

# Testes de Ovulação One Step

## Introdução

A ovulação consiste na libertação de um óvulo pelo ovário. O óvulo passa então para a trompa de falópio, ficando pronto a ser fertilizado. Um bebé é concebido quando o espermatozóide fertiliza com sucesso o óvulo. Quando a mulher está prestes a ovular, o seu corpo liberta uma grande quantidade de uma hormona, chamada L.H. (Hormona Luteinizante). Esta hormona, embora sempre presente na urina, aumenta drasticamente os seus níveis quando a mulher está prestes a ovular e é este aumento que faz com que o ovário liberte o óvulo.

## Objectivo

Os Testes de Ovulação One Step determinam a quantidade de LH presente na urina, por forma a determinar quando se dará a ovulação. O momento mais fértil para conceber são as 36 horas após a deteção da LH na sua urina.

## Armazenamento dos testes

Guardar entre ao 2 e os 30 graus centígrados.

## Quando começar a testar

Primeiro, é necessário determinar a duração do seu ciclo menstrual, ou seja o número de dias desde o 1º dia da menstruação até ao dia anterior ao 1º dia da menstruação seguinte (o 1º dia do ciclo será o 1º dia da sua menstruação).

Duração do ciclo	Dia em que deverá iniciar os testes
21 dias	6º dia
22 dias	6º dia
23 dias	7º dia
24 dias	7º dia
25 dias	8º dia
26 dias	9º dia
27 dias	10º dia
28 dias	11º dia
29 dias	12º dia
30 dias	13º dia
31 dias	14º dia
32 dias	15º dia
33 dias	16º dia
34 dias	17º dia
35 dias	18º dia
36 dias	19º dia
37 dias	20º dia
38 dias	21º dia
39 dias	22º dia
40 dias	23º dia

Por exemplo, se o seu ciclo for normalmente de 28 dias, deverá iniciar os testes no 11º dia do ciclo.

#### **Notas:**

Caso o seu ciclo menstrual seja inferior a 21 dias ou superior a 40 dias, deverá consultar o seu médico.

Caso não saiba qual a duração do seu ciclo e quiser iniciar já os testes, comece a testar 11 dias após lhe ter aparecido a menstruação, uma vez que a duração média do ciclo menstrual na mulher é 28 dias.

Utilize 1 teste por dia até detectar a LH.

#### **Antes de testar**

As tiras de teste One Step não são para utilizar directamente no fluxo da urina.

Deverá recolher uma amostra da urina para um recipiente (copo de vidro ou plástico).

Não utilize a 1ª urina da manhã, uma vez que a LH está sintetizada no seu corpo nas primeiras horas do dia. A melhor altura para efectuar o teste é entre as 10h e as 20h. Teste todos os dias sensivelmente à mesma hora.

Reduza a ingestão de líquidos cerca de 2 horas antes do teste, para que a urina não fique demasiado diluída.

#### **Procedimento**

- Recolha a urina num recipiente seco e limpo.

Aguarde cerca de 20 minutos antes de efectuar o teste na urina, para que a temperatura da urina baixe até atingir a temperatura ambiente.

- Abra a saqueta de teste e remova a tira de teste. É importante que abra a saqueta de teste apenas quando for aplicar o teste e não antes.

- Com as setas a apontar na direção da urina, mergulhe a tira de teste verticalmente na amostra de urina, durante pelo menos 10 segundos.

NÃO deixe que a urina ultrapasse a linha preta indicada como "MARK".

- Remova a tira da urina e coloque-a numa superfície lisa e seca e aguarde 10 minutos para interpretar os resultados (dependendo da concentração de LH na urina, podem ser observados resultados positivos logo ao final de 40 seg.)

## **Interpretação dos resultados**

Para interpretar os resultados, deverá comparar a intensidade da cor entre 2 linhas: a linha de controle (a 1ª a surgir, perto da extremidade verde do teste) e a linha de teste.

### **- Resultado positivo para a deteção de LH**

Caso sejam visíveis 2 linhas coloridas e a linha de teste for quase da mesma cor, da mesma cor ou mais escura que a linha de controle, o resultado é positivo para a deteção de LH. Isto indica que deverá ovular nas próximas 24 a 36 horas, sendo este o seu período mais fértil do mês.

### **- Resultado negativo para a deteção de LH**

Caso sejam visíveis 2 linhas coloridas e a linha de teste for mais pálida que a linha de controle, ou não surgir de todo, o resultado é negativo para a deteção de LH. Neste caso, deverá continuar a efectuar os testes.

### **- Resultado inválido**

Caso não surja nenhuma linha após 5 minutos. Neste caso, repita o teste com outra tira.

# Testes de Gravidez One Step

## Introdução

O Teste de Gravidez One Step mede a presença da hormona HCG (Hormona Gonadotrofina Coriónica) na urina.

No início da gravidez, as concentrações de HCG na urina da mulher aumentam rapidamente. A concentração de HCG numa mulher não grávida é de cerca de 5 mUI/mL. Sete a dez dias após a concepção, a concentração de HCG alcança 25 mUI/mL e aumenta até ao pico de 37000-50000 mUI/mL entre as oito e as onze semanas de gravidez.

Os testes de Gravidez One Step conseguem detectar a HCG numa concentração de 10 mUI/mL, detectando pois a gravidez logo nos primeiros dias.

A HCG é a única hormona exclusiva da gravidez, fazendo com que o teste de gravidez pela análise de HCG tenha uma probabilidade de acerto de quase 100%.

## Armazenamento dos testes

Guardar entre ao 2 e os 30 graus centígrados.

## Procedimento

- Recolha a urina num recipiente seco e limpo.
- Utilize preferencialmente a urina da manhã, uma vez que normalmente contém maior concentração de HCG. Contudo, poderá realizar o teste a qualquer hora do dia.
- Abra a saqueta de teste e remova a tira de teste. É importante que abra a saqueta de teste apenas quando for aplicar o teste e não antes e a utilize logo após a abertura da saqueta.
- Com as setas a apontar na direção da urina, mergulhe a tira de teste verticalmente na amostra de urina, durante pelo menos 10 segundos.

NÃO deixe que a urina ultrapasse a linha preta indicada como "MARK".

- Remova a tira da urina e coloque-a numa superfície lisa e seca e aguarde 5 a 10 minutos para interpretar os resultados (dependendo da concentração de HCG na urina, podem ser observados resultados positivos logo ao final de 1 minuto). Resultados lidos após 10 minutos poderão não ser fiáveis.

## **Interpretação dos resultados**

Para interpretar os resultados, deverá comparar a intensidade da cor entre 2 linhas: a linha de controle e a linha de teste.

- Resultado positivo para a deteção de HCG

Caso sejam visíveis 2 linhas coloridas, mesmo que a linha de teste seja mais clara que a linha de controle, o resultado é positivo para a deteção de HCG, existindo uma forte probabilidade que esteja grávida.

- Resultado negativo para a deteção de HCG

Caso apenas seja visível a linha de controle, o resultado é negativo para a deteção de HCG. Isto significa ou que não está grávida ou que efectuou o teste demasiado cedo. Caso tenha dúvidas, repita o teste passadas 48 horas.

- Resultado inválido

Caso apareça uma linha vermelha na zona da linha de teste e não apareça nenhuma linha na zona da linha de controle, ou nem sequer apareça nenhuma das 2 linhas no teste, o resultado é inválido. Deverá repetir o teste com outra tira.

## **Notas**

- O álcool pode interferir com os resultados do teste, pelo que não é aconselhável efectuar o teste após ter ingerido bebidas alcoólicas;

- Em alguns casos os níveis de HCG estão elevados sem que isso signifique uma gravidez, nomeadamente após o parto ou abortos (espontâneos ou voluntários).