

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
DEPARTAMENTO DE DESENHO INDUSTRIAL

“Caderneta da Saúde Menstrual”

Organizador de ciclo menstrual para mulheres de baixa renda

Trabalho de Conclusão de Curso

Aluna: Isabela Miranda Baptista
Orientador: Rogério José Câmara

Junho de 2016

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
DEPARTAMENTO DE DESENHO INDUSTRIAL



CADERNETA

da Saúde Menstrual

Organizador de ciclo menstrual para mulheres de baixa renda

Trabalho de Conclusão de Curso

Isabela Miranda Baptista (11/0122186)

Orientador: Rogério José Câmara

Junho de 2016

Resumo

Este trabalho descreve um projeto de graduação do curso de Desenho Industrial da Universidade de Brasília, que consiste na elaboração de um produto para mulheres com acesso limitado a tecnologia registrarem e armazenarem informações sobre seu ciclo menstrual, de forma que auxilie na comunicação médico/paciente no momento da consulta. O projeto conduziu o desenvolvimento de um produto pela abordagem do Design Thinking, que após seguidas as etapas proposta foi desenvolvido um produto, a “Caderneta de Saúde Menstrual”.

Abstract

This paper describes a graduation project of the Industrial Design course at the University of Brasília. It consists in the development of a product for women with limited access to technology so they can record and store information about their menstrual cycle in order to assist the communication between physicians and patients during medical appointments. The project was developed using the Design Thinking approach, which after following the steps proposed, has developed a product, the “Handbook of Menstrual Health”.

LISTA DE FIGURAS E TABELAS

Figura 1: Exemplos de Cadernetas de Saúde do SUS	13
Figura 2: Gráfico da Jornada da Usuária	14
Figura 3: Capa da Caderneta da Saúde Menstrual	16
Figura 4: Aba 1 – Apresentação e Dados Pessoais	17
Figura 5: Aba 2 - O que é o ciclo menstrual?	18
Figura 6: Aba 3 - Menstruação e Saúde	18
Tabela 1: Conteúdo dos Aplicativos	19
Figura 7: Cartão de Sintomas	20
Figura 8: Calendário	21

Índice

1. Introdução	1
2. Objetivo	2
3. Metodologia	3
3.1. Palestra de Planejamento Familiar	3
3.2. Design Thinking	4
3.3. Empatia	5
3.4. Definição	12
3.5. Ideação	13
3.6. Protótipo	16
3.7. Teste	22
4. Conclusão	23
5. Bibliografia	24

1. Introdução

Este projeto consiste na elaboração de um produto para que mulheres com acesso limitado à tecnologia possam registrar e armazenar informações sobre seu ciclo menstrual, de forma que auxilie na comunicação médico/paciente, no momento da consulta.

Desde sempre mulheres buscam formas de prever o início do próximo período menstrual, utilizando diversos métodos e ferramentas como anotações, calendário, calendário lunar e, mais recentemente, os aplicativos para celulares e outros dispositivos móveis. Com a ajuda dessa tecnologia, as informações são facilitadas para as mulheres que, ao usarem de produtos dessa categoria de aplicativo, relacionado a saúde e bem estar, organizam e armazenam dados e informações relevantes ao dia a dia, permitindo melhor acompanhamento dos acontecimentos com o corpo. Estar em contato com essas informações faz com que as usuárias tenham mais interesse e conhecimento sobre as ocorrências de sua fisiologia, alertando para um melhor cuidado com a saúde, caso não ocorram os padrões de menstruação previstos. Esses registros também são relevantes para que o profissional de saúde possa ter um melhor entendimento dos eventos ocorridos no ciclo menstrual da paciente, de forma a colaborar para uma análise mais precisa da saúde dessa mulher.

Uma parcela das mulheres não tem acesso a esse tipo de tecnologia, ou não está familiarizada com seu uso, para fazer o acompanhamento do período menstrual utilizando diferentes métodos. Há ainda mulheres que não tem informações suficientes, ao longo da vida, sobre a fisiologia de seus corpos. Para o desenvolvimento desse projeto, foi realizada uma entrevista com uma ginecologista, aplicação de questionário e observação de um grupo específico de mulheres com esse perfil (em idade fértil, com acesso limitado a tecnologias, como celular e aplicativos, e pouca informação sobre a fisiologia e saúde da mulher), para qualificar suas dúvidas e necessidades sobre o tema. A partir dessas vozes, foi desenvolvida uma caderneta para facilitar o registro, a organização e o armazenamento das informações necessárias sem dependência das tecnologias digitais.

O local escolhido para a observação e o levantamento de dados foi o Centro de Saúde nº03, do Guará II, Brasília/DF. O Centro de Saúde nº03 (CS3) está localizado na QE 38, área mais carente do Guará. Neste local são prestados serviços de atenção primária de saúde, e atende-se uma população de aproximadamente 25mil habitantes de micro-áreas de invasões alternadas por áreas de assentamento recente, onde não existe saneamento básico. As áreas de abrangência são as QIs. 31, 33; QEs. 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 48; AE 04; IAPI/Colônia Agrícola Bernardo Sayão; Pólo de Moda; Invasão do Grêmio. Um dos fatores para a escolha do local foi, primeiramente, o perfil da população que é atendida no respectivo Centro de Saúde. Outro motivo para a escolha foi a presença da Sala da Mulher, setor responsável a prestar serviços para a saúde da mulher como, ginecologia, pré-natal e acompanhamento para planejamento familiar, por meio de consultas e palestras. A presença da Sala da Mulher faz com que a média de mulheres atendidas no local seja maior do que em Centros de Saúde que não são contemplados com o mesmo serviço, facilitando assim o acesso às partes envolvidas na pesquisa.

2. Objetivo

Tendo como base as funções de diversos aplicativos móveis, da categoria Saúde e Bem Estar, com a finalidade de armazenar registros sobre o ciclo menstrual, buscou-se neste projeto unificar os métodos de informação, registro e armazenamento dos dados sobre o ciclo menstrual para um grupo definido de mulheres de baixa renda. Esses métodos foram unificados, através na Caderneta da Saúde Menstrual, uma forma não digital de aplicar e utilizar essas funções. Como consequência, é uma forma de auxílio na comunicação médico/paciente na atenção primária de saúde.

O projeto busca contribuir para que mulheres de baixa renda possam organizar e entender melhor seu ciclo e período menstrual. Objetiva-se que, a partir do entendimento do ciclo e dos dados, essas mulheres possam compreender melhor seus corpos e saúde. Por consequência comunicar de forma mais eficiente com o profissional de saúde sobre suas percepções, necessidades e dúvidas. Com mais informações sobre a paciente, o médico poderá ter uma visão mais ampla sobre os eventos menstruais dessa mulher, de forma a abranger as possibilidades de análise sobre a saúde da paciente.

3. Metodologia

A pesquisa foi realizada no Centro de Saúde nº03, durante a palestra de Planejamento Familiar que ocorre nas quartas feiras no período da manhã. Teve como base para recolhimento de dados e execução do projeto, a metodologia baseada na abordagem do Design Thinking.

3.1. Palestra de Planejamento Familiar

Planejamento familiar “é um conjunto de ações em que são oferecidos todos os recursos, tanto para auxiliar a ter filhos, ou seja, recursos para a concepção, quanto para prevenir uma gravidez indesejada, ou seja, recursos para a anticoncepção.” (Serra et al. 2006, p. 6).

A palestra do CS3 tem o conteúdo planejado pela Dra. Andreia Regina da Silva Araújo, colaboradora nesse projeto, que atende como ginecologista no local. Porém, os assuntos são ministrados por enfermeiras e/ou técnicas de enfermagem do Centro. O principal conteúdo da palestra é o sistema reprodutivo feminino e masculino, e os diversos métodos contraceptivos existente. Acontece, em momentos da palestra, a abordagem sobre ciclo menstrual, mas não é o enfoque principal.

O público majoritário é de mulheres entre 19 e 34 anos, mas variando entre 13 e 45 anos. Há também a presença de homens nas palestras, mas em quantidade muito inferior. Após a palestra as pacientes são direcionadas, uma a uma, a consulta com a Dra. Andreia, na qual serão examinadas e poderão conversar e definir o melhor método contraceptivo ou contraceptivo. Os homens que optarem pelo método da vasectomia são encaminhados para o urologista.

Foi escolhida a palestra, como contexto de pesquisa, para parte do recolhimento dos dados, pelo fato de ser frequentada, em grande parte, por mulheres com o perfil desejado nessa pesquisa. Mulheres em idade fértil, em situação de baixa renda, com informação limitada sobre a fisiologia do corpo feminino, e com acesso limitado ou não familiarizadas com o uso de tecnologia mais recente.

3.2. Design Thinking

Charles Burnette (1993) tem como definição que Design Thinking “é um pensamento crítico e criativo que permite organizar informações e ideias, tomar decisões, aprimorar situações e adquirir conhecimento.”¹ Essa abordagem foi adotada no desenvolvimento do projeto, desde o entendimento do problema até o desenvolvimento do produto.

Na realização do projeto buscou-se alcançar inovação social por meio da compreensão do contexto e da colaboração para a melhoria de qualidade de vida das partes envolvidas. Tim Brown (2008, p.1), CEO e presidente da IDEO, uma das empresas mais relevantes do mundo na área de inovação, destaca que “pensar como um designer pode transformar a forma com que você desenvolve produtos, serviços, processos — e até mesmo estratégias.”²

O desenvolvimento da pesquisa foi centrado no usuário com utilização de métodos do Design Thinking, buscando entender e atender as necessidades do sujeito. Para Brown e Jocelyn Wyatt (2010, p. 4) utilizar essa abordagem é uma forma de produzir inovação social, eles dizem que “Desafios sociais requerem soluções sistemáticas que são fundamentadas nas necessidades dos clientes ou consumidores. Esta é a parte onde diversas formas de abordagens falham, mas é onde o design thinking— uma nova forma de abordagem para criar soluções—se sobressai.”³

Para o desenvolvimento do projeto seguiu-se as etapas propostas pelo Design Thinking:



¹“Is a process of creative and critical thinking that allows information and ideas to be organized, decisions to be made, situations to be improved, and knowledge to be gained.” (BURNETTE, 1993, tradução nossa)

²“Thinking like a designer can transform the way you develop products, services, processes—and even strategy.” (BROWN, 2008, tradução nossa)

³“Social challenges require systemic solutions that are grounded in the client’s or customer’s needs. This is where many approaches founder, but it is where design thinking— a new approach to creating solutions—excels.” (BROWN; WYATT, 2010, tradução nossa)

3.3. Empatia

“Empatia é a peça central do processo de design centrado no ser humano. Empatizar é o trabalho que você faz para entender pessoas, no contexto do seu projeto.”⁴ (BOTH, 2012, p.1). Nessa etapa do projeto buscou-se compreender o desafio e sua complexidade, a fim de identificar e aprender sobre as pessoas envolvidas e seus contextos. No caso desse projeto as pessoas envolvidas foram 15 mulheres que compareceram a palestra de planejamento familiar do Centro de Saúde N°3 no período de Abril a Maio de 2016, e a Dra. Andreia Araújo, médica do local. Para analisar ambas as partes foram aplicados diferentes métodos.

3.3.1. Observação

Na realização do projeto foi utilizada a técnica de pesquisa de observação. Anna Buy (2011 p.1) descreve a observação como “uma técnica de coleta de dados, que não consiste em apenas ver ou ouvir, mas também em examinar fatos ou fenômenos que se desejam estudar.”

Usou-se o método conhecido como Observação Não Participante. Anna Buy (2011, p.5) define esse tipo de método onde “o pesquisador não se integra ao grupo observado, permanecendo de fora. Presencia o fato, mas não participa dele [...]”. Essa etapa foi realizada durante a palestra de Planejamento Familiar. A pesquisadora esteve presente durante três encontros, onde buscou identificar características do público que comparece a esse tipo de evento, dos profissionais que lecionam a palestra e os métodos utilizados para isso, e o local onde esse encontro acontece. Essa etapa focou em observar e identificar características das partes envolvidas relacionadas a:

- aparência, modo de agir, de falar.
- gestos, depoimentos, frases.
- o ambiente, espaço físico.
- acontecimentos durante o tempo de observação.
- atividades gerais e comportamentos.

⁴ “Empathy is the centerpiece of a human-centered design process. The Empathize mode is the work you do to understand people, within the context of your design challenge.” (BOTH, 2012, tradução nossa)

3.3.2. Entrevista

Outro método utilizado na pesquisa foi o de entrevista, que foi realizado com a Dra. Andreia Araújo, Ginecologista e responsável pela Palestra de Planejamento Familiar do Centro de Saúde Nº3 do Guará II. Buscou-se entender na entrevista:

- O funcionamento do CS3 nos serviços prestados para a saúde da mulher.
- A visão da médica sobre as pacientes do CS3.
- A relação da menstruação com a saúde da mulher.
- A importância das mulheres se manterem informadas e organizadas sobre os acontecimentos de seu ciclo menstrual.

A entrevista teve duração de 25 minutos e aconteceu no consultório da Dra. Andreia. Foi criado um roteiro de perguntas, mas apenas para orientar a pesquisadora sobre os pontos mais importantes, caracterizando, assim, uma entrevista semi-estruturada. A condução da entrevista aconteceu mais como uma conversa, onde perguntas fora do roteiro foram adicionadas conforme a pesquisadora achou necessário.

a) Roteiro da Entrevista

1. Nome?
2. Há quanto tempo atende no Centro de Saúde nº3?
3. Como funciona o sistema de atendimento ginecológico no Centro de Saúde?
4. Qual o perfil das pacientes que você atende no Centro de Saúde?
5. Quais as dúvidas sobre menstruação mais frequentes das pacientes?
6. Você considera que as pacientes tem o conhecimento necessário sobre ciclo menstrual?
7. Você acha relevante que elas entendam como funciona o ciclo menstrual? Se sim, como você as informa sobre o assunto?
8. Quais os prejuízos e benefícios de suspender a menstruação?
9. É muito recorrente mulheres apresentarem “distúrbios” ou doenças relacionadas a menstruação?

10. Caso esses “distúrbios” e doenças ocorram, qual o procedimento indicado?
 11. Você acha que esses acontecimentos podem ser evitados com informação?
 12. Quais as características uma menstruação pode apresentar que sugere a ocorrência de algum problema de saúde?
 13. Como as informações sobre menstruação são passadas hoje em dia?
 14. Suas pacientes tem o costume de registrar informações sobre o ciclo menstrual? Como elas o fazem?
 15. Você teria alguma sugestão de como melhorar a relação das mulheres com o ciclo menstrual?
 16. Você teria alguma sugestão de como melhorar a relação medico/paciente?
-

3.3.3. Questionário

Após as etapas de observação e entrevista foi desenvolvido um questionário para ser aplicado às mulheres presentes na palestra de Planejamento Familiar do CS3. Para Anna Buy (2011 p.11) o questionário é “técnica de investigação composta por questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, etc.”.

Devido a questões relacionadas ao Comitê de Ética da Secretaria de Estado de Saúde do Distrito Federal não foi possível aplicar o questionário as pacientes do CS3. Tendo em vista que o objetivo do questionário era investigar sobre a relação de mulheres de baixa renda com a menstruação e como elas organizam e armazenam as informações relacionadas ao tema, foi aplicado um questionário on-line tendo como preferência sua aplicação a mulheres com renda semelhante as das pacientes do CS3. O questionário foi postado em Junho de 2016, no grupo do Facebook “Coletores – Além da menstruação” que é composto apenas de mulheres e tem mais de 10 mil membros. O questionário foi respondido por quase 500 mulheres no período de três dias. Das participantes, 300 possuem renda de 1 a 3 salários mínimos.

a) Perguntas do Questionário

1. Idade:

2. Tem filhos? Quantos?

3. Renda mensal:

- a) () Até 01 salário mínimo
- b) () De 01 a 03 salários mínimos
- c) () De 03 a 05 salários mínimos
- d) () De 05 a 15 salários mínimos
- e) () Mais de 15 salários mínimos

4. Grau de escolaridade:

5. Idade da menarca (primeira menstruação):

6. Duração da menstruação:

- a) () Não menstruo
- b) () Menos de 3 dias
- c) () Entre 3 e 5 dias
- d) () Entre 5 e 7 dias
- e) () Entre 7 e 10 dias
- f) () Mais de 10 dias

7. Duração do ciclo menstrual (número de dias entre as menstruações):

- a) () Menos de 22 dias
- b) () Entre 22 e 27 dias
- c) () Entre 28 e 30 dias
- d) () Entre 31 e 33 dias
- e) () Mais de 33 dias

8. Como você organiza/armazena informações sobre sua menstruação:

- a) () Calendário
- b) () Agenda
- c) () Aplicativo para celular
- d) () Calendário lunar
- e) () Não acho necessário organizar informações sobre minha menstruação
- f) () Outros:

9. Durante a sua menstruação, você usa (marque mais de um se achar necessário):

- a) () Absorvente/modes
- b) () Absorvente Interno/OB
- c) () Absorvente de pano
- d) () Coletor menstrual/copinho
- e) () Outros:

10. Em média, quanto você gasta por mês com os produtos da pergunta a cima:

11. Você utiliza algum método contraceptivo (marque mais de um se achar necessário):

- a) () Tabela
- b) () Pílula
- c) () Injeção anticoncepcional
- d) () Camisinha masculina
- e) () Camisinha feminina
- f) () Ligadura de trompas
- g) () DIU
- h) () Outros:

12. Você suspende ou em algum momento já suspendeu a menstruação pelo uso de método contraceptivo?
- a) () Sim
- b) () Não
13. Se respondeu sim para a pergunta anterior responda os motivos para suspender a menstruação:
14. Você percebe o período do mês em que está fértil?
- a) () Sim! Sinto e sei quando estou menstruando.
- b) () Mais ou menos. Tenho uma noção do que está acontecendo.
- c) () Não percebo.
- d) () Não, e não me preocupo com isso.

3.3.4. Análise dos dados

Após conhecer e compreender as partes envolvidas e os contextos, realizou-se a análise dos dados dos três métodos (observação, entrevista e questionário) a fim de entender e definir as o problema.

a) Análise dos dados – Observação

Foi observado pela pesquisadora durante as três palestras:

- As pacientes mostraram interesse no conteúdo da palestra, mas tiveram dificuldade em expressar suas dúvidas.
- As pacientes são carentes de algumas informações apresentadas na palestra, algumas sobre os sistemas reprodutivos e fisiologia humana, outras sobre métodos contraceptivos.
- Materiais como panfletos informativos e contraceptivos ficam disponíveis para as pacientes pegarem após a palestra. A maioria das pacientes adquiriram o material distribuído.
- A maioria das pacientes carregam os documentos necessários para a consulta em pastas, sacolas plásticas ou na bolsa. Entre os documentos estão o cartão do SUS, cadernetas, exames, entre outros.

b) Análise dos dados – Entrevista

Foi possível analisar, pela entrevista, vários pontos da Dra. Andreia sobre as pacientes, a relação da menstruação com a saúde. Entre eles estão:

1. Quem são as pacientes?

- Mulheres com nível sócio econômico e cultural baixo.
- Apresentam dificuldade de comunicação com a médica durante a consulta. Para Dra. Andreia “O nível de questionamento é tão baixo quanto o nível de informação.”
- Não tem o conhecimento adequado sobre o próprio corpo.
- Entendem superficialmente como funciona o ciclo menstrual.

2. O que elas precisam?

- Conhecer melhor seus corpos.
- Entender o ciclo menstrual.
- Não negligenciar sintomas inesperados que a menstruação pode apresentar. Para Dra. Andreia “A informação é fundamental para reconhecer esses sintomas.”
- Registrar fatos sobre o período menstrual e suas características.

3. Como contribuir para essas mulheres?

- Educando sobre o ciclo menstrual.
- Alertando sobre a importância de entender o próprio corpo.
- Alertando sobre a importância de acompanhar e registrar fatos e sintomas sobre o ciclo menstrual. Em relação ao hábito de suas pacientes em acompanhar e registrar o ciclo e a menstruação, Dra. Andreia informou que “apenas as mais jovens usam aplicativo [...] a maioria, aqui, não costuma anotar.”
- Desenvolvendo uma forma de armazenar registros e anotações sobre menstruação para levar nas consultas.
- Distribuindo materiais em consultas e palestras.

c) Análise dos dados – Questionário

Analisando os dados das 300 mulheres com renda de 1 a 3 salários mínimos que responderam o questionário, foi possível obter informações para determinar o andamento do projeto. Após a análise dos dados foi constatado que:

- A maioria dessas mulheres, 57%, utilizam aplicativos para organizar/armazenar informações sobre a menstruação.
- 23% responderam “não acho necessário organizar informações sobre minha menstruação”, ou não fazem uso de nenhum método.
- 20% utilizam calendário, calendário lunar, agenda, ou outros métodos.
- 60% nunca interromperam a menstruação.

Com essas informações foi possível perceber que, mesmo com grande parte dessas mulheres utilizando aplicativos, ainda há um número considerável de um provável público para esse projeto, uma vez que 23% não fazem uso de nenhum método, e uma grande parte tem menstruação ativa.

3.4. Definição

Nesta etapa — baseada nas percepções, nos aprendizados e nas necessidades descobertas durante as fases anteriores —, foram definidas as abordagens necessárias. Em resumo das análises dos resultados anteriores percebeu-se que:

- As pacientes não tem completo entendimento de como funciona o ciclo menstrual, mas tem muitas dúvidas e interesse em aprender.
- Obter certas informações e registros sobre sintomas apresentados no ciclo menstrual pode tornar a consulta médica mais eficaz.
- As pacientes tem interesse nos materiais distribuídos em palestra e consulta.
- As pacientes precisam levar o cartão do SUS, documentos e exames para as consultas. A maioria delas carregam esse material em pastas.

Agregando esses resultados definiu-se como foco a necessidade de unificar os métodos de organização e armazenamento dos dados sobre o ciclo menstrual de forma a ser distribuído no Posto de Saúde.

3.5. Ideação

Esse é o momento do projeto que após a análise dos dados e definição do foco se geram as ideias. Como ponto de partida da geração de ideias foi definido que seria necessário criar um produto:

- Informativo, quanto ao ciclo menstrual e a saúde da mulher.
- Facilitador, no momento de registrar e armazenar dados sobre o ciclo.
- Auxiliador, na comunicação médico/paciente.
- Agregador, com local para guardar documentos e exames.
- Acessível, com distribuição em palestras e consultas.

3.5.1. Geração de Alternativa

Tornou-se conhecido, por observação e pesquisa, que a rede de atenção primária do Sistema Único de Saúde distribui cadernetas informativas e para registro em diversas situações. Dentre as mais comuns estão a *Caderneta da Gestante*, *Caderneta de Saúde da Criança* e a *Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa*. Esses materiais são de uso pessoal, informativos ao usuário, e utilizados como forma de registro das ocorrências e também para o acompanhamento do médico na consulta.



Figura 1: Exemplos de Cadernetas de Saúde do SUS

Tendo em vista que o Centro de Saúde N°3 faz parte da rede de atenção primária do SUS, e que parte de seus pacientes estão familiarizados com as Cadernetas distribuídas, foi determinado, para esse projeto, a criação da Caderneta da Saúde Menstrual, para distribuição no próprio CS3, como material distribuído nas Palestras de Planejamento Familiar ou no momento da consulta ginecológica.

Como dito anteriormente as Cadernetas são distribuídas pelo SUS, tem como objetivo informar, registrar e facilitar o acompanhamento do médico sobre a saúde do paciente. Seguir esse formato contemplaria em partes o que foi proposto como alternativa para esse projeto. No entanto as Cadernetas, em geral, tem formato de livreto. Seguir esse formato para a geração de alternativa não contemplaria o objetivo do produto como “agregador, com local para guardar documentos e exames”. Para isso foram analisados outros formatos até chegar ao formato ideal para a proposta, problemas que foi resolvido na etapa do protótipo.

3.5.2. A jornada da Usuária

No processo de Design Thinking, a Jornada é a representação das etapas de relacionamento do cliente com um produto ou serviço, onde se descreve os passos percorridos antes, durante e depois da utilização.

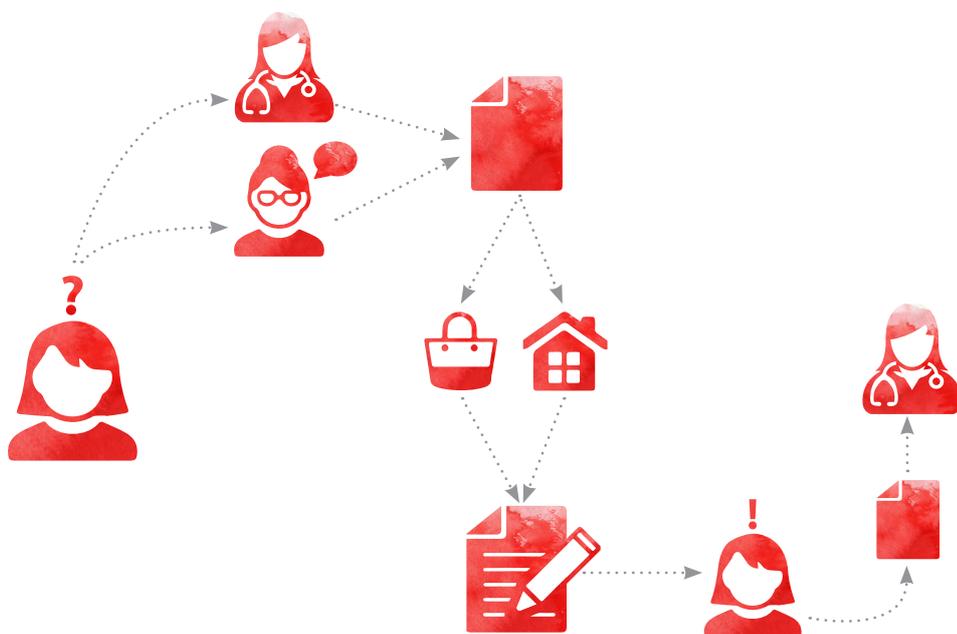


Figura 2: Gráfico da Jornada da Usuária

A Jornada do uso da Caderneta da Saúde menstrual (Figura 2) começa com uma usuária com pouca informação e muitas dúvidas. Em seguida ela comparece a uma consulta ginecológica ou Palestra de Planejamento Familiar, onde receberá a Caderneta e orientações de como usá-la. A usuária poderá levar a Caderneta consigo, em uma bolsa, por exemplo, ou deixar em casa, o que ela achar mais conveniente e prático para realizar os registros. Ao ler o conteúdo da Caderneta e desenvolver o hábito de fazer os registros do ciclo menstrual a usuária ficará mais informada e atenta aos acontecimentos do corpo. Após um tempo de uso do produto a usuária deve levar sua Caderneta para as consultas. Com a usuária tendo mais conhecimento sobre as possibilidades que o corpo pode apresentar e com os registros em dia é esperado uma melhor relação paciente/médico, e uma análise do médico mais eficiente quanto a saúde da paciente.

3.6. Protótipo

a) A Caderneta da Saúde Menstrual

A Caderneta da Saúde Menstrual é um produto que foca em ajudar mulheres de baixa renda a ter informações sobre o funcionamento do ciclo menstrual, como suas características podem estar relacionadas a problemas de saúde, e auxilia as usuárias a fazer registros do ciclo menstrual, de forma a manter um histórico de informações para o acompanhamento do médico no momento da consulta.

A Caderneta foi desenvolvida no formato de pasta no tamanho A5, com dois bolsos, um de cada lado. O bolso do lado direito é destinado para armazenar cinco abas removíveis, onde cada aba aborda um conteúdo diferente. O bolso do lado esquerdo fica reservado para a usuária colocar o Cartão do SUS, exames e outros documentos necessários.



Figura 3: Capa da Caderneta da Saúde Menstrual

b) Aba 1 – Apresentação e Dados Pessoais

Essa é a aba de apresentação. Traz informações sobre o que é a Caderneta da Saúde Menstrual e do conteúdo apresentado na mesma. É nessa aba que a usuária irá preencher uma ficha com seus dados pessoais. A ficha foi elaborada com base nas fichas apresentadas em na Caderneta da Gestante, e adaptada com perguntas referentes ao assunto da saúde menstrual. O preenchimento da ficha funciona como forma de tornar a Caderneta um item individual de cada usuária. Funciona ainda, como informativo para o médico no momento da consulta, é através dessa ficha que o médico terá o primeiro contato com certas informações sobre a paciente.

DADOS

A Caderneta da Saúde Menstrual auxilia você a organizar os acontecimentos do seu ciclo menstrual. Permite entender como este ciclo pode interferir na sua saúde e colaborar na sua comunicação com o profissional de saúde no momento da consulta.

Aqui falaremos sobre:

- O que é o ciclo menstrual;
- Como acontece a menstruação;
- Relação da menstruação com a saúde;
- Registros dos eventos da sua menstruação.

Cole aqui a sua foto

Número do cartão do SUS:

Nome:

Estado civil:

Data de nascimento: / /

Idade:

Raça: () Branca () Preta
 () Amarela () Parda
 () Indígena

Trabalha fora de casa? () Sim () Não

Ocupação:

Endereço:

Cidade:

Estado:

CEP:

Idade da 1ª menstruação:

Utiliza contraceptivo: () Sim () Não

Qual/quais:

Quantidade de filhos:

Anotações:

.....

.....

Figura 4: Aba 1 – Apresentação e Dados Pessoais

c) Abas 2 e 3 – Abas Informativas

As abas 2 e 3 é onde está o conteúdo informativo proposto na elaboração desse projeto. Na aba 2 é possível encontrar informações sobre “O que é o ciclo menstrual?” e “Como acontece a menstruação”. A aba 3 traz as informações sobre a relação de “Menstruação e saúde”, e a importância da usuária estar atenta e registrar os sintomas e característica de sua menstruação. Em ambas as abas foi usado infografia na intenção de tornar as informações mais claras e acessíveis para o público proposto.

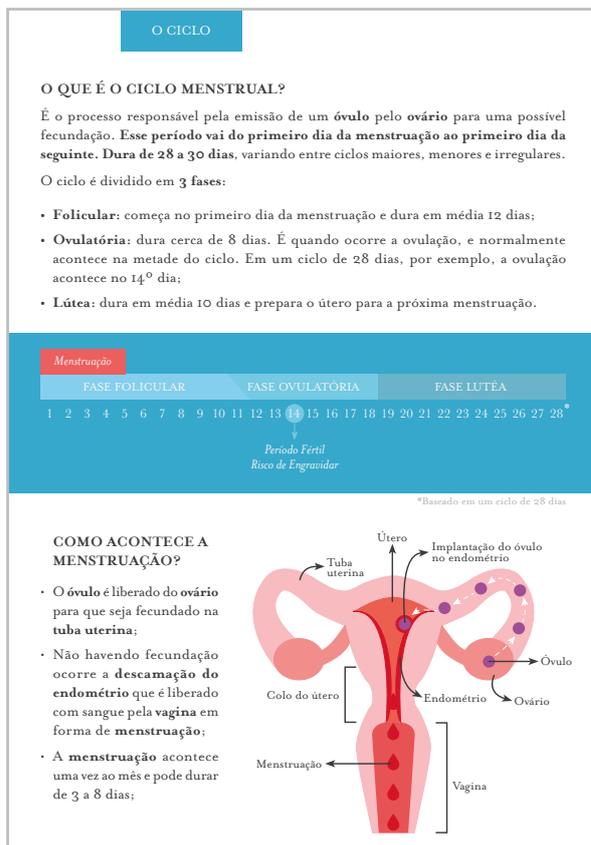


Figura 5: Aba 2 - O que é o ciclo menstrual?

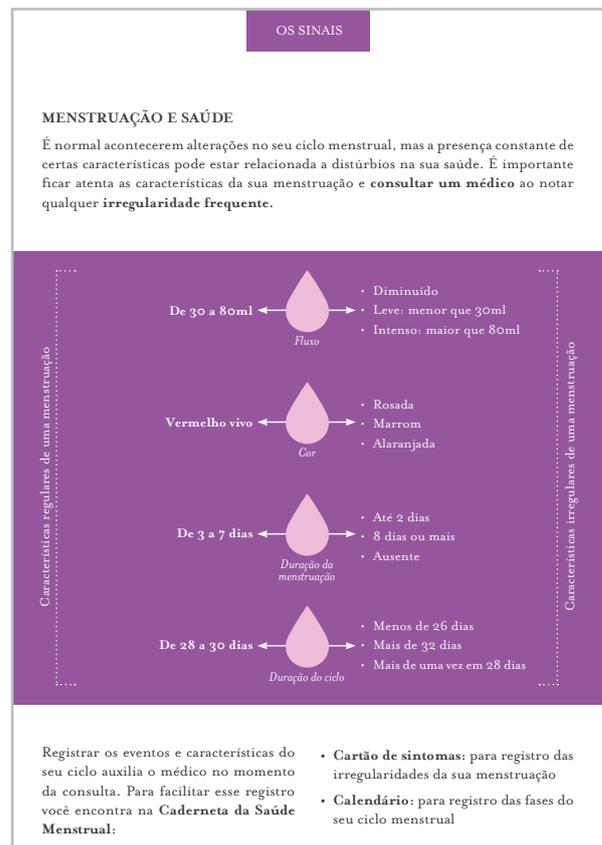


Figura 6: Aba 3 - Menstruação e Saúde

d) Abas 4 e 5 – Abas de Registro

As abas 4 e 5 são onde a usuária poderá fazer registros das datas da menstruação e dos sintomas apresentados através do Cartão de Sintomas e do Calendário. A construção dessas abas foi feita na intenção de aproximar a Caderneta, que é um meio de registro e armazenamento não digital, aos meios de mesma função, porém digitais, os aplicativos.

Para determinar o conteúdo dessas abas foi feito um estudo de comparação de cinco aplicativos de registros de ciclo menstrual. Os aplicativos analisados foram o My Cycles, Clue, Woman Log, Once e Flo. Com essa análise percebeu-se que todos apresentavam semelhanças nas funções:

- Calendário para registrar as datas do início do ciclo.
- Previsão para o dia da ovulação com visualização no calendário.
- Previsão de início da próxima menstruação
- Registro de características e sintomas.
- Histórico dos dados a cima.

Apesar das semelhanças das funções foi observado que as características e sintomas variavam dentre cada aplicativo. Para isso foi feita mais uma análise com foco nas características e sintomas apresentadas em cada aplicativo:

CARACTERÍSTICAS E SINTOMAS	APLICATIVOS				
	My cycles	Clue	Woman Log	Once	Flo
Intensidade do Fluxo	✓	✓			
Cólica	✓	✓	✓	✓	✓
Dor de Cabeça	✓	✓		✓	✓
Variação de Humor	✓	✓	✓		✓
Relação Sexual	✓	✓	✓	✓	✓
Relação Sexual sem Preservativo		✓	✓	✓	✓
Dor na Ovulação	✓	✓	✓		
Registro para consulta	✓	✓		✓	
Sangramento Fora de Época (Spotting)		✓	✓		✓

Tabela 1: Conteúdo dos Aplicativos

1. Aba 4 – Cartão de Sintomas

Para aba 4 foi desenvolvido um cartão onde a usuária pode registrar sintomas e eventos ocorridos durante cada ciclo. Cada Caderneta contém três cartões para registros. Cada cartão foi desenvolvido para ser usado pelo período de um ano, acabado o ano a usuária deve trocar o cartão para novos registros. Dessa forma a usuária e o médico terão acesso ao histórico dos acontecimentos durante os anos. Uma vez que todos os cartões forem preenchidos a usuária poderá obter novos cartões no momento da consulta ginecológica.

Primeiramente o conteúdo do cartão foi desenvolvido mais focado nas características da menstruação, como a intensidade do fluxo, coloração, duração do ciclo e duração da menstruação. O cartão ainda apresentava campos para registro de eventos como, sexo sem proteção, dores de cabeça e cólica intensas, e um campo para registrar a ida a consulta.

CARTÃO

<p style="text-align: center;"> Fluxo diminuído</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> 2 dias ou menos</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Dor de cabeça intensa</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Cólica Intensa</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
<p style="text-align: center;"> Fluxo leve</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> 8 dias ou mais</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Sangramento fora de época</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Sexo sem preservativo</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
<p style="text-align: center;"> Intenso</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Ausente</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Dor ao ovular</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	<p style="text-align: center;"> Consulta</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr><td>JAN</td><td>FEV</td><td>MAR</td></tr> <tr><td>MAR</td><td>MAI</td><td>JUN</td></tr> <tr><td>JUL</td><td>AGO</td><td>SET</td></tr> <tr><td>OUT</td><td>NOV</td><td>DEZ</td></tr> </table>	JAN	FEV	MAR	MAR	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	
JAN	FEV	MAR																																																	
MAR	MAI	JUN																																																	
JUL	AGO	SET																																																	
OUT	NOV	DEZ																																																	

• Marque o mês em que ocorrer o sintoma ou evento.

• Se sintomas de "Intensidade do fluxo menstrual" e "Duração da menstruação" persistirem por três meses é aconselhável procurar um médico.

• Sempre mostre o cartão para o médico na consulta. Ano:.....

Figura 7: Cartão de Sintomas

Após mostrar o primeiro protótipo para Dra. Andreia ela alertou que o sistema apresentado era muito complexo para o público destinado e sugeriu manter apenas os sintomas de intensidade do fluxo e duração da menstruação. Quanto aos eventos ela sugeriu que fossem mantidos e acrescentados mais alguns. As alterações no protótipo serão realizadas após a entrega do relatório.

2. Aba 5 – Calendário

A aba 5 é onde se encontra o calendário. Tomando como base as funções dos aplicativos de registrar o início da menstruação, e a partir dessa disso conseguir prever a provável data de ovulação e de início da próxima menstruação, foi desenvolvido para esse calendário um mecanismo que cumpra essa função de previsão.

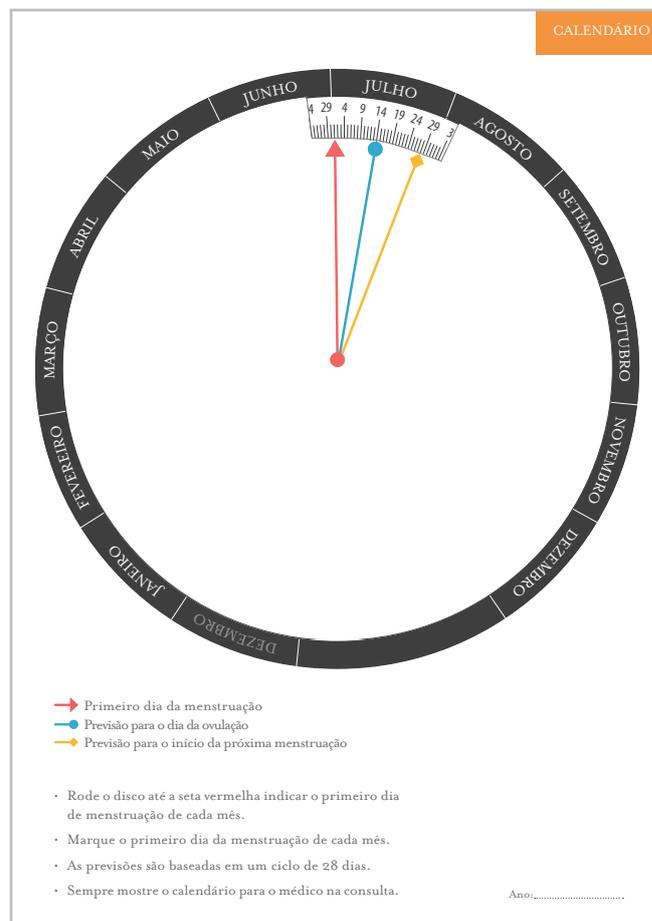


Figura 8: Calendário

O calendário tem forma circular e foi dividido em 12 espaços, um para cada mês. Cada espaço sendo dividido pelo número de dias do mês referente. Fixado no calendário se encontra um mecanismo com os indicadores para o “Primeiro dia de menstruação”, “Previsão para o dia da ovulação” e “Previsão para o início da próxima menstruação”. Entre os indicadores do “Primeiro dia de menstruação” e “Previsão para o início da próxima menstruação” tem o espaço de 28 dias, referente aos 28 dias do ciclo menstrual.

Assim como a aba 4, a aba do calendário também apresenta o sistema de cartão para registro. Dessa forma a usuária poderá marcar, todo mês, a data de início de sua menstruação. Esses registros servem como um histórico da paciente e é relevante no momento da consulta onde o médico poderá ter uma ideia da regularidade do ciclo da paciente.

3.7. Teste

A etapa de teste — fase interativa do processo, onde se analisa o que realmente funciona ou não para as usuárias — trabalha com o protótipo para modificá-lo de acordo com os feedbacks.

O protótipo foi apresentado para seis pessoas de diferentes contextos:

- Duas pacientes do Centro de Saúde nº3 e não usuárias de aplicativos.
- Três usuárias de aplicativos para organizar o ciclo menstrual.
- Dra. Andreia.

A Caderneta foi apresentada a todas as participantes com uma leve introdução do que seria o produto, simulando a apresentação que deverá acontecer no momento da entrega no material, na consulta ou na palestra. Todas as participantes compreenderam o objetivo do produto. Porém apresentaram dúvidas sobre o funcionamento da Aba 4. A Dra. Adriana afirmou que o conteúdo dessa aba era muito complexo e sugeriu simplificá-lo. Quanto a Aba 5 o entendimento e interesse foi imediato. Todas as participantes compreenderam

a função e se mostraram entretidas ao tentar manusear o material. Porém houveram algumas dificuldades na manipulação da Aba 5, devido a fatores físicos do objeto.

Após os testes os feedbacks foram levado em consideração e os ajustes necessários serão feitos no produto até o momento da apresentação final desse projeto

4. Conclusão

A compreensão das atividades do corpo é de grande relevância para que se perceba eventos que indiquem condições de saúde. Diversos desses eventos são lidos como sintomas, e para a saúde feminina, as características da menstruação podem ser entendidas como sintomas. É aconselhável, por médicos, que as mulheres façam acompanhamento de seu ciclo menstrual para acompanhar as datas do ciclo, mas também para caso de sintomas ou eventos inesperados.

Existem diversas formas de organizar e registrar o ciclo menstrual. Para citar algumas temos, o calendário, o acompanhamento pela cartela de anticoncepcional, aplicativos móveis, e o produto que foi desenvolvido nesse projeto, a “Caderneta da Saúde Menstrual”. Ainda assim, várias mulheres não utilizam nenhum desses métodos. Muitas mulheres não realizam esse acompanhamento por desconhecer a importância da relação da menstruação com a saúde. Outras não o fazem pela falta de hábito. Ou seja, não organizar e registrar os dados menstruais está relacionado com a falta de informação sobre a importância do ato, e não apenas em desconhecer e ter limitações com os métodos existentes.

A “Caderneta da Saúde Menstrual” é uma das formas de se organizar. Mais que isso, é uma maneira de transmitir a importância de sempre acompanhar e registrar os fenômenos da menstruação e identificar quando esses fenômenos não são os esperados. É também um modo de desenvolver o hábito dessa atividade. A Caderneta não tem como objetivo ser um método definitivo de organização. A intenção é informar e desenvolver o costume de registrar os dados menstruais. Uma vez que as informações são passadas e o hábito adquirido cabe a usuária decidir o método mais eficaz para ela, podendo ser a Caderneta ou não.

5. Bibliografia

BROWN, Tim. **Design Thinking**. [Junho, 2008]. Harvard Business Review, p. 1.

BROWN, Tim; WYATT, J. **Design Thinking for Social Innovation**. [2010]. Stanford Social Innovation Review, p. 32.

BURNETTE, Charles. **IDESIGN: Seven Ways of Design Thinking a Teaching Resource**. [1993-2005]. Disponível em: <http://www.idesignthinking.com/01whyteach/01whyteach.html>>. Acesso em: 06 de abril. 2016.

BUY, Anna. **Técnicas de pesquisa: observação, questionário e entrevista**. Disponível em: <<http://pt.slideshare.net/narf2916/tcnicas-de-pesquisa-observao-questionario-e-entrevista> > Acesso em: 06 de abril. 2016.

BOTH, Thomas. **An Introduction to Design Thinking PROCESS GUIDE**. [2012]. Disponível em: <<https://dschool.stanford.edu/sandbox/groups/designresources/wiki/36873/attachments/74b3d/ModeGuideBOOTCAMP2010L.pdf?sessionID=68deabe9f22d5b79bde83798d28a09327886ea4b>> Acesso em: 23 de junho. 2016.