

Instruções de utilização

florio® TRICARE

Versão 1.0.x, data 22/05/2026

Revisão A



Finalidade prevista	florio TRICARE é uma solução digital de apoio para pessoas que vivem com hipertrigliceridemia grave (sHTG), incluindo a síndrome de quilomicronemia familiar (FCS), uma doença grave dos lípidos no sangue, para aliviar o fardo diário que a doença representa. florio TRICARE permite aos utilizadores leigos registar e organizar as suas informações de saúde e tratamento, sintomas relacionados com a doença, medicação e resultados de diagnóstico, para apoiar a gestão da sua condição. florio TRICARE permite aos utilizadores leigos e aos utilizadores profissionais consultar informação contextualizada sobre o tratamento, resultados individuais do tratamento, tendências e análises personalizadas. A aplicação não fornece recomendações de tratamento específicas ao utilizador ou aos seus profissionais de saúde.
Indicações	Hipertrigliceridemia grave (sHTG), incluindo a síndrome de quilomicronemia familiar (FCS).
Contraindicação	florio TRICARE não se destina a ser utilizado por utilizadores com uma doença diferente de hipertrigliceridemia grave (sHTG), incluindo a síndrome de quilomicronemia familiar (FCS).
Critérios de seleção dos doentes	Utilizador da app: Doentes diagnosticados com hipertrigliceridemia grave ou síndrome de quilomicronemia familiar (≥ 18 anos).
Efeitos secundários	Não foram identificados efeitos secundários para a florio TRICARE.
Avisos	Até à data não foram identificados avisos.
Precauções	A introdução de informações erradas na app pode levar à apresentação de dados e notificações incorretos na app. Isto também pode ser causado por problemas de conectividade, erros na aplicação ou ciberataques. Se as informações apresentadas na app não estiverem em conformidade com o tratamento prescrito, deve seguir-se o tratamento prescrito e consultar o médico. Certifica-te sempre de que está instalada a versão mais recente da florio TRICARE.
	Utiliza a florio TRICARE apenas de acordo com a finalidade prevista.
	Mantém as tuas credenciais de início de sessão em segurança. A partilha das informações de início de

	sessão com outras pessoas pode comprometer os dados pessoais.
Vida útil	A vida útil esperada do dispositivo é de 2 anos.

Índice

1.	Sobre a florio TRICARE	6
2.	Começar a usar.....	6
3.	Página inicial e menu.....	6
4.	Plano de tratamento	7
4.1.	Configuração	7
4.2.	Lembretes de medicação	7
4.3.	Editar, terminar ou apagar um plano de tratamento	8
5.	Receitas	9
6.	Registo de eventos	9
6.1.	Registo alimentar	9
6.2.	Biomarcadores	10
6.3.	Sintomas.....	10
6.4.	Medicação	10
6.5.	Edição ou eliminação de entradas.....	10
7.	Visualização de dados	11
7.1.	Cronologia	11
7.2.	Tendências	11
7.3.	Relatório de saúde	11
8.	Explicação dos símbolos.....	13
9.	Proteção de dados	14
9.1.	Segurança de dados	14
9.2.	Proteção de dados.....	15
9.3.	Eliminação da conta	15
10.	Informações para emergências	15
10.1.	Eventos adversos e queixas relacionadas com a medicação	15
10.2.	Incidentes e reclamações relacionados com a florio TRICARE	16
11.	Responsabilidade pelo produto	16

12. Requisitos mínimos de TI	17
------------------------------------	----

1. Sobre a florio TRICARE

A app florio TRICARE combina a monitorização da condição e o acompanhamento dos hábitos alimentares numa única solução digital. As análises e visualizações dos dados que registares foram concebidas para te apoiar na autogestão da doença.

A app florio TRICARE precisa de ligação à internet.

2. Começar a usar

Descarrega a app florio TRICARE da loja Apple App Store ou Google Play Store. Assegura-te de que não descarregas a aplicação de outra fonte.

Configura a conta introduzindo o teu endereço de e-mail e escolhendo uma palavra-passe. Por motivos de segurança, a app utiliza a autenticação de dois fatores. Segue as instruções no ecrã e aceita os termos e condições da app.

3. Página inicial e menu

O ecrã "Página inicial" fornece-te as seguintes informações:

- Barra de pesquisa para acompanhamento da nutrição
- A tua secção de medicação para controlares a tua medicação
- Explora receitas e assinala aquelas de que gostaste
- Dicas e truques para a tua dieta

Utiliza o menu na parte inferior para acederes às secções  Início,  Tendências,  Receitas e  Definições. Usa o botão de sinal mais  para registar eventos.

4. Plano de tratamento

4.1. Configuração

Depois de criares a tua conta, ser-te-á pedido que preenchas o teu plano de tratamento. Segue os passos indicados no ecrã para concluíres a configuração.

Para acederes à secção e adicionares um plano de tratamento, seleciona  Definições no menu e toca em “Plano de tratamento”.

4.2. Lembretes de medicação

Durante a criação do teu plano de tratamento, é possível definir lembretes de medicação. Se pretenderes ativá-los mais tarde, segue as instruções na secção seguinte sobre como editar um plano de tratamento. Uma vez ativado, receberás lembretes à hora que definires.

Para receberes lembretes de medicação, é necessário dar permissão à florio TRICARE, através das definições do telemóvel.

Toma sempre os medicamentos conforme prescrito pelo médico.

4.3. Editar, terminar ou apagar um plano de tratamento

Selecione  Definições no menu e toque em "Plano de tratamento". Selecione o plano de tratamento que pretende editar, terminar ou apagar.

- **Editar:** Edita um plano de tratamento se cometeste um erro ou se pretenderes ativar/desativar lembretes. Toque em "Editar" e altera os campos relevantes. Se alteraste a dose ou a frequência, para acompanhar as alterações, o TRICARE terminará o teu plano de tratamento atual e guardará um novo com as tuas atualizações.
- **Terminar:** Termina um plano de tratamento se iniciaste uma nova medicação, dose ou intervalo. Toque em "Terminar", selecione a data de fim e confirma.
- **Apagar:** Não é necessário apagar planos de tratamento anteriores. Eles farão parte do teu histórico de planos de tratamento e constituirão informação valiosa ao longo do tempo. Recomendamos que apagues planos de tratamento apenas se cometeste um erro que não possa ser corrigido. Se realmente pretendes apagar um plano de tratamento, tem em atenção que só podem ser apagados planos de tratamento com uma data de início no futuro ou planos de tratamento já terminados. Toque em

"Apagar este plano de tratamento".

5. Receitas

Seleciona  Receitas no menu. Aqui podes explorar uma variedade de receitas diferentes para pequeno-almoço, almoço, jantar e lanches. A secção também disponibiliza planos diários para diferentes níveis de energia com base na tua ingestão calórica planeada.

6. Registo de eventos

Toca no botão de sinal mais  no ecrã inicial e segue as instruções nos ecrãs.

6.1.Registo alimentar

Regista as tuas refeições através da barra de pesquisa na parte superior do ecrã inicial ou do botão de sinal de mais na parte inferior, para acompanhares a tua ingestão de gorduras e calorias. Podes introduzir alimentos, ingredientes ou nomes de pratos, utilizar a câmara para ler códigos de barras ou a tua refeição completa, ou selecionar o assistente de voz para registares as tuas refeições. Segue as instruções no ecrã para concluir o registo. Só podes utilizar um método de registo de cada vez. Conclui o teu registo atual antes de utilizares um método diferente.

O reconhecimento de imagem através da tua câmara utiliza IA (inteligência artificial). Revê os itens e ajusta os tamanhos das porções conforme necessário, uma vez

que a informação pode ser inexata.

6.2.Biomarcadores

Podes registar triglicéridos na flório TRICARE. Regista sempre as unidades conforme indicadas no teu relatório laboratorial.

A app também te permite registar o teu peso e altura.

6.3.Sintomas

Regista os teus sintomas, como fadiga, dor, náuseas e vómitos. Segue as instruções no ecrã para concluir o registo.

6.4.Medicação

Regista a tua medicação programada no flório TRICARE a partir do teu lembrete de medicação, tocando no botão de sinal de mais  no menu ou no botão de sinal de mais junto à tua medicação programada no ecrã inicial, ou seleccionando a medicação programada correspondente na tua cronologia. Segue as instruções no ecrã para concluir o registo.

Também podes registar medicação de toma única tocando no botão de sinal de mais no menu.

6.5.Edição ou eliminação de entradas

Podes editar ou eliminar entradas.

Seleciona  Definições e vai a  Cronologia.

Seleciona o registo que pretendes editar ou apagar e segue as instruções nos ecrãs.

7. Visualização de dados

7.1. Cronologia

Acede à  Cronologia através de  Definições. A cronologia apresenta-te uma revisão dos teus registos, eventos futuros e medicação programada e tomada por ordem cronológica. O filtro ajuda-te a ver facilmente os registos seleccionados.

7.2. Tendências

A secção  Tendências visualiza os teus biomarcadores e valores nutricionais registados, apresenta o teu IMC e as tendências dos teus sintomas registados, e mostra a tua adesão à medicação. O cálculo da adesão baseia-se nos 30 dias mais recentes e só está disponível para medicação específica da doença.

7.3. Relatório de saúde

O teu relatório de saúde é um resumo visual dos teus dados registados dos últimos seis meses.

Seleciona  Tendências no menu e toca em "Gerar relatório". Introdz uma alcunha para o relatório – este nome não será guardado pela florio TRICARE. O teu relatório de saúde será gerado em formato PDF. Podes imprimi-lo ou partilhá-lo através das apps de

comunicação instaladas no teu telefone (p. ex., e-mail).

8. Explicação dos símbolos

Símbolo	Explicação
	Indica que o item é um dispositivo médico
	A marcação CE indica a conformidade com o Regulamento (UE) 2017/745 relativo aos dispositivos médicos, com o número de identificação do organismo notificado
	Indica o fabricante do dispositivo médico na aceção do regulamento relativo aos dispositivos médicos (UE) 2017/745
	Indica a data em que o dispositivo médico foi fabricado
	Indica que a informação relevante para a utilização do produto está disponível em formato eletrónico, em vez de, ou além de, em formato impresso em papel
	Indica a Identificação Única do Dispositivo
	Indica um dispositivo médico que pode ser usado várias vezes num único doente
	Símbolo que indica que o sistema tem de ser verificado ou atualizado
	Indica que as informações originais do dispositivo médico foram traduzidas, suplementando-as ou substituindo-as
	Navega para o ecrã "Página Inicial"
	Navega para o ecrã "Tendências"
	Botão de sinal de mais em baixo na página inicial: Navega para "Criação de novos registos" Botão de sinal de mais em qualquer outro ponto da app: Adiciona item
	Navega para o ecrã "Definições"
	Navega para o ecrã "Cronologia"
	Navega para o ecrã "Receitas"
	Filtra itens apresentados
	Edita item

Símbolos	Explicação
	Apaga item
	Fecha item
	Mostra informação adicional
	Indica uma diminuição
	Indica uma tendência estável
	Indica um aumento
	Navega para o ecrã de registo de refeições com base na entrada da câmara
	Navega para o ecrã de registo de refeições com base na entrada do microfone. Inicia a gravação de áudio
	Pausa a gravação de áudio
	Submete texto
	Adiciona item aos favoritos
	Remove item dos favoritos

9. Proteção de dados

9.1.Segurança de dados



Toma medidas razoáveis para proteger a app florio TRICARE contra acesso não-autorizado, p. ex., atualiza atempada e regularmente o software, configura uma proteção do telemóvel por palavra-passe ou por autenticação biométrica e usa a encriptação do dispositivo.

Também é possível ativar funcionalidades de segurança para a app florio TRICARE nas definições do telemóvel.

9.2. Proteção de dados

Para informações sobre a proteção de dados, consulta a Política de privacidade de dados e os Termos de utilização da florio TRICARE, em

<https://dashboard.tricare.healthcare/v1/patient/legal-docs>

9.3. Eliminação da conta

Se pretenderes apagar a tua conta, toca em 

Definições e toca em "Definições do perfil". Toca em "Eliminar conta" e segue as instruções nos ecrãs para concluíres a eliminação da conta.

Com a eliminação da conta, perderás imediatamente o acesso à tua conta.

Podes eliminar a app do teu dispositivo em qualquer momento.

10. Informações para emergências

10.1. Eventos adversos e queixas relacionadas com a medicação

florio TRICARE não é uma ferramenta para comunicar suspeitas de efeitos secundários (também conhecidos como eventos adversos) da medicação e não armazena nem envia os respetivos registos. Consulta o médico sobre eventuais questões ou preocupações que tenhas relativamente ao teu estado de saúde. Os dados de contacto relevantes para o fabricante da tua medicação podem ser encontrados no site do fabricante. Se houver

algum defeito no conteúdo ou funcionamento da florio TRICARE, entra imediatamente em contacto através do endereço help@florio.com.

10.2. Incidentes e reclamações relacionados com a florio TRICARE

Em caso de emergência médica, contacta o teu médico ou liga para o número de emergência. Caso o conteúdo ou a função da florio TRICARE apresente defeitos ou se houver suspeitas de problemas de segurança, o fabricante deve ser imediatamente contactado através do endereço help@florio.com. No caso de incidentes graves, contacta o fabricante através do endereço help@florio.com, bem como a autoridade local competente.

11. Responsabilidade pelo produto

A app não se destina a ser utilizada em vez de conselhos do teu médico ou de outros profissionais de saúde. Caso tenhas qualquer problema de saúde, contacta imediatamente o teu médico ou outro profissional de saúde. Se tiveres dúvidas relativamente à florio TRICARE, contacta-nos através do endereço help@florio.com.

Este dispositivo destina-se exclusivamente à finalidade descrita na secção "Finalidade prevista" das presentes instruções de utilização.

A aplicação não fornece recomendações de tratamento específicas ao utilizador ou aos seus profissionais de saúde.

Os utilizadores previstos são utilizadores leigos (app florio TRICARE) com hipertrigliceridemia grave (sHTG), incluindo síndrome de quilomicronemia familiar (FCS). florio TRICARE não se destina a ser utilizado por utilizadores com qualquer outra doença que não a hipertrigliceridemia grave.

12. Requisitos mínimos de TI

A app florio TRICARE funciona em smartphones com o sistema operativo iOS ou Android.

Requisitos mínimos do smartphone:

- iPhone: suporta a versão iOS principal mais recente e, pelo menos, a versão anterior
- Android: versão 9.0 ou mais recente
- A app foi concebida para o tamanho médio do ecrã de um smartphone, que se situa normalmente entre 6,1 e 6,8 polegadas. É necessário, no mínimo, um ecrã de 5,6 polegadas. A app requer uma resolução mínima do ecrã do smartphone de 1792x828 píxeis.
- A orientação horizontal não é suportada.
- A utilização de telemóveis dobráveis pode não ser suportada se o ecrã no estado dobrado/desdobrado for maior ou menor do

que um smartphone normal.

Para pedidos, perguntas e questões técnicas ou se preferires uma versão impressa das instruções de utilização, envia um e-mail para help@florio.com.



Florio GmbH
Wilhelm-Wagenfeld-Str. 22
80807 Munique
Alemanha
www.florio.com



App iOS:
(01) 04260748180211 (8012) V1.0.0
App Android:
(01) 04260748180228 (8012) V1.0.0

Tem em atenção que, em caso de atualizações de software (correções de erros), o último dígito do UDI-PI (V1.1.x) pode ser diferente no ecrã "Acerca de" da aplicação correspondente em comparação com esta vista geral.