
MANUAL DO UTILIZADOR

DENAS-PCM

Guia passo a passo para utilizadores iniciantes

Um guia simples para quem segura
o aparelho pela primeira vez

Este folheto tem carácter meramente informativo. Antes da utilização, leia obrigatoriamente o manual oficial do fabricante e consulte um médico.

1. O que é o DENAS-PCM e como funciona

O DENAS-PCM é um aparelho portátil de fisioterapia doméstica, baseado no método da **eletroneuroestimulação dinâmica (DENS)**. O dispositivo aplica na pele impulsos elétricos suaves que estimulam as terminações nervosas e ativam os processos naturais de recuperação do organismo.

O que o aparelho pode fazer

- Aliviar dores (cabeça, costas, articulações)
- Melhorar o sono e reduzir o stress
- Ajudar em casos de constipação, corrimento nasal e tosse
- Acelerar a recuperação após lesões
- Normalizar a pressão arterial
- Reforçar o sistema imunitário

 **Importante:** o DENAS-PCM **não substitui o médico**, é apenas um meio complementar de apoio. Em caso de doenças graves, consulte sempre um especialista.

2. Conhecer o aparelho

O que vem na embalagem

- O próprio aparelho DENAS-PCM
- 2 pilhas do tipo AA
- Manual de instruções e certificado de garantia
- Estojo para guardar
- **(Em algumas versões)** eletrodo externo

Componentes principais

Componente	Função
Visor	Mostra o menu, o modo, a potência e a duração da sessão
Botão LIGAR/DESLIGAR	Liga e desliga o aparelho

Botões ▲ e ▼	Ajustam a potência e permitem navegar no menu
Botão “Menu”	Seleciona o modo e os programas predefinidos
Eléttodos integrados	Placas metálicas na parte traseira — aplicam-se sobre a pele
Conector para eléctrodo externo	Para ligar acessórios adicionais
Compartimento das pilhas	Situado na parte inferior do corpo do aparelho

Colocação das pilhas

- 1 Abra a tampa do compartimento na parte inferior do aparelho.
- 2 Coloque 2 pilhas AA, respeitando a polaridade (+/-).
- 3 Feche a tampa. No visor aparecerá o ícone de carga.

3. Contraindicações e precauções

O aparelho NÃO pode ser utilizado:

- Em portadores de **pacemaker** ou de outros dispositivos eletrónicos implantados
- Em casos de **epilepsia** e quadros convulsivos
- Em **doenças oncológicas** (sem autorização médica)
- Em caso de **intolerância individual** à corrente eléctrica
- Sob forte influência de álcool ou de substâncias entorpecentes
- Em caso de febre alta de causa desconhecida

Utilizar com precaução

- Em grávidas (apenas com autorização médica)
- Em crianças com menos de 3 anos
- Em casos de trombozes e perturbações da coagulação sanguínea

Regras gerais de segurança

- **Não aplique** os eléctrodos sobre a região anterior do coração, sobre os olhos nem sobre as artérias carótidas

- **Não utilize** o aparelho enquanto conduz veículos
- **Não use** o aparelho com a pele molhada nem dentro da casa de banho
- A pele na zona de aplicação deve estar **limpa, seca e sem lesões**

4. Preparação para a primeira sessão

- 1 **Verifique o aparelho:** certifique-se de que o corpo está intacto e que as pilhas estão colocadas.
- 2 **Carregue no botão LIGAR** — o aparelho liga-se emitindo um breve sinal sonoro.
- 3 **Observe o visor:** deverá aparecer o menu principal.
- 4 **Prepare a pele** na zona de aplicação — deve estar seca e limpa. Se necessário, limpe com um toalhete húmido e seque bem.

💡 Sente-se confortavelmente. A primeira sessão deve ser realizada num ambiente tranquilo, sem pressas.

5. Guia passo a passo: a primeira sessão

Passo 1 — Escolha o modo

Modo	Descrição
THERAPY	Atuação numa zona dolorosa específica.
SCREENING	O aparelho deteta automaticamente as zonas “problemáticas” da pele.
MED	Dose mínima eficaz — atuação suave e automática.
Programs	Esquemas predefinidos: “Head”, “Back”, “Arthritis”, “Cold” e outros.

👉 **Conselho para iniciantes:** comece por um **programa** predefinido adequado à sua situação — é a forma mais simples.

Passo 2 – Escolha a frequência (para o modo “Therapy”)

Frequência	Ação	Aplicação
77 Hz	Universal	Frequência principal de trabalho. Em caso de dúvida, escolha esta.
10 Hz	Tonificante	Reduz o cansaço, fortalece o organismo.
20 Hz	Anti-inflamatória	Edemas e processos inflamatórios.
140 Hz	Analgesia rápida	Dor aguda, primeiros socorros.

Passo 3 – Aplique o aparelho sobre a pele

- 1 Encoste firmemente o aparelho, com os elétrodos integrados, à zona pretendida.
- 2 Verifique se **ambos** os contactos metálicos estão totalmente em contacto com a pele.
- 3 Não afaste o aparelho durante o funcionamento — em caso de mau contacto a sessão é interrompida.

Passo 4 – Defina uma potência confortável

Nível	Sensação	Quando usar
Mínimo	Quase impercetível	Crianças, idosos, pele sensível (rosto).
Confortável	Ligeiro formigueiro agradável	✅ Recomendado para iniciantes.
Máximo	Vibração percetível, ligeira contração muscular	Dor intensa, zonas densas (lombar, pés).

⚠ Se sentir ardor ou desconforto intenso — **reduza imediatamente a potência** com o botão ▼.

Passo 5 – Respeite os tempos

Parâmetro	Recomendação
Uma zona	5–15 minutos

Total diário	Não mais de 40–60 minutos
Duração do tratamento	7–14 dias, seguidos de uma pausa

Passo 6 — Terminar a sessão

No final, carregue no botão **DESLIGAR**. Limpe os elétrodos com um toalhete seco ou ligeiramente húmido e guarde o aparelho no estojo.

6. Programas mais usados e zonas de aplicação

Dor de cabeça

- **Zona:** testa, têmporas, nuca, zona cervical (pescoço e parte posterior dos ombros)
- **Modo:** programa “Head” ou “Therapy” a 77 Hz
- **Potência:** mínima a confortável
- **Tempo:** 3–5 minutos em cada zona

Dor nas costas e na lombar

- **Zona:** zona dolorosa + ao longo da coluna
- **Modo:** programa “Back” ou “Therapy” a 77 Hz (em caso de dor aguda — 140 Hz)
- **Potência:** confortável ou máxima
- **Tempo:** 10–15 minutos

Constipação, corrimento nasal, tosse

- **Zona:** asas do nariz, dorso do nariz, esterno, zona cervical
- **Modo:** programa “Cold” ou “Therapy” a 77 Hz
- **Potência:** confortável
- **Tempo:** 5 minutos por zona, 2–3 vezes por dia

Pressão arterial elevada

- **Zona:** zona cervical, entre as omoplatas, face interna dos antebraços
- **Modo:** programa “Pressure” ou “MED”
- **Potência:** mínima a confortável
- **Tempo:** 10–15 minutos

Dores nas articulações (joelho, ombro)

- **Zona:** à volta da articulação, em todos os lados
- **Modo:** programa “Arthritis” ou “Therapy” a 77 Hz

- **Potência:** confortável
- **Tempo:** 10–15 minutos

Mau sono, stress

- **Zona:** zona cervical, ponto entre as sobrancelhas, têmporas
- **Modo:** “MED” ou “Therapy” a 10 Hz
- **Potência:** mínima
- **Tempo:** 10 minutos antes de deitar

7. Cuidados com o aparelho e armazenamento

- Após cada sessão, **limpe os elétrodos** com um toalhete seco ou ligeiramente humedecido em álcool
- Guarde o aparelho no estojo, em local seco e à temperatura ambiente
- Em caso de armazenamento prolongado, **retire as pilhas** para evitar derrames
- Não deixe cair o aparelho nem o mergulhe em água
- Não tente desmontar o aparelho por sua conta

8. Perguntas frequentes

P: Quantas vezes por dia se pode utilizar?

R: 1–3 vezes por dia, com um intervalo mínimo de 2 horas entre sessões.

P: Pode o aparelho ser usado por toda a família?

R: Sim, mas após cada utilizador deve obrigatoriamente limpar os elétrodos com um antisséptico.

P: Porque é que não sinto os impulsos?

R: Verifique se o aparelho está bem encostado, se a pele está seca e se as pilhas têm carga suficiente. Tente aumentar ligeiramente a potência.

P: Apareceu uma vermelhidão na pele — é normal?

R: Sim, uma ligeira vermelhidão é uma reação normal à eletroestimulação. Deverá desaparecer em 10–30 minutos.

P: O efeito é imediato?

R: Por vezes o alívio surge logo após a primeira sessão, mas para um resultado duradouro costuma ser necessário um ciclo de 7–14 sessões.

P: Pode combinar-se com a toma de medicamentos?

R: Sim, a terapia DENS combina bem com o tratamento medicamentoso. Em caso de doenças graves, consulte o médico.

P: O que fazer se o aparelho apita e se desliga?

R: Trata-se de um sinal de mau contacto com a pele. Encoste melhor os elétrodos ou humedecça ligeiramente a pele.

9. Quando consultar obrigatoriamente um médico

Não adie a consulta com um especialista se:

- A dor **não passar** após 3–5 sessões ou se **se intensificar**
- Surgirem **novos sintomas preocupantes** (dormência, fraqueza, febre alta)
- A **dor de cabeça** for acompanhada de vômitos, alterações da visão ou da fala
- A **dor no peito** irradiar para o braço ou para o maxilar e se acompanhar de falta de ar
- A pressão arterial elevada **não baixar** após várias sessões

⚠ O DENAS-PCM é um auxiliar, não um substituto do médico. Em caso de quadros agudos ou graves, recorra em primeiro lugar ao médico.

♥ Conclusão

O DENAS-PCM é um aparelho familiar fiável que, se for utilizado corretamente, será o seu auxiliar doméstico durante muitos anos. Comece pelos programas mais simples, esteja atento às suas sensações e não exceda os tempos de sessão recomendados.

Princípios fundamentais para o sucesso:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ✓ Conheça as contraindicações | ✓ Comece com uma potência confortável |
| ✓ Faça um ciclo, não sessões isoladas | ✓ Em caso de dúvida, consulte o médico |

Desejamos-lhe muita saúde e uma fácil aprendizagem do aparelho! 🌿

Esta informação destina-se a visitantes e clientes - www.denas-pcm.com