

INFLUÊNCIA DA TECNOLOGIA NO AUTOCONHECIMENTO DO CICLO FEMININO

JULIA F. DA MOTA¹, LETÍCIA S. SILVEIRA², MARIANA DE MOURA RIBEIRO³

¹julia.ferreira0412@gmail.com

²leticiasilveira77@gmail.com

³marianamouraribeiro@gmail.com

Apresentado no

10º Congresso de Inovação, Ciência e Tecnologia do IFSP

27 e 28 de novembro de 2019- Sorocaba-SP, Brasil

RESUMO: O propósito do trabalho é comprovar como a tecnologia pode auxiliar no autoconhecimento da mulher em relação ao seu ciclo menstrual, minimizando impactos negativos e facilitando o entendimento de sua rotina e a mudança na visão da mulher sobre seu corpo e suas concepções. Foi feita uma seleção de mulheres com idades entre 14 e 18 anos que nunca usaram nenhum tipo de aplicativo de monitoria menstrual. Com a seleção e consentimento de todas, as voluntárias concordaram em usar o aplicativo *Clue* para avaliar o uso e a influência em suas rotinas. Em função da avaliação foi possível comprovar a hipótese e os pontos discutidos no trabalho. O aplicativo é de fácil manejo e de uso diário.

PALAVRAS-CHAVE: Aplicativo; Ciclo Menstrual; *Clue*; Monitoria Menstrual; Rotina.

INFLUENCE OF TECHNOLOGY ON THE FEMALE CYCLE SELF-KNOWLEDGE

ABSTRACT: The purpose of this paper is to prove how technology can help women's self-knowledge regarding their menstrual cycle, minimizing negative impacts and facilitating the understanding of their routine and the change in women's view of their body and conceptions. A selection of women aged 14 to 18 years old who have never used any type of menstrual monitoring application was made. With the selection and consent of all, the volunteers agreed to use the *Clue* app to evaluate use and influence on their routines. Due to the evaluation it was possible to prove the hypothesis and the points discussed in the paper. The application is easy to use and daily to use.

KEYWORDS: App; *Clue*; Menstrual Cycle; Menstrual Monitoring; Routine.

INTRODUÇÃO

Esse trabalho tem o objetivo de mostrar o quanto a tecnologia pode ajudar na auto ginecologia das mulheres.

Existe um preconceito muito grande da sociedade sobre a menstruação. De acordo com Mendes (2011), em sociedades primitivas o sangue menstrual era considerado impuro e ligado ao sobrenatural. As mulheres ficavam isoladas ou eram forçadas a residir em lugares diferentes durante seus períodos menstruais. Em função disso, acabam não querendo pesquisar, investigar e se informar sobre seu corpo e a auto ginecologia, muitas vezes por pressão familiar e religiosa ou também por falta de interesse.

Ademais, é observado por Ratti (2015) que as condições em que as mulheres estão submetidas perante a sociedade estão diretamente ligadas aos tabus que cercam a menstruação, em consequência, seus corpos são silenciados. Em função desse silenciamento, as mulheres não têm um diálogo aberto

sobre menstruação, como por exemplo o fato de pedir um absorvente a uma colega sussurrando, sem falar abertamente e sem confiança.

Por conseguinte, a menstruação e o ciclo menstrual não devem ser vistos como “inimigos” ou doenças que devem ser extintas. O próprio corpo precisa de cuidados e de liberdade. É necessário ser trazido para a sociedade atual a necessidade e a importância do autoconhecimento físico. A tecnologia pode ajudar nisso.

Para isso, foi escolhido o aplicativo *Clue* com base em pesquisas já realizadas nas quais foi avaliado como um aplicativo extremamente importante no contexto de saúde da mulher, “o *Clue* proporciona uma gama de informações bem completas, assim como achamos a sua aparência bem simples e intuitiva” (RODRIGUES et al., 2018, p. 10).

MATERIAL E MÉTODOS

Foi feito um questionário inicial para mulheres do Instituto Federal de Ciência e Tecnologia de São Paulo - Campus Boituva com perguntas sobre idade, período menstrual, dores, fluxo, ciclo e intervalo menstrual. Após a coleta das respostas, foram selecionadas as mulheres que nunca usaram nenhum tipo de aplicativo sobre monitoramento do ciclo menstrual para serem fornecidos dados e dar início a pesquisa. “Um questionário é um instrumento de investigação que visa recolher informações baseando-se, geralmente, na inquisição de um grupo representativo da população em estudo.” (SOUZA et al., 2013, p. 85).

O aplicativo é focado nas respostas diárias sobre fluxo menstrual, dores, emoções, sono, vitalidade, humor, cabelo, digestão, muco, pele, motivação e necessidades.

As mulheres selecionadas responderam diariamente o aplicativo *Clue* durante três meses, a atividade foi controlada diariamente e ao término desse período responderam um questionário final com perguntas semelhantes ao primeiro para serem comparadas as novas concepções delas em relação ao seu ciclo. Após isso, foi possível mostrar a eficiência da tecnologia na auto ginecologia da mulher.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para o resultado preliminar da pesquisa foi realizado um questionário virtual com as voluntárias. O resultado foi positivo em relação a concepção inicial das mulheres. Foi comprovado que a tecnologia pode influenciar na auto ginecologia de forma abrangente.

As voluntárias relataram que houveram mudanças em suas percepções em relação ao seu ciclo menstrual, às mudanças de humor, a dores de cabeça e tipos de muco. Segundo elas, foi possível distinguir melhor cada período do seu ciclo, ter controle maior de quando se iniciariam, podendo prevenir-se e preparar-se. Foi possível identificar o momento de TPM, ter controle e manipular eventos e compromissos com base no aplicativo. A grande maioria afirmou compreender mais sobre o próprio corpo e a regularização do ciclo. Com a utilização do aplicativo, há acesso ao intervalo e aos dias férteis, o que auxiliou grande parte das voluntárias. Dentre as respostas pertinentes realizadas pelas voluntárias no questionário preliminar: “hoje eu sei que quando há alguma alteração de humor ou quando eu sinto algum desconforto no meu corpo [...] o meu ciclo pode estar perto”, “gostei muito, porque percebi que posso conhecer melhor meu corpo e meu ciclo menstrual com base nas respostas repentinas em cada ciclo”, “com o aplicativo aprendi coisas que minha mãe não conversou comigo [...] coisas naturais e normais que toda menina precisaria saber”.

Com base nas respostas, é possível observar a falta de diálogo e de informações entre mulheres de 14 a 18 anos. Em função dos tabus criados pela sociedade, é perceptível a consequência que acarreta diretamente sobre as mulheres. É preciso trazer para a atualidade a necessidade de conhecer seu corpo, seu ciclo e tudo o que é visto como “problema”. O aplicativo *Clue* prova ser muito eficiente e útil para auxiliar a todas que não tiveram acesso às informações necessárias e básicas sobre auto ginecologia.

CONCLUSÕES

Foi essencial a experiência que as voluntárias tiveram com o aplicativo para a comprovação da influência que a tecnologia tem para conhecimento do ciclo menstrual e do corpo feminino. O resultado foi positivo, o aplicativo foi de grande auxílio para todas.

Com base nas mudanças de respostas e percepções dos questionários foi concluído que é bastante eficiente e muitas vezes necessário o uso da tecnologia para a auto ginecologia da mulher, por conta das respostas repentinas a cada mês no preenchimento diário e o acesso fácil e simples de informações reais e completas sobre aspectos relacionados a ginecologia presentes no aplicativo.

Para atingir os resultados da pesquisa definiram-se três passos para a conclusão dos mesmos. O primeiro refere-se a convocação das mulheres que desconheciam aplicativo de monitoramento menstrual, para com o consentimento de todas, preencher o *Clue* diariamente durante três meses. O segundo refere-se ao preenchimento dos questionários encaminhados às voluntárias. O terceiro refere-se a retirada de informações e conclusões com base nos questionários respondidos. Foi de grande evolução a primeira impressão das voluntárias ao aplicativo em relação às respostas do questionário para resultado preliminar. Todas consideraram mudanças em suas percepções em relação a menstruação e ao ciclo menstrual. Conclui-se que o trabalho atingiu os resultados esperados e a comprovação da hipótese.

AGRADECIMENTOS

A instituição, seu corpo docente, direção e administração pela oportunidade.

A professora Ms. Marcella Couto, pela orientação, apoio e dedicação ao trabalho.

A todas as voluntárias que participaram da pesquisa.

REFERÊNCIAS

BIO WINKGMBH. HelloClue. Disponível em: <<https://helloc clue.com/pt>>. Acesso em: 31 maio 2019.

DE SOUZA, Girlene Santos; DOS SANTOS, Anacleto Ranulfo; DIAS, Viviane Borges. **Metodologia da pesquisa científica: a construção do conhecimento e do pensamento científico no processo de aprendizagem**. Animal, 2013. Disponível em: <<https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=fba8AQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA5&dq=SO UZA+et+al.+Metodologia+cient%C3%ADfica:+a+constru%C3%A7%C3%A3o+do+conhecimento+e +do+pensamento+cient%C3%ADfico+no+processo+de+aprendizado.+2013.&ots=ZAwdv2UBvS&si g=Y4yA0Vgwt9ROOaWVUtl16pWeI-M#v=onepage&q=SOUZA%20et%20a.%20Metodologia%20 cient%C3%ADfica%3A%20a%20constru%C3%A7%C3%A3o%20do%20conhecimento%20e%20do %20pensamento%20cient%C3%ADfico%20no%20processo%20de%20aprendizado.%202013.&f=false>>. Acesso em: 01 setembro 2019.

MENDES, Luciana Neves. A representação das personagens femininas principais de A megera domada de William Shakespeare em duas adaptações para o cinema e a televisão. 2011. Tese de Doutorado. Dissertação (Mestrado)-Universidade Federal do Rio de Janeiro, Departamento de Letras Anglo-Germânicas, Programa Interdisciplinar de Linguística. Orientador: Prof. Dr. Roberto Ferreira da Rocha. Rio de Janeiro: UFRJ. Disponível em: <<http://www.letras.ufrj.br/linguisticaaplicada/site/dissert/lucianamendes.pdf>>. Acesso em: 07 outubro 2019.

RATTI, Claudia Ramos et al. O tabu da menstruação reforçado pelas propagandas de absorvente. In: Intercom–Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação XXXVIII Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação–Rio de Janeiro-RJ–4 a. 2015. Disponível em: <<http://portalintercom.org.br/anais/nacional2015/resumos/R10-0436-1.pdf>>. Acesso em: 01 setembro 2019.

RODRIGUES, Kalissa et al. A Saúde da Mulher e a Tecnologia: Uma Análise Heurística e Netnográfica do Aplicativo Clue. In: **Anais Estendidos do XVII Simpósio Brasileiro sobre Fatores Humanos em Sistemas Computacionais**. SBC, 2018. Disponível em: <https://sol.sbc.org.br/index.php/ihc_estendido/article/view/4202/4133>. Acesso em: 03 outubro 2019.