



fitbit®

Artigo de ajuda:  
Notificações de ritmo  
irregular do Fitbit

Versão G

129-0553-01

# Como é que as Notificações de ritmo irregular do Fitbit detetam fibrilhação auricular (FA)?

As Notificações de ritmo irregular do Fitbit analisam dados de ritmo cardíaco para detetar sinais de FA.


## O que é FA?

A fibrilhação auricular (FA) é um tipo de ritmo cardíaco irregular nas câmaras superiores do coração (as aurículas). Normalmente, as câmaras superiores contraem-se a um ritmo regular para enviar sangue para as câmaras inferiores. Na presença de FA, a contração das câmaras superiores é irregular, fazendo com que algum sangue se mova lentamente nas mesmas. Este sangue lento pode coagular, aumentando o risco de enfarte e outros problemas cardíacos. Saiba mais no site do [Centro de Controlo e Prevenção de Doenças dos EUA \(CDC\)](#) ou da [Sociedade Europeia de Cardiologia](#).

## Como funcionam as notificações de ritmo irregular?

Os smartwatches e monitores Fitbit têm sensores óticos que detetam a pulsação do sangue bombeado para o punho com cada batimento cardíaco. A funcionalidade de Notificações de ritmo irregular do Fitbit recolhe dados de ritmo cardíaco e movimento para detetar sinais de FA. Quando ativa a funcionalidade, os dados de ritmo cardíaco são recolhidos em segundo plano, enquanto está imóvel ou a dormir, e analisados quanto à presença de FA, quando os seus dados sincronizam com a aplicação Fitbit. Após o produto de consumo para o punho recolher dados de frequência de pulso suficientes e adequados para análise, avaliamos as suas medições batimento a batimento quanto a irregularidades. As medições batimento a batimento indicam a rapidez de sucessão de batimentos. Costumam ser medidas em milissegundos (ms) e convertidas em batimentos por minuto (bpm). Normalmente, estas medidas são previsíveis e regulares. Grandes aumentos ou diminuições (mais de 10 bpm) num curto período de tempo podem ser considerados irregulares.

## Como ativo as notificações de ritmo irregular?

1. No separador "Discover" (Descobrir)  na aplicação Fitbit no telemóvel, toque em "**Assessments & Reports**" (**Avaliações e relatórios**).
2. Toque no mosaico "**Irregular Rhythm Notifications**" (Notificações de ritmo irregular).
3. Toque em "**Set Up Now**" (Configurar agora) e siga as instruções no ecrã.

O Fitbit só consegue captar os dados da frequência de pulso para detetar FA quando o utilizador está imóvel. Use o seu relógio ou controlador compatível com frequência, especialmente para dormir, e sincronize os seus dados para verificar a existência

de sinais de FA com maior frequência. Para obter sugestões sobre como usar o seu relógio ou controlador, consulte [Como é que devo usar o meu dispositivo Fitbit?](#)

## Que produtos Fitbit são compatíveis com as notificações de ritmo irregular?

As Notificações de ritmo irregular estão disponíveis nestes dispositivos:

- Fitbit Charge 3 com a versão de firmware 1.88.11 ou superior
- Fitbit Charge 4 com a versão de firmware 44.1.100.43 ou superior
- Fitbit Charge 5 com a versão de firmware 1.149.11 ou superior
- Fitbit Inspire 2 com a versão de firmware 44.1.124.34 ou superior
- Fitbit Inspire 3 com a versão de firmware 63.200001.179.13 ou superior
- Fitbit Luxe com a versão de firmware 1.151.16 ou 1.146.4 ou superior
- Fitbit Sense com a versão de firmware 44.128.6.12 ou superior
- Fitbit Sense 2 com a versão de firmware 60.20001.169.126 ou superior
- Fitbit Versa 2 com a versão de firmware 35.72.1.9 ou superior
- Fitbit Versa 3 com a versão de firmware 36.128.6.12 ou superior
- Fitbit Versa 4 com a versão de firmware 61.20001.169.337 ou superior
- Fitbit Versa Lite Edition com a versão de firmware 38.72.1.9 ou superior

Se for emparelhado um dispositivo incompatível depois de o utilizador autorizar a funcionalidade, o algoritmo não analisará dados de um dispositivo incompatível.

A aplicação Fitbit requer o iOS 15.5 ou superior ou o Android 12 ou superior.

Para mais informações sobre a compatibilidade de dispositivos com a aplicação Fitbit, consulte [fitbit.com/global/us/technology/compatible-devices](https://fitbit.com/global/us/technology/compatible-devices).

Tenha em conta que as Notificações de ritmo irregular do Fitbit só estão disponíveis em localizações seleccionadas. Serão adicionados mais dispositivos e países à medida que forem obtidas autorizações regulamentares. Consulte [fitbit.com/irregular-rhythm](https://fitbit.com/irregular-rhythm) para mais informações.

## Como me notificam se o Fitbit detetar sinais de ritmo irregular?

O Fitbit não analisa os seus dados em tempo real. Se receber uma notificação, significa que identificámos sinais de um ritmo irregular que pode corresponder a FA nas últimas 24 horas (caso o dispositivo sincronize com regularidade).

### Notificação no telemóvel

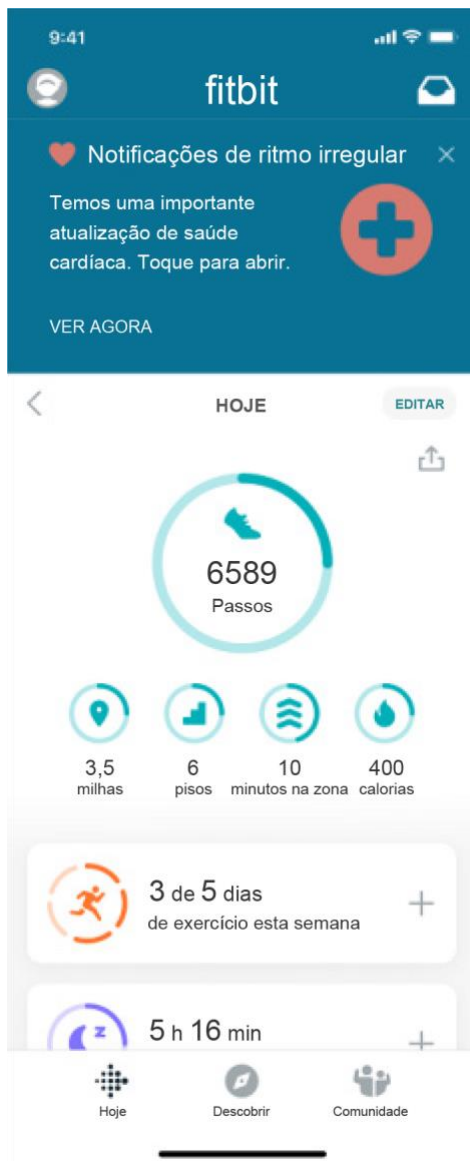
Se permitir notificações da aplicação Fitbit no telemóvel, verá uma notificação no telemóvel:



Toque na notificação para abrir a aplicação Fitbit.

## Notificação na aplicação Fitbit

Quando abrir a aplicação Fitbit, verá uma notificação acima do separador "Today" (Hoje):




Toque em "**View Now**" (Ver agora) para consultar as leituras em que identificámos sinais de um ritmo cardíaco irregular ou toque no ícone **X** para ignorar a notificação.

## O que faço se receber uma notificação de ritmo irregular?

Se receber uma notificação de ritmo irregular, deve falar com o seu médico.


## Onde consulto os meus detalhes e historial de ritmo irregular?

1. No separador "Discover" (Descobrir)  na aplicação Fitbit no telemóvel, toque em **"Assessments & Reports" (Avaliações e relatórios)**.
2. Toque no mosaico **"Irregular Rhythm Notifications" (Notificações de ritmo irregular)**. Se o Fitbit detetar sinais de qualquer irregularidade no ritmo cardíaco que possa indicar FA, verá uma lista de notificações e quando foram geradas. Tenha em conta que cada notificação está marcada como **"Unread" (Não lida)** até lhe tocar para ver mais informações.




3. Toque numa notificação para obter informações detalhadas. É apresentada uma lista de leituras de ritmo irregular, com indicação da hora a que a leitura foi efetuada e do ritmo cardíaco mínimo e máximo durante esse período. Deslize o ecrã para cima para ver o resumo no fundo da página, que lista a data e hora da primeira e da última leitura de ritmo irregular e quando os dados foram registados na aplicação Fitbit.
4. Toque numa leitura de ritmo irregular para mais informações. É apresentada uma lista das suas medições batimento a batimento. Cada batimento cardíaco tem um valor em bpm e um carimbo de data e hora de quando ocorreu. O resumo no topo mostra os valores mínimo e máximo de bpm registados.

## Como elimino uma notificação de ritmo irregular?

1. No separador "Discover" (Descobrir)  na aplicação Fitbit no telemóvel, toque em "**Assessments & Reports**" (**Avaliações e relatórios**).
2. Toque no mosaico "**Irregular Rhythm Notifications**" (Notificações de ritmo irregular).
3. Toque na notificação que pretende eliminar.
4. Deslize o ecrã para cima e toque em "**Delete notification**" (Eliminar notificação) no fundo da página, seguido de "**Yes, delete notification**" (Sim, eliminar notificação).

## Como desativo as notificações de ritmo irregular?

### Aplicação Fitbit


1. No separador "Today" (Hoje)  na aplicação Fitbit no telemóvel, toque na sua imagem de perfil.
2. Toque em "**Activity & Wellness**" (**Atividade e bem-estar**) > "**Heart Settings**" (**Definições cardíacas**) > "**Irregular Rhythm**" (**Ritmo irregular**).
3. Toque em "**Turn off this feature**" (Desativar esta funcionalidade) > "**Turn off**" (Desativar).

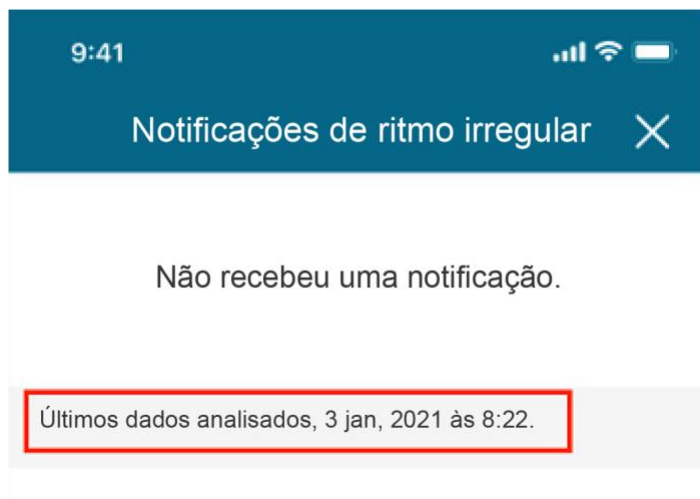
### fitbit.com

1. Utilizando um web browser, abra [fitbit.com/afib-notifications/settings](https://fitbit.com/afib-notifications/settings). Se solicitado, inicie sessão com a sua conta Fitbit.
2. Toque em "**Turn off this feature**" (Desativar esta funcionalidade).

## Como verifico quando ocorreu a última análise dos meus dados?

O Fitbit não analisa os seus dados em tempo real. Mantenha a aplicação Fitbit em execução em segundo plano para garantir que o seu relógio ou monitor compatível sincroniza os dados com regularidade. Para verificar quando ocorreu a última análise de dados de ritmo cardíaco:

1. No separador "Discover" (Descobrir)  na aplicação Fitbit no telemóvel, toque em "**Assessments & Reports**" (**Avaliações e relatórios**).
2. Toque no mosaico "**Irregular rhythm notifications**" (Notificações de ritmo irregular). A data e hora da última análise de dados é apresentada abaixo do histórico de notificações.



Caso os seus dados não sejam analisados há vários dias, siga os passos de resolução de problemas no artigo "[Por que motivo o meu dispositivo Fitbit não sincroniza?](#)" (em inglês).

Tenha em conta que os dados são armazenados no relógio ou monitor durante 7 dias. Caso não tenha sincronizado dados com a aplicação Fitbit nos últimos 7 dias, os dados mais antigos poderão ser eliminados e não serão analisados.

## Porque não recebi uma notificação push no telemóvel?

Caso não receba notificações push da aplicação Fitbit no telemóvel:

- Ative as notificações da aplicação Fitbit nas definições do telemóvel. Consulte [support.google.com](https://support.google.com) para obter instruções de telemóveis Android ou [support.apple.com](https://support.apple.com) para instruções de iPhones.
- Confirme se a aplicação Fitbit no seu telemóvel está atualizada. Para saber como, consulte "[Como utilizo a aplicação Fitbit?](#)" (em inglês).



## Porque não recebi uma notificação de ritmo irregular?

O Fitbit só consegue analisar os dados de ritmo cardíaco para detetar FA quando o utilizador está imóvel. Utilize frequentemente o seu dispositivo para o pulso, principalmente quando estiver a dormir e sincronize regularmente os dados para ajudar a identificar sinais de FA com maior frequência. Só enviamos notificações quando identificamos sinais de ritmo irregular em várias leituras, o que significa que poderá não receber notificações de ritmo irregular se não conseguirmos recolher dados suficientes todos os dias.

Para resolver problemas relacionados com a monitorização do ritmo cardíaco, consulte "[Que fatores podem afetar a leitura do meu ritmo cardíaco no meu dispositivo Fitbit?](#)" (em inglês).

## Qual é a exatidão das notificações de ritmo irregular?

Foi levado a cabo um estudo clínico para validar a capacidade do algoritmo do software de Notificações de ritmo irregular do Fitbit (Irregular Rhythm Notifications, IRN) de detetar fibrilhação auricular (FA) com dados recolhidos por produtos de consumo para o punho. O estudo da Fitbit de validação de software para a avaliação de fibrilhação auricular a partir de dados PPG obtidos por um smartwatch (com a referência NCT04380415) incluiu 455 699 participantes. Houve 4728 participantes que receberam uma notificação de ritmo irregular, sendo convidados a receber e utilizar um dispositivo de monitorização contínua por eletrocardiograma (dispositivo de ECG). Desses, 1057 utilizaram e devolveram um dispositivo de ECG, passados 7 dias, com dados utilizáveis. A prevalência de FA com base nos resultados da monitorização de 7 dias com o dispositivo de ECG foi de 32,2% (340/1057).

O algoritmo do software das Notificações de ritmo irregular do Fitbit detetou sinais de FA em 225 participantes enquanto usavam um dispositivo de ECG após a notificação IRN inicial. Desses, 98,2% (221/225) apresentaram deteções de FA com base tanto no algoritmo do software das Notificações de ritmo irregular do Fitbit como no dispositivo de ECG, aproximadamente, ao mesmo tempo. Não foram observados eventos adversos graves durante o estudo clínico.

## Qual é a diferença entre as Notificações de ritmo irregular do Fitbit e a aplicação Fitbit ECG?

As Notificações de ritmo irregular do Fitbit recolhem dados de frequência de pulso em segundo plano, quando o utilizador está imóvel ou em repouso, ao analisar medições batimento a batimento. Identificam alterações no ritmo cardíaco com recurso a um sensor ótico de frequência de pulso no seu produto de consumo compatível. Caso várias leituras identifiquem uma frequência de pulso irregular que possa indicar FA, o utilizador recebe uma notificação. Os dados não são analisados em tempo real.

A aplicação Fitbit ECG recorre a sensores elétricos no verso do seu produto Fitbit compatível e na estrutura de metal à volta do mostrador para registar sinais elétricos do seu batimento

cardíaco durante uma leitura de 30&nbsp;segundos. A aplicação Fitbit ECG é qualitativamente semelhante a um ECG de derivação I, no sentido em que pode ser utilizada para distinguir uma FA de um ritmo sinusal normal. A aplicação Fitbit ECG analisa os registos e apresenta os resultados no seu relógio ou monitor. Para mais informações, consulte "[O que é a aplicação Fitbit ECG?](#)" (em inglês).

## Posso continuar a utilizar as notificações de ritmo irregular do Fitbit se tiver recebido anteriormente um diagnóstico de FA?

Não. As notificações de ritmo irregular do Fitbit não se destinam a ser utilizadas em indivíduos anteriormente diagnosticados com FA.

Poderá não receber uma notificação por cada episódio de ritmo irregular sugestivo de FA se não estiverem disponíveis dados suficientes. A ausência de uma notificação não significa que não tem FA. Por este motivo, a funcionalidade não deve ser utilizada como uma ferramenta de monitorização. Fale com o seu médico se pretender monitorizar a FA que lhe foi anteriormente diagnosticada.

NÃO altere a sua medicação sem falar primeiro com o seu médico. Os resultados das notificações de ritmo irregular do Fitbit podem não ser exatos em pessoas que tomem medicação ou produtos que afetem a frequência cardíaca ou o ritmo cardíaco.

NÃO utilize este produto em substituição de um tratamento prescrito pelo seu médico. Palpitações e falta de ar podem ser sintomas de FA, mas algumas pessoas não têm quaisquer sintomas. A FA é tratável, por isso, quanto mais cedo for detetada, mais cedo poderá, em conjunto com o seu médico, fazer algo quanto a isso. Se receber uma notificação e não tiver recebido um diagnóstico médico de FA, deverá falar com o seu médico. Podem ocorrer resultados erróneos falso negativos ou falso positivos devido a erro do dispositivo ou do utilizador. Se não receber uma notificação, ainda existe a possibilidade de ter FA. O Fitbit não está sempre a tentar detetar FA. Não é possível notificar o utilizador de todas as instâncias de ritmo cardíaco irregular que possam ser FA. Para mais informações sobre o desempenho das notificações de ritmo irregular do Fitbit, consulte [Qual é a exatidão das notificações de ritmo irregular?](#)

## Posso utilizar as notificações de ritmo irregular do Fitbit se tiver menos de 22 anos de idade?

As notificações de ritmo irregular do Fitbit não foram testadas e não se destinam a ser utilizadas em pessoas com menos de 22 anos de idade.