bateria e num estado de ligação. No entanto, existe apenas um LED no PCB do Sensor e, por conseguinte, é utilizado um conjunto de regras e prioridades para definir qual o estado (bateria ou ligação) que é mostrado pelo LED. Os outros estados estão relacionados com a atualização do firmware.

A tabela seguinte indica a cor correspondente a cada estado:

Nome do estado	Estado da bateria	Estado da Ligação	Cor do LED	Intermitência
Descanso profundo	N/A	N/A	Nenhuma (desligada)	N/A
Descanso	N/A	N/A	Nenhuma (desligada)	N/A
A iniciar	N/A	N/A		Não
A Esperar pela ligação		X		Não
Ligados		X		Não
A carregar	X			Sim
Carregados	X			Sim

Sem bateria	X			Sim
Bateria fraca	X			Sim

X – o estado pertence a um estado da ligação ou da bateria

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

### **O Terapeuta Digital pode facultar um diagnóstico ao paciente?**

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

### **Como utilizar os sensores?**

1. Na primeira utilização, o Terapeuta Digital vai pedir-lhe para conectar os sensores a um cabo USB, para que eles se possam ligar (é provável que possam estar num estado de descanso profundo).
2. Após este primeiro passo, os sensores terão uma luz azul quando forem agitados.
3. Se os sensores não tiverem bateria suficiente, vão mostrar uma luz vermelha. Se a sua bateria não for suficiente para iniciar uma sessão, a aplicação vai emitir um alerta.
4. Para ligar os sensores ao tablet (ligação Bluetooth), a aplicação vai pedir-lhe para agitar os sensores até que apresentem uma luz azul. A seguir, vai pedir-lhe para tocar em “ligar”.
5. A aplicação vai seguir para o processo de conexão, até que os sensores mostrem uma luz verde.



6. Após o passo 5, chegou o momento de iniciar o processo de calibração. Para isso, deve colocar os sensores nas fitas e, estas, por sua vez, no corpo.
7. A deteção do movimento será precisa se os seus sensores estiverem na posição correta.
8. Se algo correr mal, pode encontrar a opção para recalibrar no menu de pausa. Pode repetir o passo da calibração em qualquer altura.
9. Se a ligação Bluetooth entre o tablet e os sensores se perder durante a sessão, a aplicação vai restabelecê-la automaticamente.
10. Quando a sessão terminar, se a bateria dos sensores estiver fraca, a aplicação vai emitir um aviso.

### **Posso enviar uma mensagem ao meu Fisioterapeuta?**

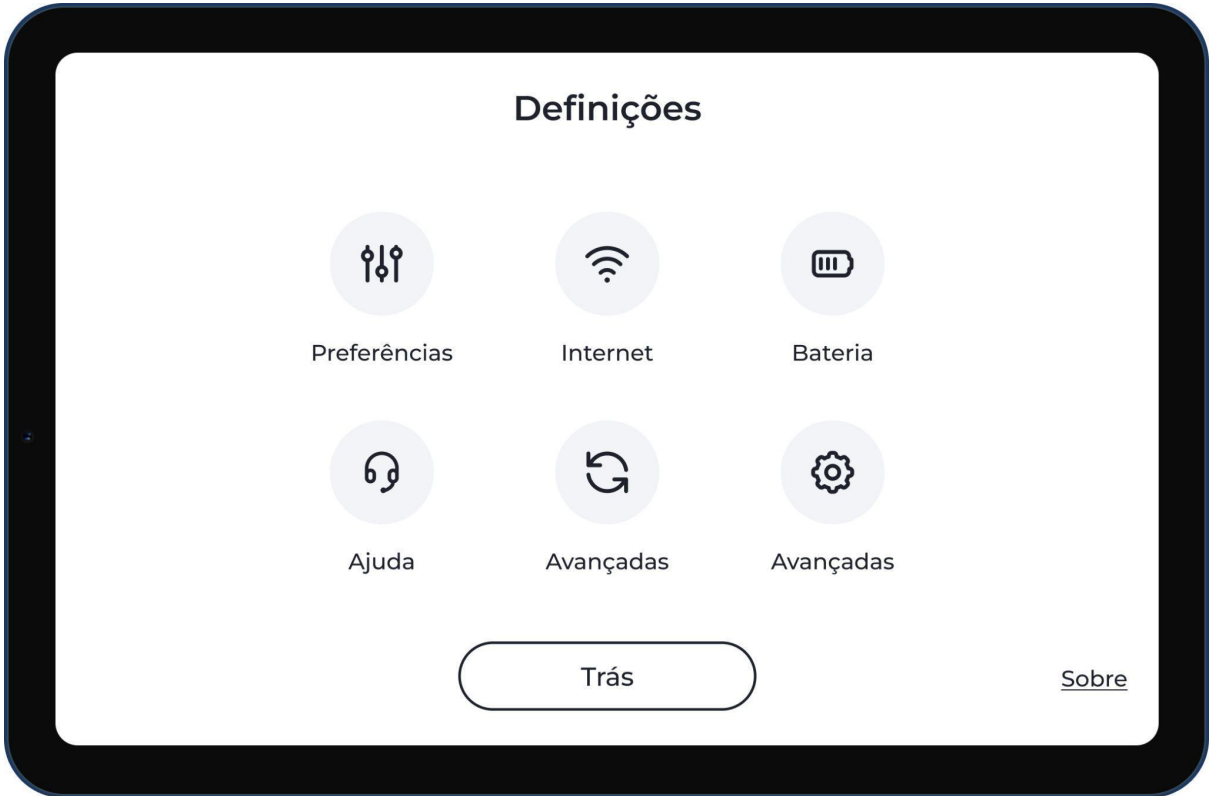
Pode enviar uma mensagem ao seu Fisioterapeuta no separador "Chat" da aplicação Sword Health. Se ainda não a tem, descarregue aplicação no seu telemóvel.

### **Posso enviar uma mensagem à Equipa de Suporte da Sword Health?**

Pode enviar uma mensagem para a Equipa de Suporte da Sword Health através do Terapeuta Digital.

Por favor, confirme se tem o seguinte botão no ecrã inicial. Ao tocar neste botão, poderá enviar uma mensagem diretamente à Equipa.

Também pode encontrar esta opção em Definições - Suporte – Pedir Suporte



## **Como faço para voltar a calibrar?**

Pode voltar a calibrar a qualquer momento durante um exercício. Esta opção está disponível no menu de pausa.

## **Devo voltar a calibrar durante uma sessão de exercício?**

Sim. Se precisar de reposicionar as fitas ou os sensores, deve voltar a calibrar. Se não o fizer, isso poderá influenciar a deteção do movimento. O procedimento de calibração é necessário para que o sistema "guarde" a posição dos sensores no seu corpo. Este processo assegura uma deteção precisa do movimento e um feedback adequado em tempo real.

## **Posso cancelar uma sessão?**

Antes de começar uma sessão, na Visão Geral, existe a opção de sair da aplicação.

Pode sair de uma sessão a qualquer momento. Esta opção está disponível no menu de pausa.

## **Durante quanto tempo tenho de utilizar aplicação?**

O objetivo da aplicação é guiá-lo/a através de um programa de exercícios que visa melhorar a sua qualidade de vida e os seus níveis de aptidão física, bem como aprender a lidar com a dor, desconforto ou incapacidade relacionada com os seus ossos, articulações ou tendões. Como todas as pessoas têm objetivos e necessidades diferentes, a duração do seu programa pode variar. O seu Fisioterapeuta irá ajudá-lo/a a determinar durante quanto tempo precisa de utilizar a aplicação. Frequentemente, os utilizadores da aplicação começam a notar melhorias logo a partir das 3 a 5 sessões, pelo que, 9 sessões são, normalmente, o número mínimo de sessões que recomendamos. Em média, os utilizadores fazem 31 sessões no total, ao longo de 8 a 12 semanas.

## **O que acontece quando a minha sessão termina?**

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

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

Quando estiver tudo sincronizado, o Terapeuta Digital vai desligar o ecrã do tablet para poupar bateria.

## **Quem pode ter acesso aos meus dados?**

Os seus dados são partilhados com a equipa de Fisioterapeutas que lhe presta cuidados. Só pessoas autorizadas poderão analisar os seus dados.

Os dados a que têm acesso incluem:

- Informação pessoal e clínica
- Dados da sua sessão (deteção do movimento efetuada pelo sistema)

## **Como protegem os meus dados?**

Protegemos os seus dados de várias formas:

- Os dados são armazenados no modo de descanso e em cópias de segurança, utilizando a encriptação AES 256.
- A Sword usa a encriptação do lado do servidor do fornecedor da cloud. Este fornecedor gere as chaves.

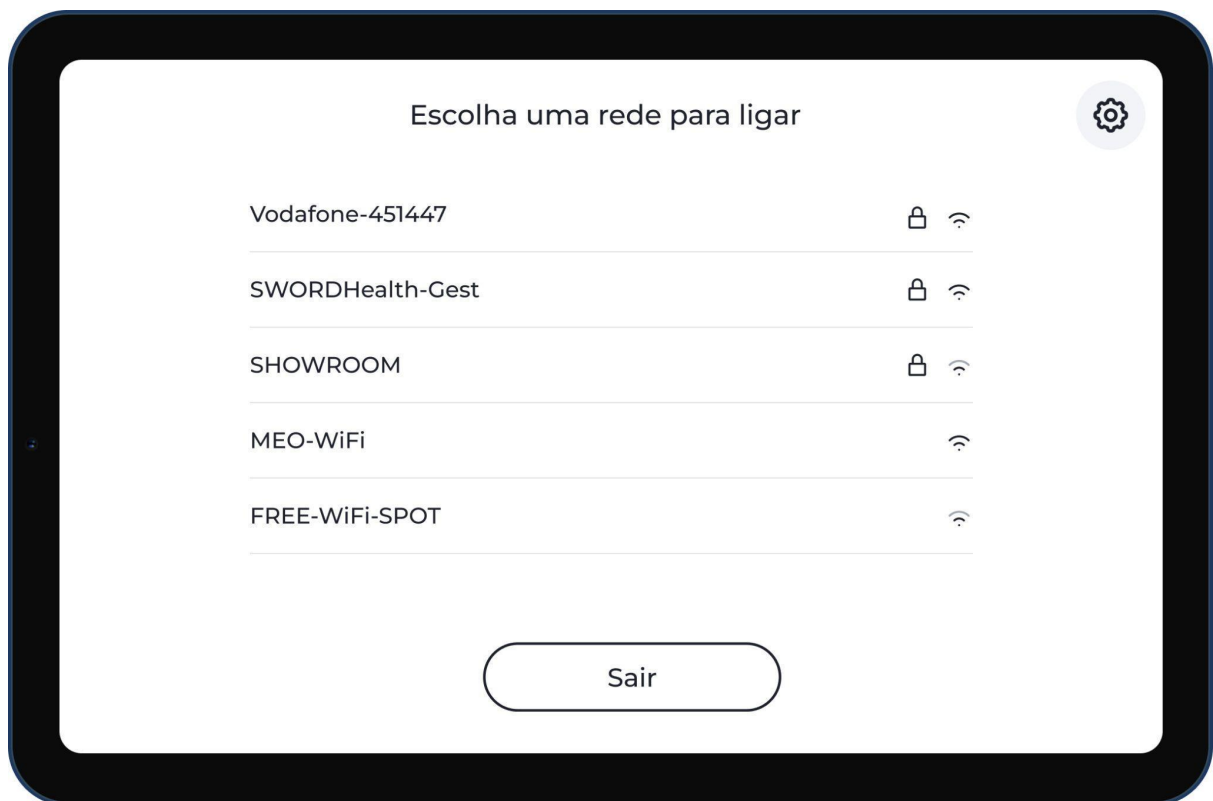
- O acesso aos dados será facultado apenas a utilizadores autorizados que estejam legalmente habilitados a ter acesso aos dados, apenas se houver "necessidade de saber".

## Quem posso contactar se tiver dúvidas acerca dos meus dados?

Primeiro, deve contactar o seu Fisioterapeuta. Se tiver alguma questão a colocar à Sword Health, por favor, contacte o nosso responsável de proteção de dados, enviando um e-mail para [dpo@swordhealth.com](mailto:dpo@swordhealth.com).

## Configuração da Aplicação

### Ligação à Internet:

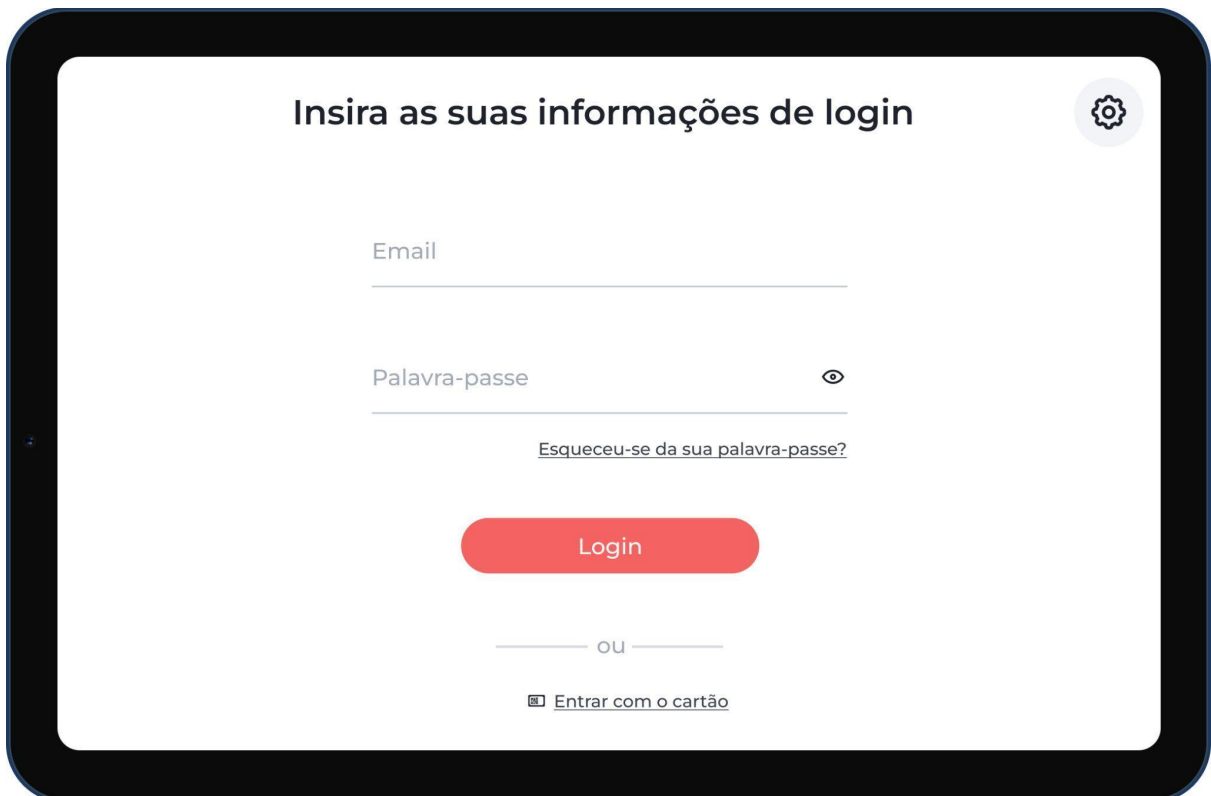


**Ação:** Selecione a sua rede na lista de redes que o seu tablet está a encontrar.



**Ação:** Insira a sua palavra-passe da rede e toque em ligar. O sistema irá guardá-la para memória futura.

### Login:



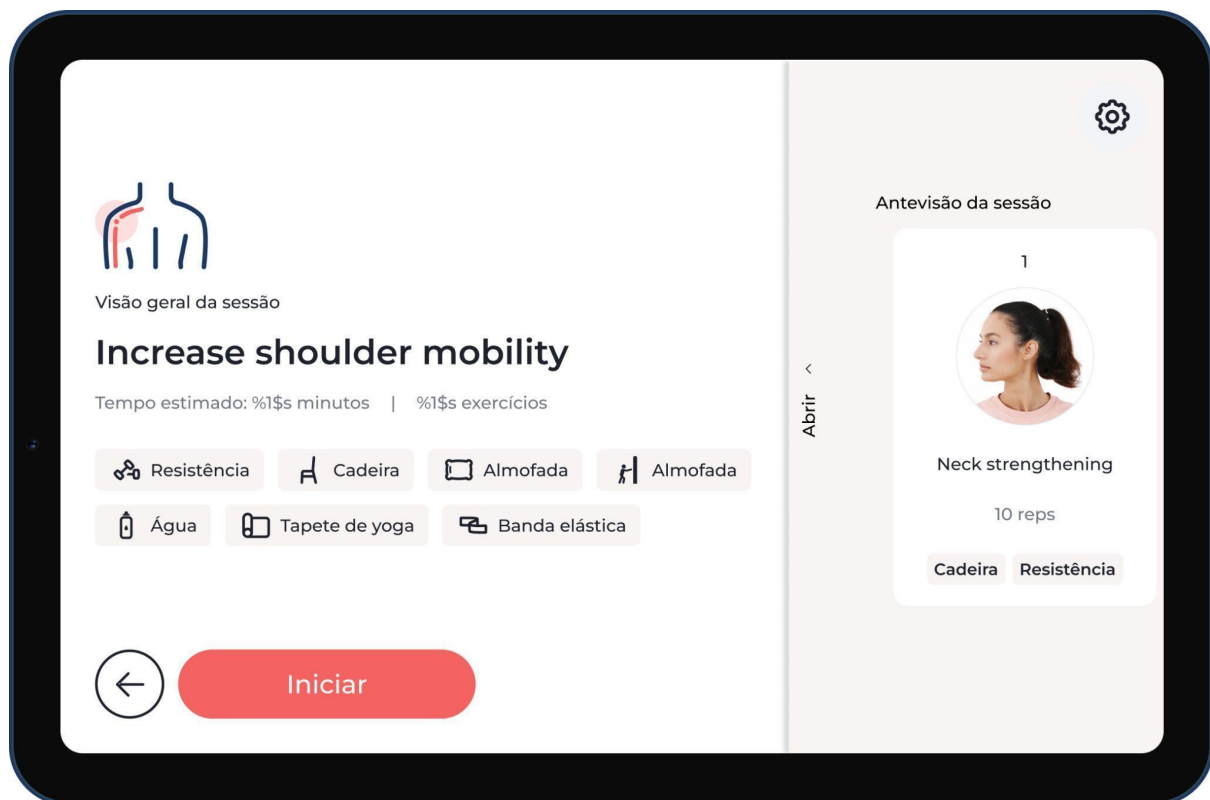
**Ação:** Introduza o seu e-mail e palavra-passe e clique em "Login". Utilize o e-mail e a palavra-passe escolhida no momento em que preencheu o formulário para iniciar a sua terapia com a Sword.

## Ler a Mensagem do seu Fisioterapeuta



**Ação:** O seu Fisioterapeuta pode enviar-lhe mensagens. Se for o caso, o Terapeuta Digital irá mostrá-las antes de iniciar a sua próxima sessão.

## Iniciar uma Sessão



**Ação:** Antes de iniciar a sua sessão, o Terapeuta Digital vai apresentar uma visão geral da mesma com a duração estimada, número de exercícios e o material necessário para realizar a sua sessão.



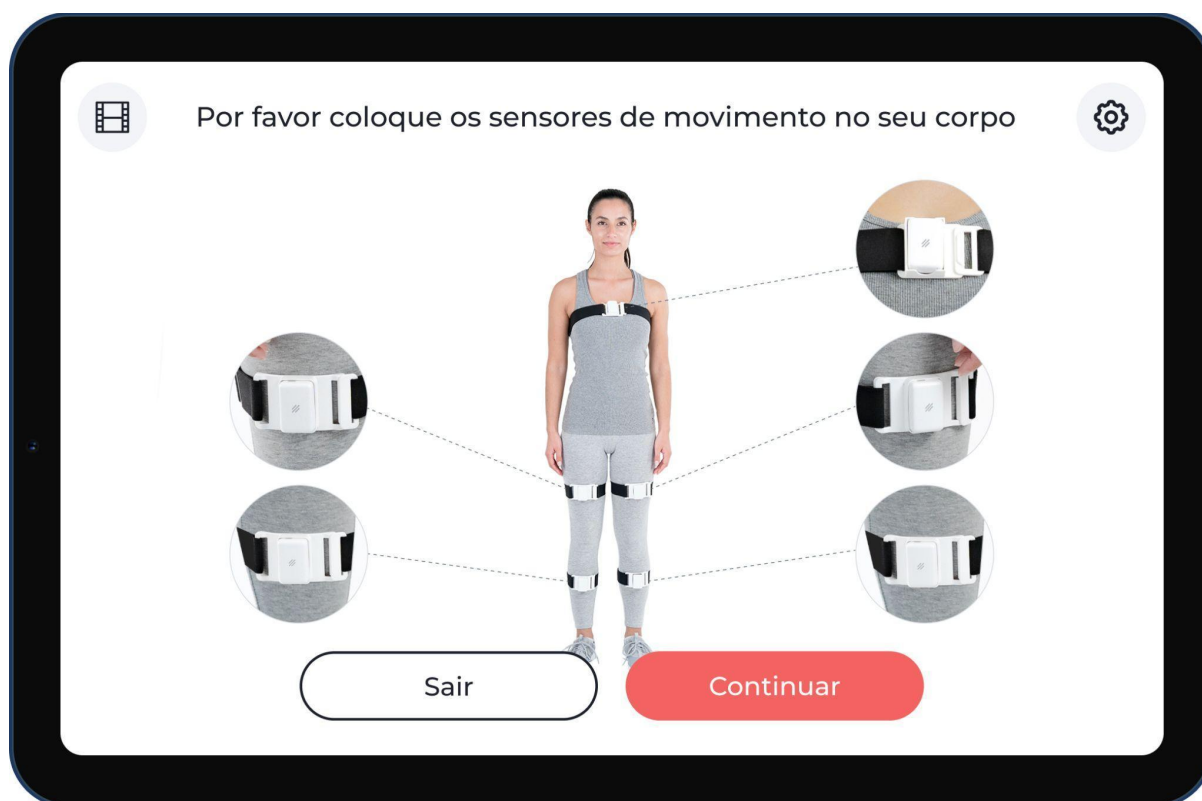
## Ligação dos Sensores



**Ação:** É necessário agitar os sensores de movimento para que mostrem uma luz azul e sejam capazes de iniciar a ligação ao tablet. Se os sensores apresentarem uma luz vermelha ou amarela, por favor, carregue-os antes de os usar.

**Nota:** A primeira vez que iniciar uma sessão, os sensores estarão num estado de "descanso profundo". Neste caso, terá de os ligar ao carregador, para que sejam carregados antes de serem utilizados.

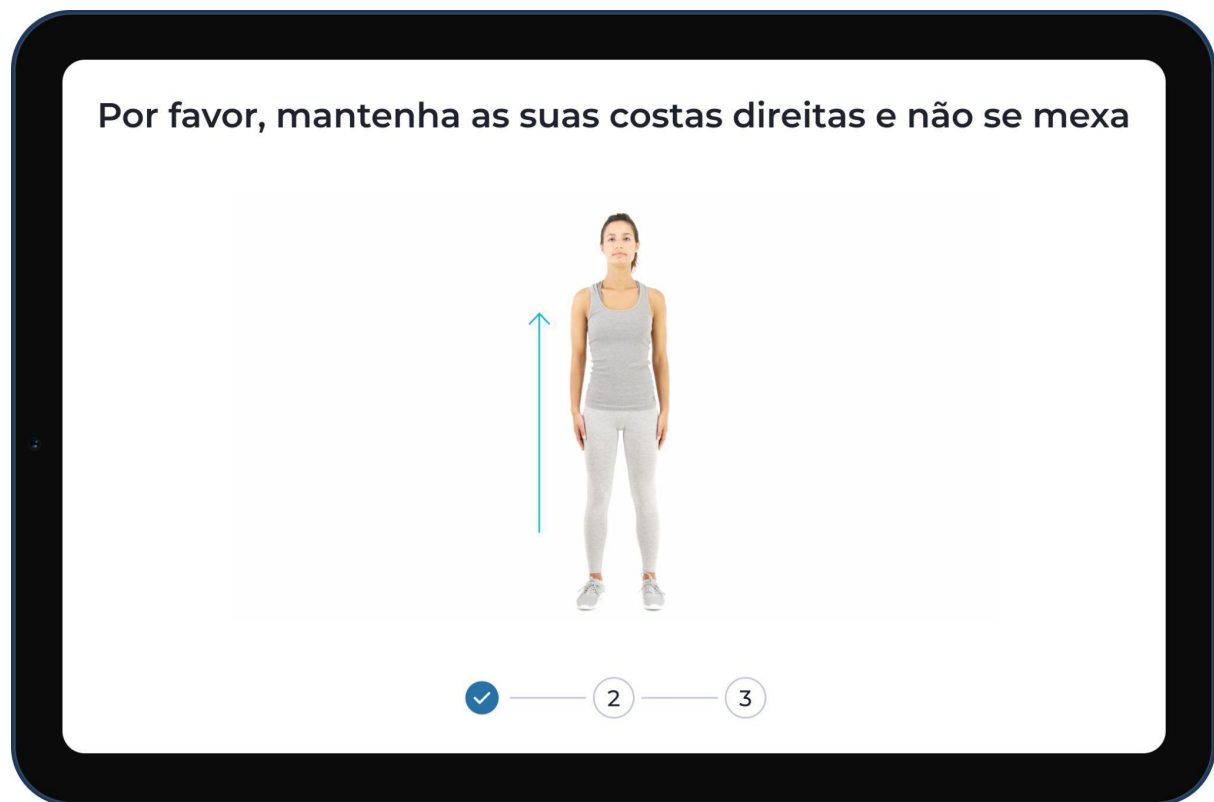
## Colocar as Fitas e os Sensores



**Ação:** Antes de iniciar a sua primeira sessão, vai assistir a um vídeo que explica como colocar as fitas e os sensores. Pode voltar a ver o vídeo sempre que quiser, basta tocar no botão do canto superior esquerdo deste ecrã. Depois de colocar as fitas e os sensores corretamente, toque em "Estou pronto" para continuar.

**Nota:** Este é apenas um exemplo. A imagem acima pode ser diferente, bem como a terapia associada.

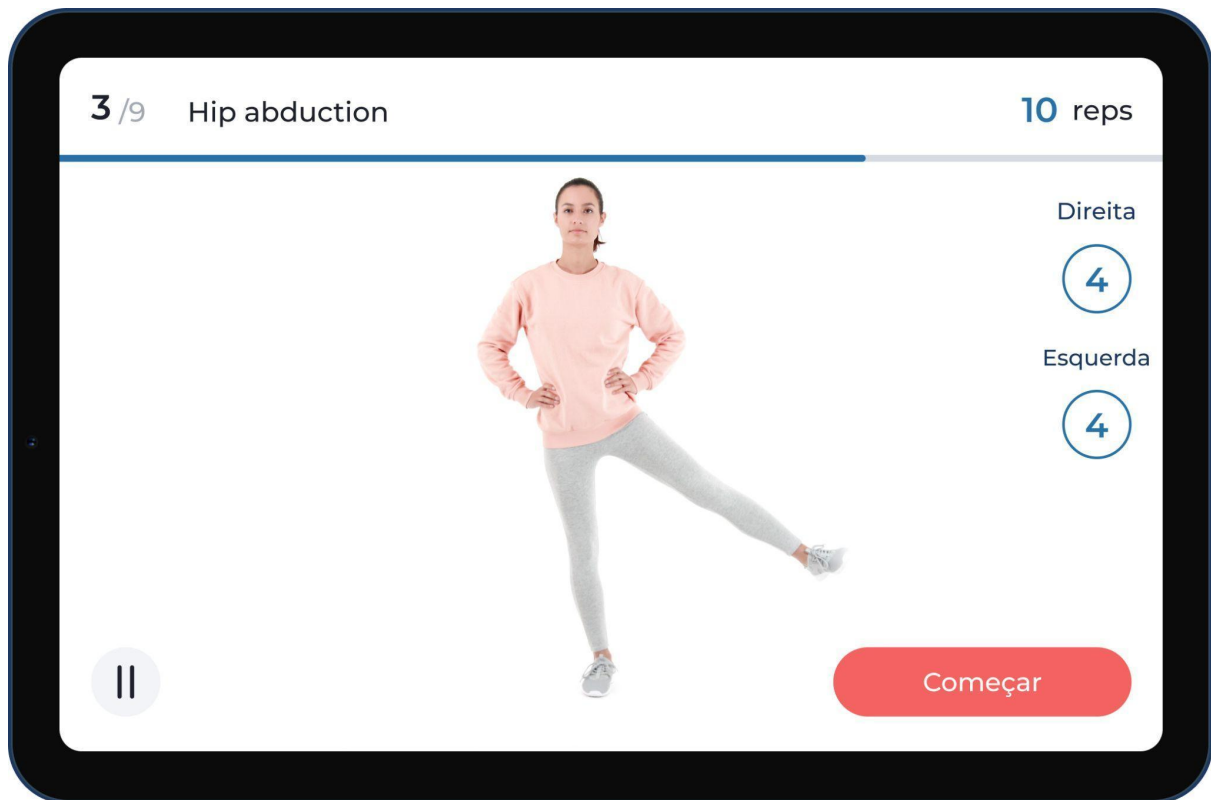
## Calibração dos Sensores



**Ação:** O sistema irá guiá-lo/a através de um processo passo a passo que explica em que zona do seu corpo deve colocar os sensores. Estas posições são "guardadas" para que o sistema assegure a precisão da deteção do movimento e o corrija, dando feedback em tempo real durante a execução do exercício.

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

## Iniciar um Exercício

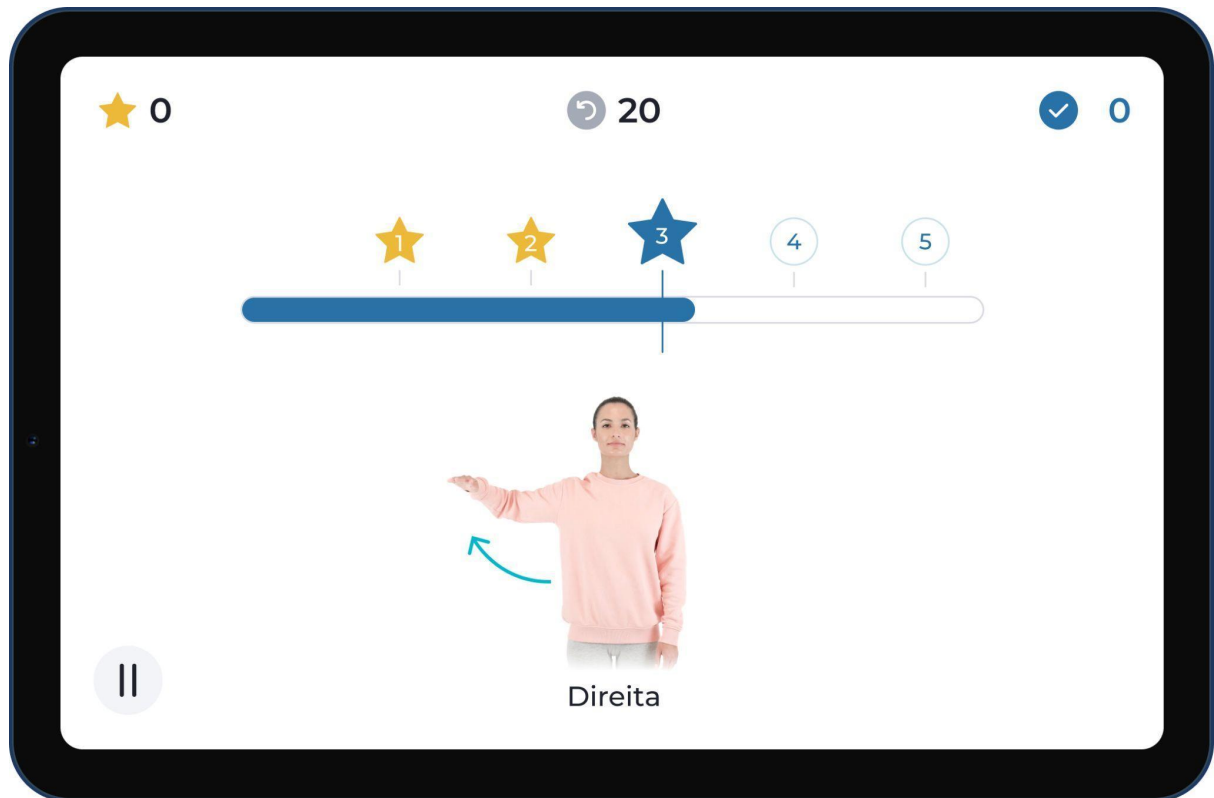


**Ação:** Antes de cada exercício, vai ser mostrado um vídeo que explica como realizá-lo. A execução do exercício vai iniciar se clicar no botão "Começar" ou se esperar que o vídeo termine.

## Fazer um Exercício

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

Aqui ficam alguns exemplos.



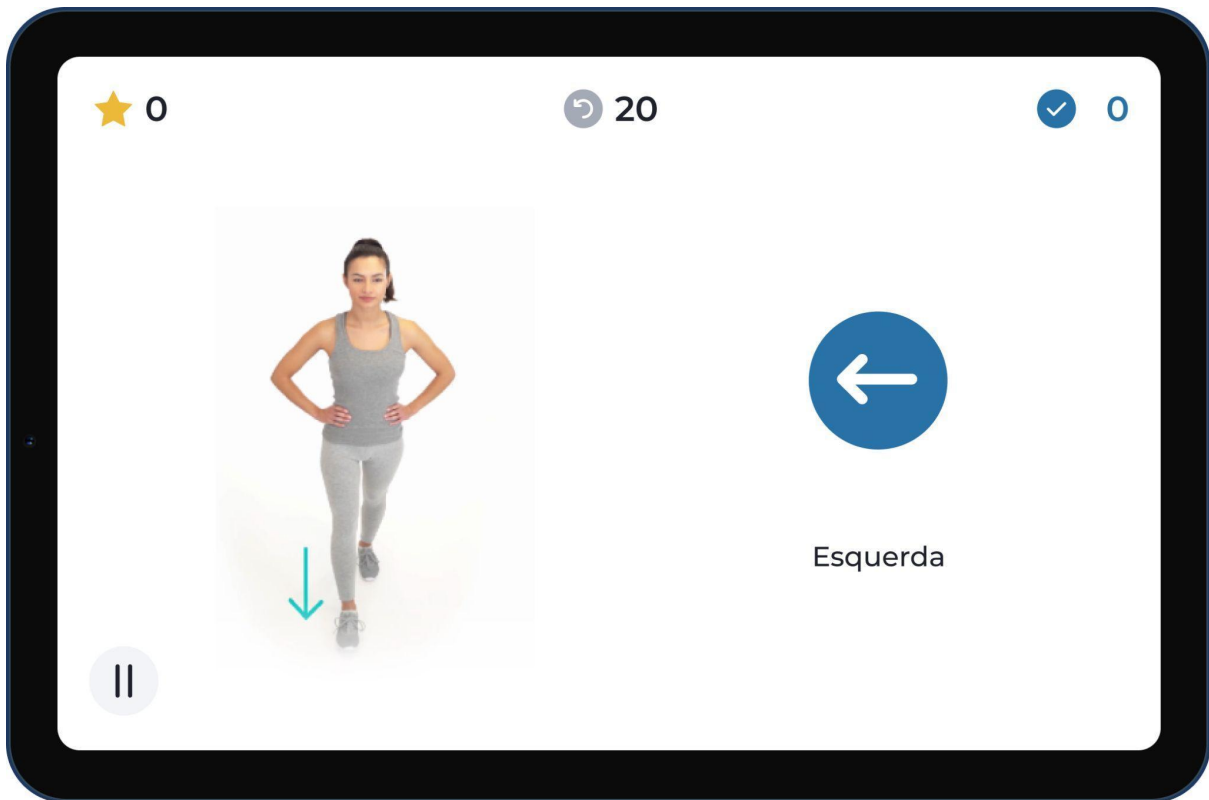
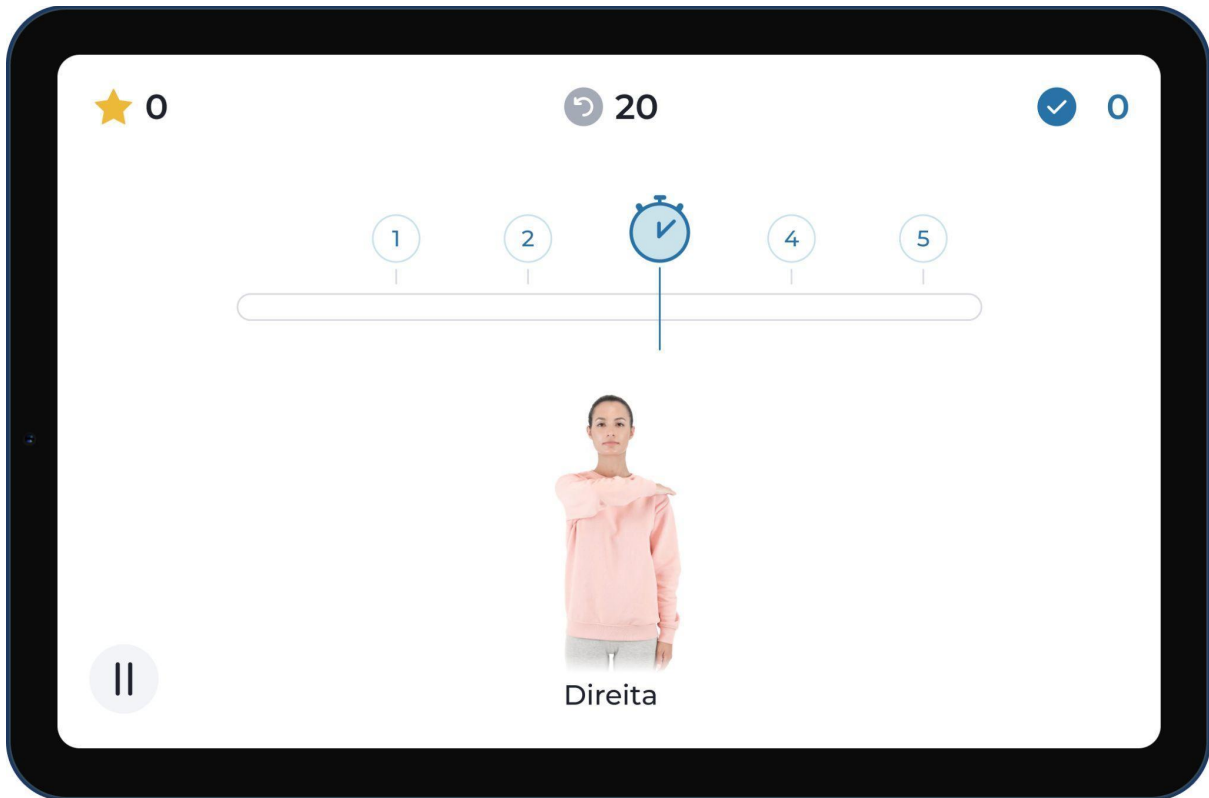
★ 0

↺ 20

✓ 0

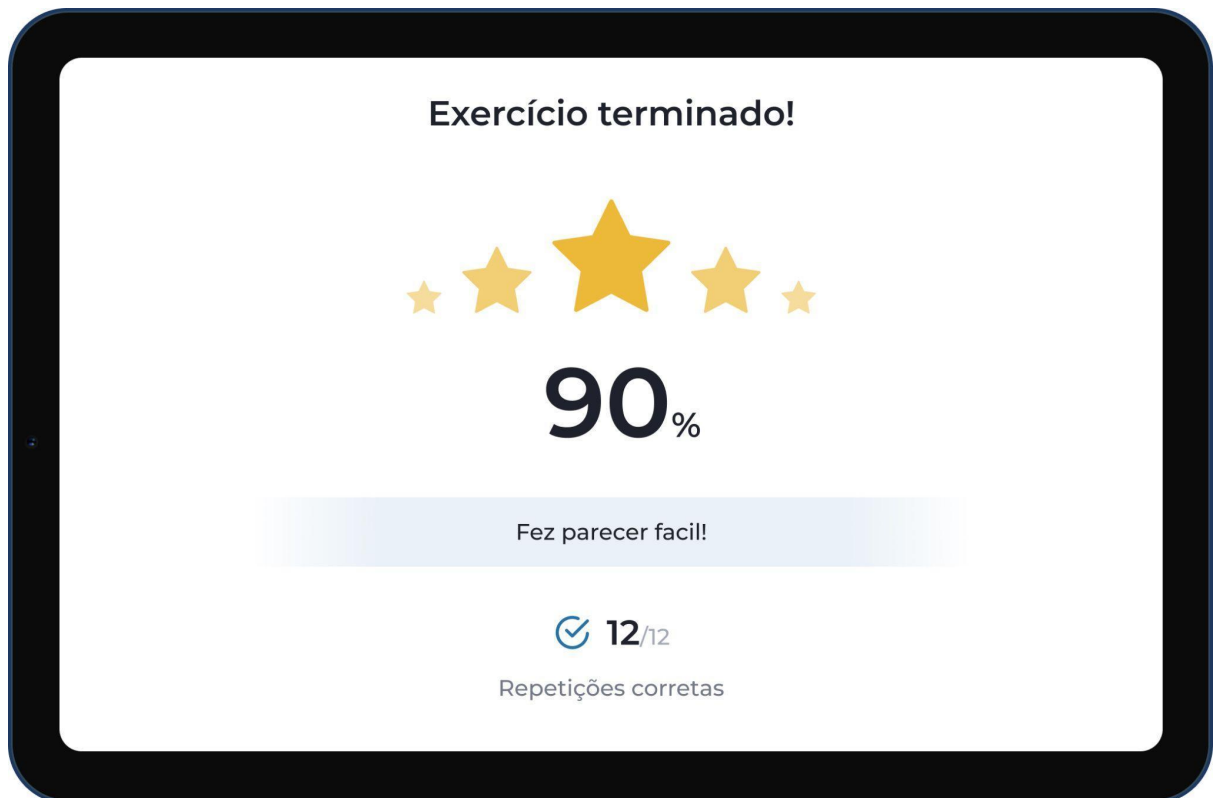


Tente abrir um pouco mais os dedos



**Action:** Siga as instruções escritas e de áudio do Terapeuta Digital para realizar os exercícios. O sistema deteta o seu movimento e dá feedback em tempo real.

## Terminar uma Sessão



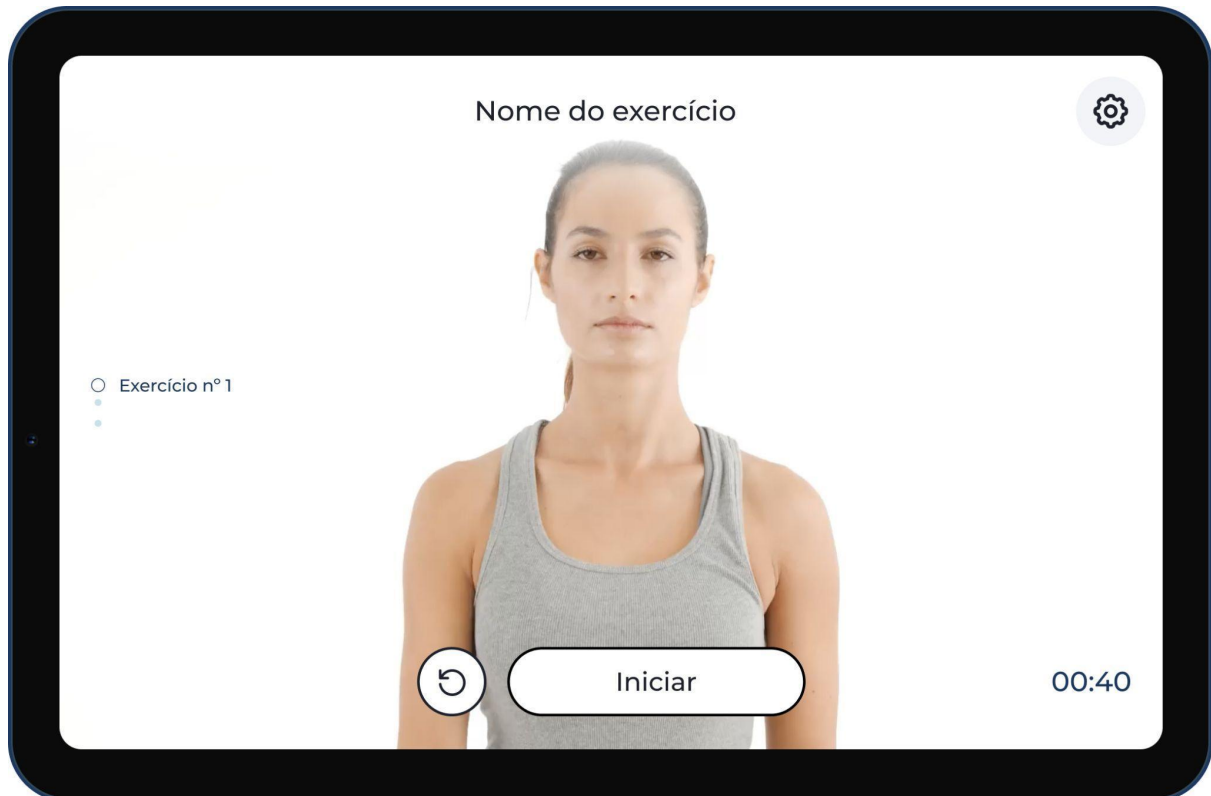
**Ação:** Complete todos os exercícios para terminar a sua sessão. Posteriormente, verá um ecrã que mostra o seu desempenho, o número de repetições corretas e o tempo que esteve em movimento.



## Recomendações

O seu Fisioterapeuta poderá prescrever alongamentos para realizar no final das suas sessões.

Aqui está um exemplo de um deles.



**Ação:** Siga as recomendações. Quando estiver tudo pronto para continuar, clique em "Feito".

## Classifique a sua dor e cansaço após cada sessão

### Como se sentiu hoje durante a sua sessão?

A dor que senti na sessão de hoje:

Sem dor

O cansaço que senti na sessão de hoje:


Sem cansaço


O pior cansaço

Continue

**Ação:** É importante que o seu Fisioterapeuta saiba qual foi o seu nível de dor e cansaço durante cada sessão, para que a sua prescrição seja ajustada em conformidade. Selecione o nível de dor e cansaço que melhor descreve o que sentiu durante a sessão e clique em continuar.

## Classifique a sua experiência


Como classificaria a sua experiência hoje? 

  
Muito satisfeito

O que podemos melhorar no futuro?

Deteção do movimento    Tablet e/ou sensores    Dificuldade

Ritmo (rápido ou lento)    Fisioterapeuta    Outro    Outro

Mais alguma coisa?  Partilhe connosco

Continue

Como classificaria a sua experiência hoje? 

O que devemos melhorar especificamente? 

Conexão dos sensores    Bateria    Equipamento danificado

Precisão dos sensores    Facilidade de uso    Conexão Wifi

Continue

Continuar

**Ação:** É importante que o seu Fisioterapeuta e a Sword saibam como foi a sua experiência. Diga-nos qual a pontuação que melhor descreve a sua satisfação em

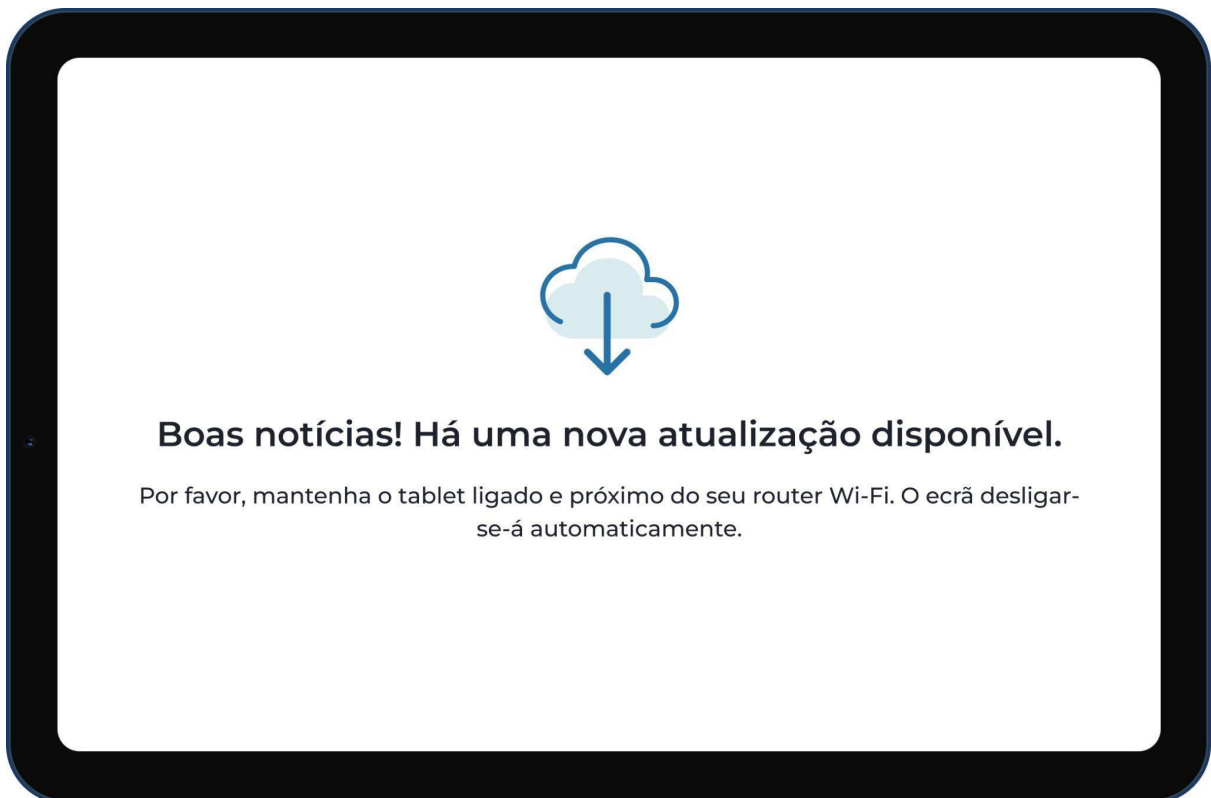
relação ao sistema. Se a sua experiência for avaliada abaixo de 5, o sistema vai pedir-lhe que selecione as razões.

Com o seu feedback, a Sword vai poder melhorar o sistema para que a sua experiência seja ainda melhor no futuro.

### **Atualizações da Aplicação/Sensores**

Poderá receber uma atualização da aplicação/sensores após terminar uma sessão.

Se for o caso, vai ver um dos ecrãs seguintes.





## Nova atualização disponível!

Esta atualização inclui melhorias nos sensores. Isto pode levar alguns minutos, portanto, mantenha o tablet LIGADO e próximo do router WiFi. O ecrã desligar-se-á automaticamente.

**Ação:** Não é necessário fazer nada. A atualização vai terminar automaticamente.

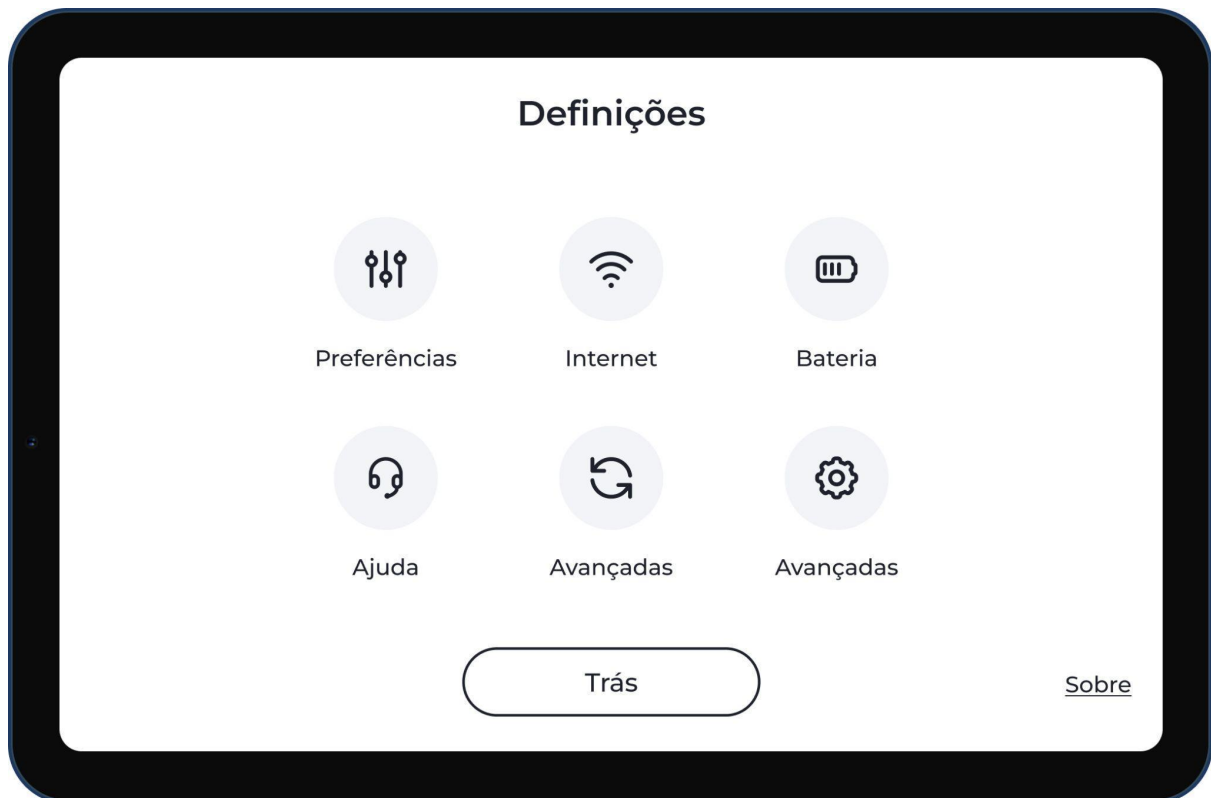
## Ecrã Inicial



**Ação:** No ecrã inicial, pode iniciar a sua próxima sessão. Aqui, vai ter acesso a dados como o nível da bateria do seu tablet e o último valor de bateria lido pelos seus sensores de movimento.

**Nota:** Se na parte inferior do ecrã houver uma mensagem a recomendar-lhe que mantenha o tablet ligado, isso significa que os resultados das suas sessões ainda estão a ser sincronizados. O seu Fisioterapeuta vai poder recebê-los e atualizar a sua prescrição com base nesta informação.

## Definições



**Ação:** Ao clicar no botão de definições (canto superior direito no ecrã) terá acesso a este menu, no qual pode encontrar funcionalidades úteis.

## Terminar a Sessão



**Ação:** Pode terminar a sessão quando quiser, abrindo o menu "Preferências" nas definições do Terapeuta Digital. Clique na opção "Terminar a sessão" e o sistema apagará as suas informações de início de sessão.

## Consultar os resultados das suas sessões

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

## Ver quantas sessões já fez

Através da aplicação móvel da Sword Health, pode ter acesso a informação sobre o número de sessões que já completou.

## Termos e condições

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


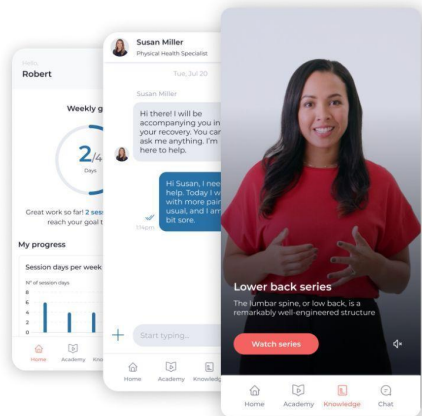


## Resolução de Problemas

### Como instalar a aplicação móvel da Sword Health no meu telemóvel?

1. Abra a loja de aplicações (iOS: App store; Android: Play store)
2. Pesquise por “Sword Health”
3. Clique no botão para instalar

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



**Descarregue a aplicação da Sword para o seu telemóvel**

- ✓ Fale com o seu Fisioterapeuta
- ✓ Tenha acesso a vídeos e artigos
- ✓ Aprenda novas formas de tratar a sua dor

**Continuar**

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

Para garantir a sincronização dos dados da sua sessão, siga as instruções e mantenha o seu tablet ligado e ligado ao wifi após terminar a sua sessão no Terapeuta Digital.

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

## **Precisei de mudar a colocação dos sensores durante a sessão**

Se teve necessidade de reposicionar os sensores no seu corpo a meio de uma sessão, vai ter de voltar a calibrar. Esta opção está disponível no menu de pausa durante a execução do exercício.

Calibrar o sistema "guarda" a posição dos sensores no seu corpo e assegura a precisão da deteção do movimento, dando-lhe feedback mais exato em tempo real.

## **Não consigo fazer um exercício**

Por favor, contacte o seu Fisioterapeuta, que vai atualizar a sua prescrição e/ou dar-lhe dicas para executar o exercício corretamente.

## **A atualização da aplicação está a demorar**

Por favor, confirme se a sua ligação à Internet é estável.

Para verificar, pode testar o seguinte: abra o menu Wifi nas definições do Terapeuta Digital e escolha a opção Teste de Velocidade da Internet.

Se tiver uma ligação estável à Internet mas a atualização não terminar, por favor, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

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

## **A minha aplicação está bloqueada**

Por favor, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

## **A minha aplicação fechou a meio da sessão**

Por favor, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health.

## **O meu tablet/sensores perdem rapidamente a bateria**

Por favor, contacte a Equipa de Suporte da Sword Health. Se os seus equipamentos estiverem avariados, a Sword Health vai substituí-los.

## **Anexo 1 – Exercícios com Câmara**

O Fisioterapeuta pode prescrever exercícios que precisam de utilizar a câmara do tablet.

O sistema irá guiá-lo/a antes de começar, para lhe mostrar como se posicionar dentro da moldura da câmara.

Quando estiver a realizar exercícios com este tipo de tecnologia de deteção de movimento, não precisa de ter os sensores de movimento colocados no seu corpo.

Para executar os exercícios com câmara, deve manter o tablet no suporte (incluído no seu kit), para garantir o posicionamento adequado.



©2022 Sword Health. Todos os Direitos Reservados.

[help@swordhealth.com](mailto:help@swordhealth.com)