

BULA DO SMART CALM - SensePulse

Identificação do Produto

Nome do Produto: Smart Calm

Modelo: SensePulse

Função Principal: Monitoramento de saúde e bem-estar com foco em sinais de ansiedade e estresse.

Para que serve?

O SensePulse é um relógio inteligente desenvolvido para ajudar no monitoramento contínuo da saúde. Ele mede e exibe informações sobre batimentos cardíacos, temperatura corporal, níveis de estresse e recomenda práticas de relaxamento quando identifica elevações nesses parâmetros. Esse dispositivo é ideal para auxiliar pessoas a acompanharem sua condição física e mental em tempo real, promovendo práticas de autocuidado.

Como este dispositivo funciona?

O SensePulse usa sensores para medir a temperatura corporal e frequência cardíaca, interpretando os dados para fornecer alertas e recomendações:

1. Monitoramento de Batimentos Cardíacos: Frequência entre **60 e 100 bpm** é considerada normal em repouso. Frequências elevadas podem indicar estresse, ansiedade ou necessidade de atenção médica.
2. Monitoramento de Temperatura Corporal: Leituras entre **36,1°C e 37,2°C** são normais. Acima disso, o dispositivo alerta para febre leve ou alta e sugere práticas de relaxamento ou busca por auxílio médico, conforme a intensidade.

Quando não devo usar este dispositivo?

Durante atividades físicas intensas, pois o aumento natural dos batimentos pode interferir na interpretação dos dados de ansiedade ou estresse.

Em ambientes extremamente frios ou quentes, que podem alterar as leituras de temperatura.

Em caso de alergia a materiais como silicone ou metal usados na pulseira.

O que devo saber antes de usar este dispositivo?

Advertências e precauções: Este dispositivo não substitui o diagnóstico médico e deve ser usado como um complemento para o bem-estar. Em casos de sintomas como dor no peito, tontura ou falta de ar, recomenda-se procurar ajuda médica imediatamente.

Interferências: Substâncias estimulantes como cafeína e álcool podem elevar a frequência cardíaca, impactando as leituras.

Como devo usar este dispositivo?

1. Coloque o dispositivo confortavelmente no pulso, garantindo que os sensores estejam em contato com a pele.
 2. Ative o monitoramento no aplicativo para receber alertas personalizados.
 3. Consulte as recomendações na tela quando for alertado sobre mudanças na frequência cardíaca ou temperatura.
-

O que fazer em caso de alerta de batimento cardíaco elevado?

Caso o SensePulse indique batimentos acima de **120 bpm** em repouso, ele recomendará:

- Práticas de respiração diafragmática ou relaxamento muscular.
- Meditação ou alongamento para ajudar na redução do estresse.

Se os batimentos não normalizarem após o descanso ou se surgirem sintomas como dor no peito, desmaio ou dificuldade para respirar, recomenda-se procurar assistência médica.

O que fazer em caso de alerta de febre leve ou alta?

Temperatura entre **37,3°C e 38°C**: O dispositivo sugere exercícios de relaxamento e acompanhamento de sintomas.

Temperatura acima de **38°C**: Recomenda buscar ajuda médica ou considerar medicação adequada se houver sintomas adicionais, como dor intensa, desidratação ou desmaio.

Onde e como devo guardar este dispositivo?

Armazenamento: Evite temperaturas extremas e umidade elevada. Retire o dispositivo do pulso ao dormir para descanso dos sensores e otimização da bateria.

Exercícios propostos para relaxamento

- **Respiração Diafragmática** = Respire fundo com o diafragma e prenda por 3 segundos a respiração. Depois, solte pela boca e repita o processo até o coração voltar ao batimento cardíaco ao normal ou desaparecer o aviso na tela.
- **Meditação** = Prestar atenção ao momento presente, o que pode ajudar a acalmar a mente.
- **Alongamento** = Libera endorfinas que melhoram o humor e reduz a ansiedade.
- **Relaxamento Muscular Progressivo**= Tencionar e relaxar grupos musculares, ajudando a aliviar a tensão física e mental.

O SensePulse é uma ferramenta valiosa para ajudar no monitoramento de saúde e práticas de autocuidado. Em caso de dúvidas ou necessidade de suporte técnico, entre em contato com o fabricante.
