



IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

Eixo Temático – Extensão

USO DE APLICATIVOS MÓVEIS NA MONITORIZAÇÃO DO CICLO MENSTRUAL COMO MÉTODO DE AUTOCONHECIMENTO

USE OF MOBILE APPLICATIONS IN MENSTRUAL CYCLE MONITORING AS A METHOD OF SELF-AWARENESS

Alice Pereira da Silva

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-1395-6610>
alice.silva@eenf.ufal.br

Thalita Oliveira Braga

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0009-0000-7954-3603>
thalita.braga@eenf.ufal.br

Maria Elisa de Souza Pereira

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0009-0004-8136-7417>
maria.pereira@icbs.ufal.br

Giovanna Nunes da Gama Melo

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0009-0008-9276-0782>
giovanna.melo@eenf.ufal.br

Maria Gabriela Gomes Abdala

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0009-0002-7787-9861>
maria.abdala@eenf.ufal.br

Jovânia Marques de Oliveira e Silva

Universidade Federal de Alagoas, Maceió-AL, Brasil
<https://orcid.org/0000-0001-7452-2651>
jovania.silva@eenf.ufal.br





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

Resumo: Os aplicativos de saúde foram desenvolvidos para facilitar o cuidado e bem-estar da população. No atual cenário mundial globalizado de fácil acesso à informação, o uso de aplicativos de saúde feminina está sendo amplamente difundido, mostrando-se como uma importante ferramenta no acompanhamento das fases do ciclo menstrual, pois permitem armazenar diversas informações a respeito da saúde reprodutiva das mulheres. Desse modo, o presente estudo tem como objetivo estabelecer a relação entre o uso de aplicativos móveis que acompanham o ciclo menstrual e o autoconhecimento de mulheres a respeito do seu corpo e do processo de reprodução feminina. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, cuja pesquisa dos artigos foi realizada nas bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde, com os descritores “*Mobile Applications*” e “*Menstrual Cycle*”, sendo priorizados textos completos publicados entre 2013 a 2023. Foram selecionados seis trabalhos, que de maneira geral mostram a importância dos aplicativos como ferramenta de acompanhamento das fases do ciclo menstrual, sendo utilizados como forma de autoconhecimento e no auxílio da contracepção. Assim, percebeu-se o quanto esses instrumentos empoderam as mulheres do seu processo fisiológico e auxiliam no entendimento de sinais e sintomas relacionados ao ciclo menstrual, promovendo a manutenção de sua saúde ginecológica e reprodutiva.

Palavras-chave: ciclo menstrual; autoconhecimento; enfermagem; aplicativos móveis; tecnologia.

Abstract: Health applications have been developed to facilitate the care and well-being of the population. In the current globalized world scenario of easy access to information, the use of women's health applications is being widely spread, proving to be an important tool in tracking the phases of the menstrual cycle, as they allow the storage of various information regarding women's reproductive health. Thus, the present study aims to establish the relationship between the use of mobile applications that track the menstrual cycle and women's self-awareness regarding their bodies and the process of female reproductive process. This is an integrative literature review, where article research was conducted on the Pubmed and Virtual Health Library databases, using the descriptors "Mobile Applications" and "Menstrual Cycle", with a priority on full texts published between 2013 and 2023. Six studies were selected, which generally demonstrate the importance of applications as a tool for monitoring the phases of the menstrual cycle, being used as a form of self-awareness and in contraception assistance. Thus, the extent to which these tools empower women in their physiological process was observed, aiding in understanding signs and symptoms related to the menstrual cycle and promoting the maintenance of their gynecological and reproductive health.

Keywords: menstrual cycle; self-awareness; nursing; mobile applications; technology

1 INTRODUÇÃO

Os aplicativos (apps) de saúde foram desenvolvidos para facilitar o cuidado e bem-estar da população, sendo aqueles relacionados à saúde feminina amplamente difundidos e utilizados, visto que mulheres em idade reprodutiva constituem o público ideal para oferecer, a partir de um app de





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

saúde, informações e orientações de apoio para o autocuidado diário em saúde ginecológica e sexual (Queiroz, 2020).

Assim, no atual cenário mundial globalizado de fácil acesso à informação, os apps de saúde feminina são considerados úteis por suas usuárias, por oferecerem conteúdos que as ajudam a se sentirem seguras e empoderadas (Lupton; Pedersen, 2016).

Dessa maneira, a utilização desses apps permitem armazenar diversas informações, como a previsão e registro do início da menstruação e do período fértil, monitoramento de peso, humor, frequência de relações sexuais e uso de contraceptivos (Gonçalves; Prado; Silva, 2021).

Sendo assim, o presente estudo tem como objetivo estabelecer a relação entre o uso de aplicativos móveis que acompanham o ciclo menstrual e o autoconhecimento de mulheres a respeito do seu corpo e do processo de reprodução feminina.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através de artigos científicos publicados nas bases de dados Pubmed e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Os descritores utilizados foram: “*Mobile Applications*” e “*Menstrual Cycle*”, combinados com o operador booleano “AND”. Priorizou-se textos completos gratuitos publicados entre 2013 e 2023, com exclusão de artigos duplicados e daqueles cujo escopo não contemplasse o objetivo deste trabalho.

2.2 Resultados

Durante a pesquisa, encontrou-se um total de 83 trabalhos, dos quais 51 foram excluídos após leitura do título e resumo, por não contemplarem o escopo deste trabalho, 12 excluídos por duplicidade, e outros 14 após análise, logo, a amostra final foi de 6 trabalhos.

Observou-se que um artigo utiliza como instrumento de pesquisa um aplicativo específico e os demais levam em consideração os aplicativos de monitorização do ciclo menstrual em geral. As coletas de dados foram realizadas de forma online, através de formulários, e em entrevistas presenciais. Para a amostra dos estudos, dois incluíram todas as mulheres com acesso aos formulários,





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

independente da sua nacionalidade, outro foi realizado com residentes da Áustria e Espanha, e os demais foram feitos com mulheres residentes no Brasil, Jordânia e Austrália. A idade mínima considerada foi 11 anos e a máxima 54 anos.

Quanto aos temas abordados, verificou-se a satisfação das usuárias com os aplicativos, a facilidade no gerenciamento dos ciclos, auxílio na gravidez e conhecimento do corpo. Alguns ainda relacionavam esses temas com a questão psicológica e emocional dessas mulheres.

Em suma, os objetivos encontrados nos estudos foram: explorar o conhecimento e as melhorias na saúde reprodutiva; avaliar a experiência das mulheres no uso dos aplicativos; investigar sua eficácia como método contraceptivo natural e monitorar fertilidade.

2.3. Discussão

O dinamismo tecnológico dentro da área da saúde tem se intensificado à medida que novas pesquisas acontecem, entretanto, ainda há poucas evidências que comprovem a utilização de apps móveis na monitorização do ciclo menstrual de pacientes por profissionais de saúde. Apesar disso, esse aparato continua sendo difundido entre as mulheres com o intuito de promoção do autoconhecimento, de detectar possíveis alterações que indicam a necessidade de orientação profissional, de monitoramento de mudanças fisiológicas durante o ciclo menstrual como sintomas pré-menstruais, alterações de humor e de secreções cervicais, e de servir como suporte para o planejamento reprodutivo (Gonçalves; Prado; Silva, 2021).

Com isso, uma das vantagens no uso dos apps é o rastreamento de irregularidades no ciclo menstrual, que pode ou não ser um indicador de problema de saúde, sendo assim, essa informação acaba induzindo a procura de um profissional de saúde e despertando na mulher o interesse de conhecer o seu ciclo e suas possíveis alterações fisiológicas ou patológicas, para serem sanadas (Levy, Romo-Avilés, 2019; Broad; Biswakarma; Harper, 2022).

Contudo, embora só disseminem vantagens para essa prática, o uso desses apps podem gerar angústia pelo monitoramento menstrual, uma vez que são menos confiáveis no que se refere à prevenção da gravidez e por não conferirem proteção contra ISTs. Esse ponto é importante pelo fato





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

de algumas mulheres utilizarem esse método tecnológico de forma exclusiva para percepção de fertilidade, por ele possuir ferramentas que apontam o dia da ovulação, fazendo com que se tenha uma suposição da janela fértil de cada mulher. Contudo, entende-se que essa prática não é eficaz para mulheres com ciclos irregulares, visto que grande parte dos aplicativos se baseiam na previsão da ovulação, podendo assim provocar uma gravidez indesejada ou dificultar o processo de concepção (Al-Rshoud *et al.*, 2021; Levy, Romo-Avilés, 2019; Broad; Biswakarma; Harper, 2022; Zhaunova *et al.*, 2023).

Segundo Ford *et al.* (2020), grande parcela das usuárias dos apps utilizam-nos com o objetivo de acompanhar seus ciclos menstruais, dessa forma, observa-se esse método como uma forma de promover educação sobre saúde ginecológica e reprodutiva, servindo assim como uma ferramenta para intervenções em saúde pública.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O uso de apps que monitoram o ciclo menstrual é uma prática comum entre mulheres de todo o mundo, sendo utilizados como estratégia de autoconhecimento e método de contracepção natural. Contudo, sua eficácia como método contraceptivo ainda é discutida, por não serem fidedignos quanto ao dia da ovulação, sobretudo em ciclos irregulares, podendo acarretar em uma gravidez indesejada.

Desse modo, para sua utilização como ferramenta de autoconhecimento, os apps são uma boa opção, uma vez que empoderam a mulher no seu processo fisiológico, auxiliando-a na manutenção de sua saúde ginecológica e reprodutiva. Apesar disso, ainda são necessários estudos mais aprofundados e com maior rigor metodológico para definir se a recomendação do uso desses aplicativos é confiável, visto que seu uso inadequado leva à ansiedade e frustrações.

REFERÊNCIAS

AL-RSHOUD, F. *et al.* The Use and Efficacy of Mobile Fertility-tracking Applications as a Method of Contraception: a Survey. **Current Obstetrics and Gynecology Reports**, v. 10, n. 2, p. 25–29,





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

2021. DOI: 10.1007/s13669-021-00305-4. Disponível em:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8009922/>. Acesso em: 19 jul. 2023.

BROAD, A.; BISWAKARMA, R.; HARPER, J. C. A survey of women's experiences of using period tracker applications: Attitudes, ovulation prediction and how the accuracy of the app in predicting period start dates affects their feelings and behaviours. **BMC Women's Health**, London, England, v. 18, 17455057221095246, 2022. DOI: 10.1177/17455057221095246. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9047811/>. Acesso em: 19 jul. 2023.

FORD, E.A. *et al.* The association between reproductive health smartphone applications and fertility knowledge of Australian women. **BMC Women's Health**. v. 20, n. 45, 2020. DOI: 10.1186/s12905-020-00912-y. Disponível em: <https://rdcu.be/dit8T>. Acesso em: 19 jul. 2023.

GONÇALVES, A. S. S.; PRADO, D. S.; SILVA, L. M. Frequency and experience in the use of menstrual cycle monitoring applications by Brazilian women. **The European Journal of Contraception & Reproductive Health Care**, v. 26, n. 4, p. 291-295, 2021. DOI: 10.1080/13625187.2021.1884222. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/13625187.2021.1884222?journalCode=iejc20>. Acesso em: 19 jul. 2023.

LEVY, J.; ROMO-AVILÉS, N. "A good little tool to get to know yourself a bit better": a qualitative study on users' experiences of app-supported menstrual tracking in Europe. **BMC Public Health**, v. 19, n. 1213, 2019. DOI: 10.1186/s12889-019-7549-8. Disponível em: <https://rdcu.be/dit8v>. Acesso em: 19 jul. 2023.

LUPTON, D.; PEDERSEN, S. An Australian survey of women's use of pregnancy and parenting apps. **Elsevier**, v. 29, n. 4, p. 368-375, 2016. doi: <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2016.01.008>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1871519216000329?via%3Dihub>. Acesso em: 28 jul. 2023.

QUEIROZ, J. F. de. **SexGynCare**: desenvolvimento de sistema de aplicativos móveis para assistência ginecológica e sexual. 2020. 91f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Centro de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/handle/123456789/31357>. Acesso em: 3 ago. 2023.





IX JORNADA ACADÊMICA DO HUPAA

SAÚDE DIGITAL: EM QUE PODEMOS AVANÇAR?

ZHAUNOVA, L. *et al.* Characterization of Self-reported Improvements in Knowledge and Health Among Users of Flo Period Tracking App: Cross-sectional Survey. **JMIR Mhealth Uhealth**, v. 11, e 40427, 2023. DOI: 10.2196/40427. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10173043/>. Acesso em: 19 jul. 2023.

