

Relatório da pesquisa da relação da influência do ciclo menstrual na produtividade referente ao mês de março.

O questionário do mês de março contou com 31 perguntas, sendo 20 fechadas e 11 abertas. Recebeu 23 respostas até a data 18/03/2020, e foi aplicado a mulheres em idade reprodutiva, estudantes da Faculdade Gama, e participantes do grupo Pyladies. Essas participantes se disponibilizaram para responder o questionário. O questionário foi feito utilizando a ferramenta Google Forms.

Perguntas Fechadas

1 - Idade das participantes

As respostas foram de mulheres acima de 18 anos e em idade reprodutiva.

Qual a sua Idade ?

23 respostas

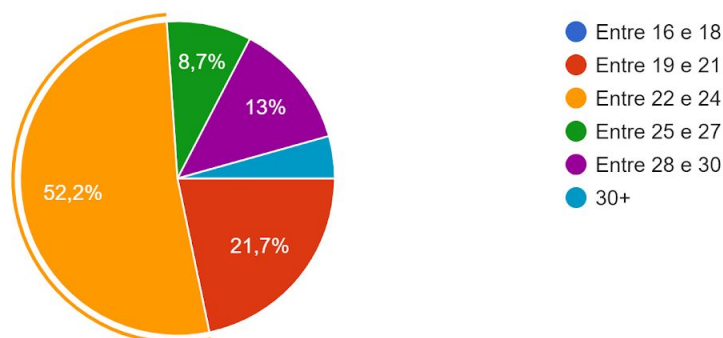


Gráfico 1 : Idade das participantes.

2- Métodos contraceptivos hormonais

Cerca de 43.5% das respostas foram de que utilizam algum método anticoncepcional hormonal. Na descrição, foram listados : anticoncepcional de qualquer tipo, anel vaginal, Diu hormonal e implantes contraceptivos.

Você utiliza algum método contraceptivo hormonal?
23 respostas

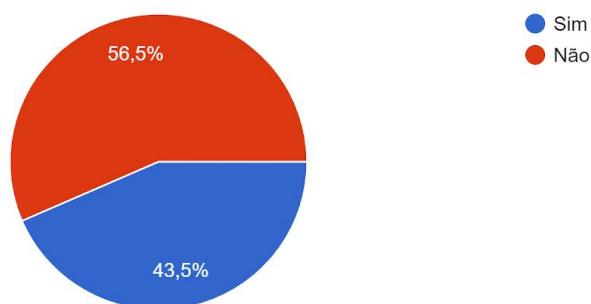


Gráfico 2 : Uso de métodos contraceptivos hormonais.

2.1 Relação idade e métodos hormonais:

3 de 5 mulheres entre 19 e 21 anos , 4 de 11 entre 22 e 24, 1 de 2 entre 25 e 27 e 2 de 3 entre 28 e 30 utilizam métodos hormonais.

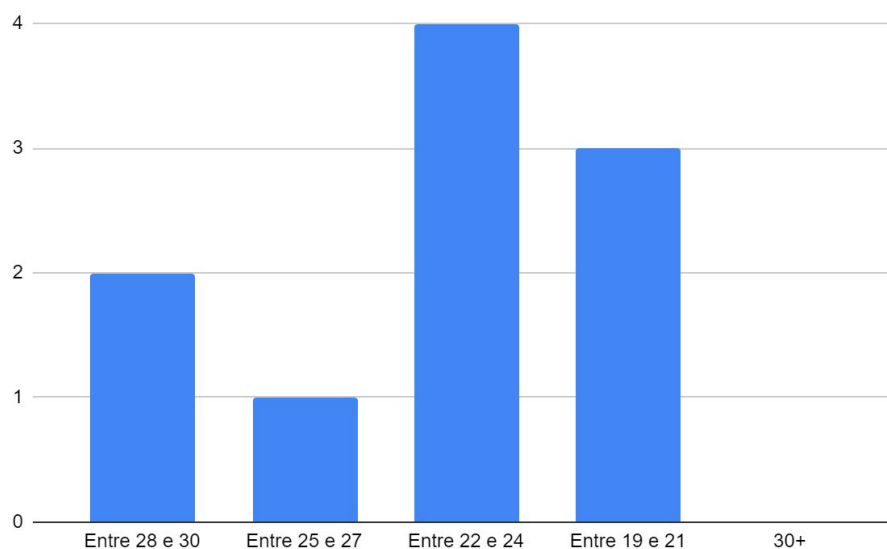


Tabela 1: Relação idade e métodos hormonais.

3- Métodos contraceptivos não hormonais

Cerca de 65.2 % das mulheres responderam que utilizam métodos não hormonais. Como o gráfico não é um espelho do gráfico anterior, pode-se observar que mesmo quem usa métodos contraceptivos hormonais também utiliza os não hormonais. Das respostas de 10 mulheres que utilizam métodos hormonais, 4 mulheres também utilizam não hormonais. E das 14 mulheres que não utilizam métodos hormonais, apenas 1 mulher também não utiliza um não hormonal.

Você utiliza algum método contraceptivo não hormonal ?
23 respostas

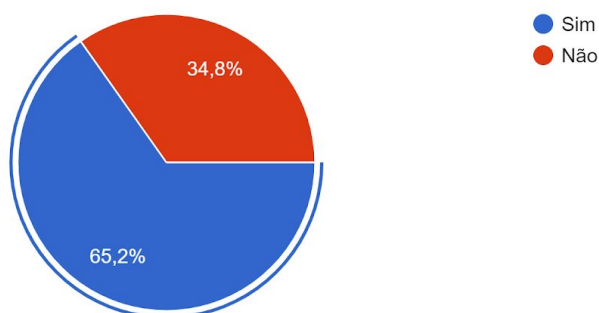


Gráfico 3 : Uso de métodos contraceptivos não hormonais.

4 - Distúrbios endócrinos

Os distúrbios endócrinos são caracterizados por diferentes níveis nas produções dos hormônios. 9 mulheres relataram ter algum tipo de distúrbio. Normalmente, esses distúrbios são tratados com anticoncepcionais. Cerca de 6 entre 10 das mulheres que utilizam algum método contraceptivo hormonal têm algum distúrbio endócrino.

Você tem algum distúrbio endócrino como ovários policísticos? ou outros ?

23 respostas

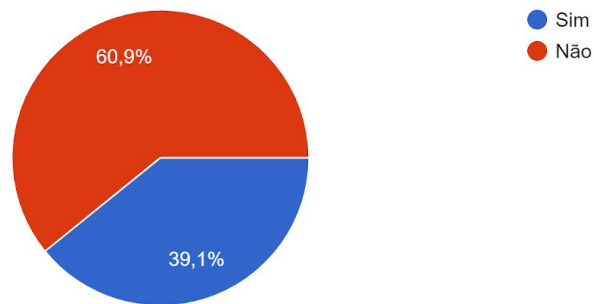


Gráfico 4 : Distúrbios endócrinos .

5- Monitoramento do ciclo

16 (68.2%) participantes monitoram seus ciclos.

Você monitora o seu ciclo ?

23 respostas

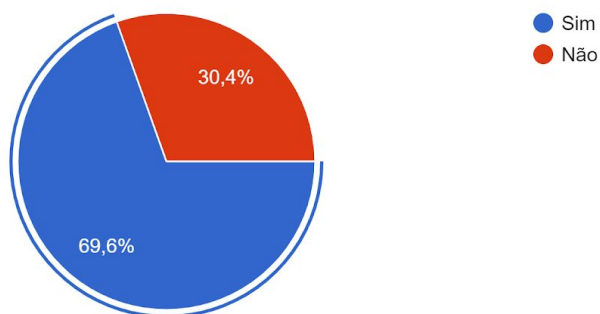


Gráfico 5 : Monitoramento do ciclo.

5.1 Relação Métodos hormonais vs Monitoramento do ciclo

Das 10 mulheres que utilizam métodos hormonais, 5 mulheres não monitoram seu ciclo.

Contagem de Você monitora o seu ciclo ?

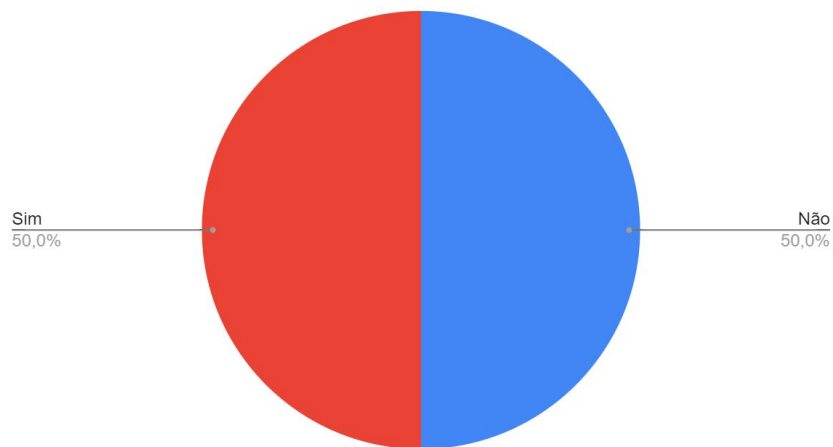


Gráfico 6: Relação métodos hormonais e monitoramento do ciclo.

6- Como monitoram o ciclo

12 (52,2%) mulheres utilizam aplicativos *mobile* para monitorar o ciclo.

Como você monitora o seu ciclo?

23 respostas

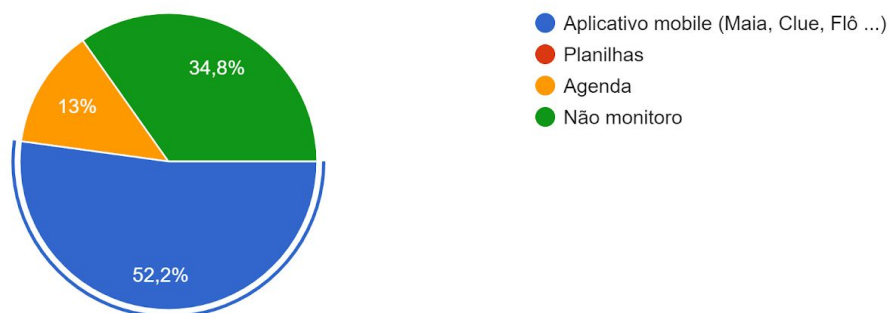


Gráfico 6: Como monitoram o ciclo.

7 - Preferência da plataforma para monitoramento de ciclo

A grande maioria relatou preferir uma aplicação *mobile*.

Você iria preferir uma aplicação para monitorar o seu ciclo:

23 respostas

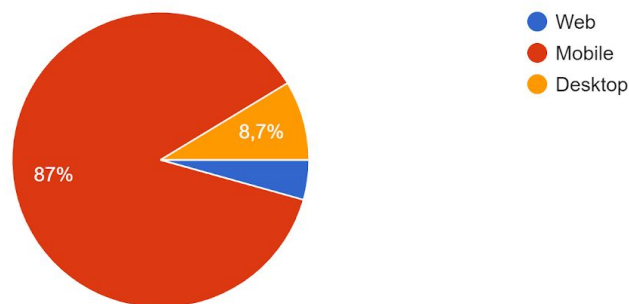


Gráfico 7: Preferência do tipo de plataforma para monitoramento.

8 - Tamanho do ciclo

Os ciclos da amostra variam de tamanho, tendo inclusive ciclos irregulares. A maioria das pessoas (5 de 8 mulheres), com ciclo de 28, utilizam métodos hormonais.

É importante notar que todas as mulheres que têm o ciclo irregular não monitoram seu ciclo. Isso acorda questionamentos: O ciclo é irregular, por isso não monitoram? Ou, por não monitorarem, acham que o ciclo é irregular?

Qual o tamanho do seu ciclo ?

23 respostas

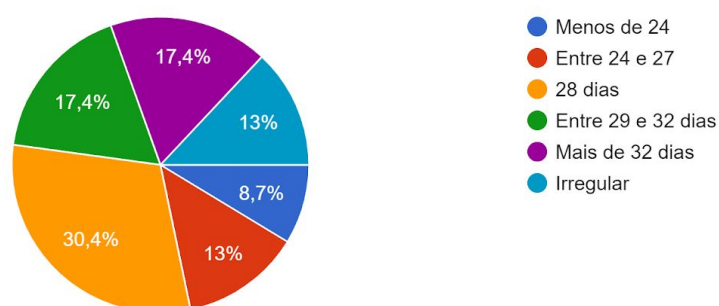


Gráfico 8: Tamanho dos ciclos.

9 - Influência do ciclo no dia-a-dia

Há uma crença majoritária de que o ciclo influencia a produtividade em certas atividades no dia-a-dia.

Você sente que de alguma forma seu ciclo influencia sua produtividade em certas atividades do dia-a-dia ?

23 respostas

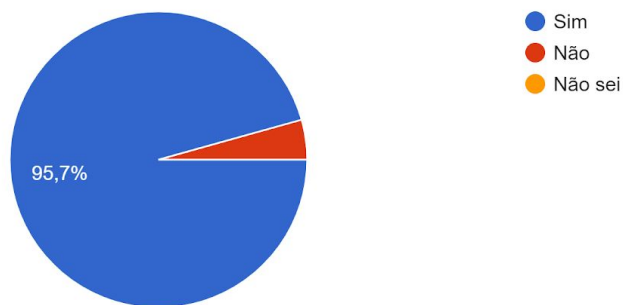


Gráfico 9: Influência nas atividades.

10 - O quanto o ciclo influencia

As escalas utilizadas na pergunta foram: 0 é para nada, 1 para muito pouco, 2 pouco, 3 para razoavelmente e 4 para muito.

O resultado condiz com a pergunta anterior em que apenas 1 mulher respondeu que acha que seu ciclo não influencia de forma alguma na sua produtividade. A maioria acha que influencia razoavelmente.

É importante ressaltar que das 13 mulheres que responderam “razoavelmente”, 11 fazem uso de algum método hormonal. Das 4 mulheres que responderam “muito”, 3 não utilizam algum método hormonal.

Em uma escala de 0 a 4 o quanto você acha que o seu ciclo influencia na produtividade do dia-a-dia?

23 respostas

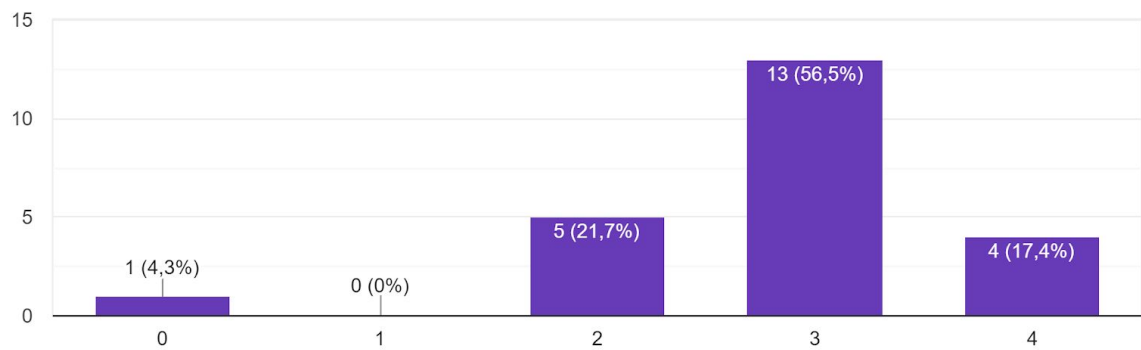


Gráfico 3: Escala de influência.

Histograma

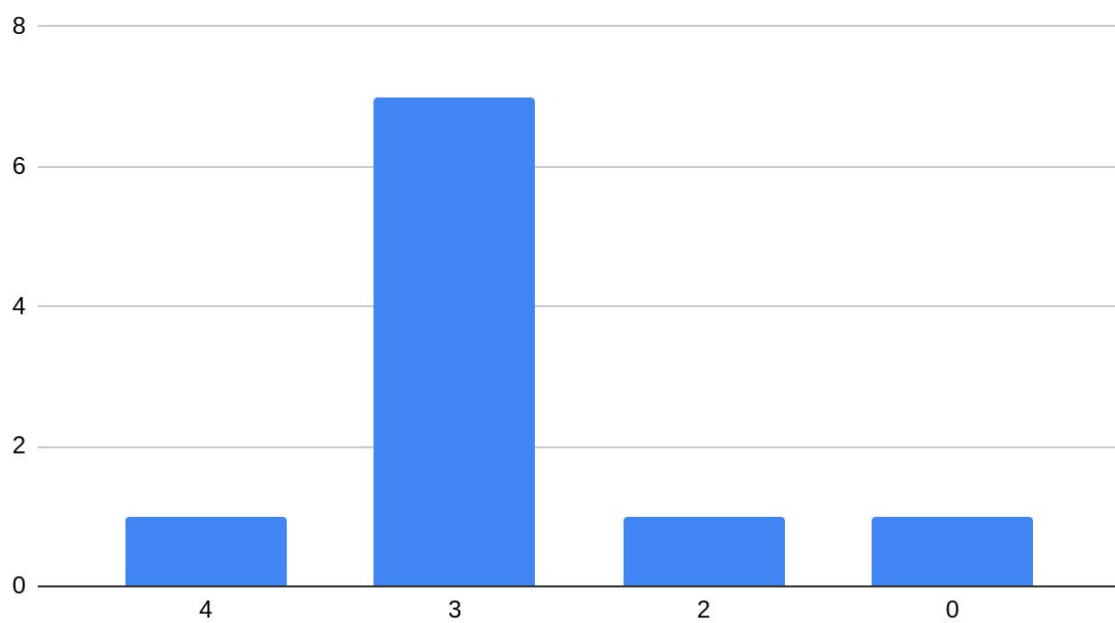


Gráfico 1 : Perfil das participantes que utilizam métodos hormonais.

Histograma

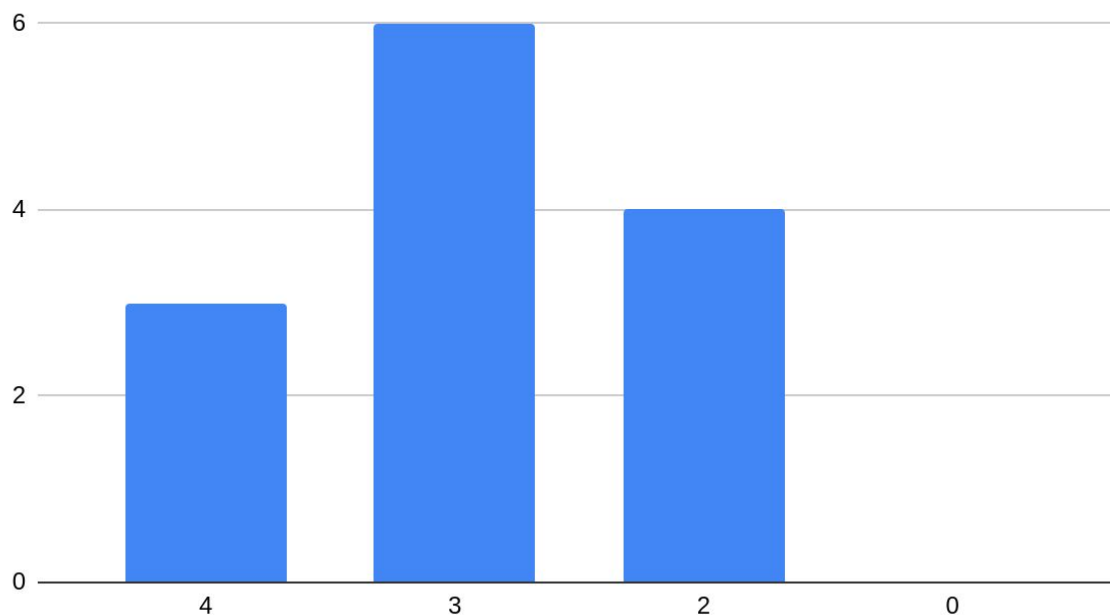


Gráfico 2 :Perfil das participantes que não utilizam métodos hormonais.

11 - Alterações de humor

As alterações de humor listadas como exemplo foram: se sente muito animada, ansiosa, calma, confiante, depressiva, deprimida, dispersiva, esquecida, estressada, feliz, frustrada, dentre outras, dependendo da fase?

As duas pessoas que responderam que não sentem variação e a que respondeu que não tem certeza, utilizam métodos hormonais.

Você costuma ter alterações de humor dependendo da fase do seu ciclo menstrual ?

23 respostas

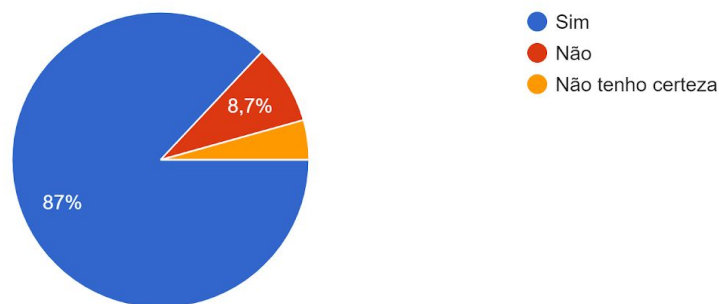


Gráfico 10: Alteração de humor.

12- Alterações comportamentais

As alterações comportamentais listadas foram: Você costuma ficar mais introvertida, extrovertida, comunicativa, com necessidade de se isolar, alta libido, baixa libido, paciente, explosiva, com dificuldade de se concentrar, dentre outras, dependendo da fase do seu ciclo?

Apenas uma das participantes que relatou “não tenho certeza” não utiliza método hormonal. Outras duas, que responderam “não” e “não tenho certeza”, utilizam método hormonal.

Você costuma ter alterações comportamentais dependendo da fase do seu ciclo Menstrual ?

23 respostas

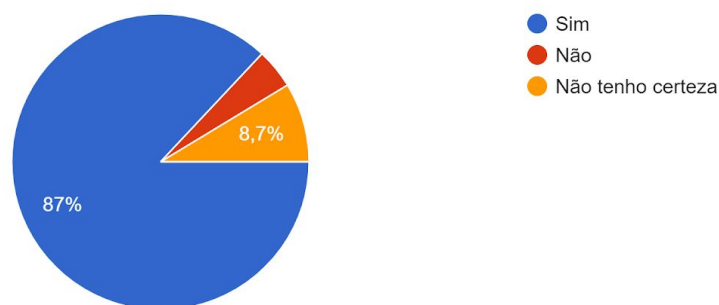


Gráfico 11: Alteração comportamental.

13 - Sintomas físicos

Alguns sintomas físicos listados na pergunta foram: Você costuma ter cólica, dor de cabeça, enjoo, acne, cansaço, dentre outros, dependendo da fase do seu ciclo menstrual ?

A grande maioria relatou que tem sintomas físicos.

Apenas uma das participantes não sente sintoma físico, e ela utiliza de métodos hormonais e não menstrua.

Você costuma ter algum sintoma físico dependendo da fase do seu ciclo menstrual ?

23 respostas

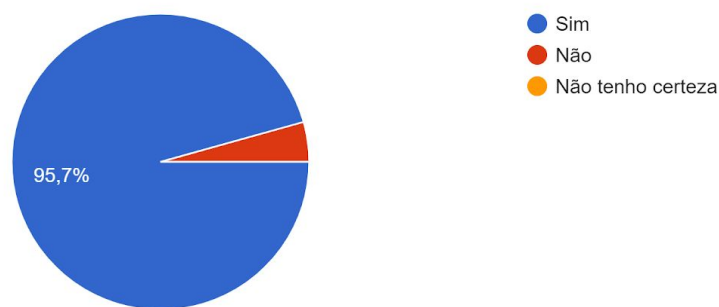


Gráfico 12: Sintomas físicos.

14 - Fluxo durante a menstruação

Os fluxos foram variados, sendo a maioria moderado. Aqui, pode-se observar que uma pessoa respondeu que não menstrua, a mesma que respondeu que não tem nenhum sintoma físico, alteração de humor ou alteração comportamental, podendo indicar uma correlação. Nesse caso, um sistema de recomendação baseado em ciclo não iria funcionar para esse tipo de perfil.

Seu fluxo durante a menstruação é:

23 respostas

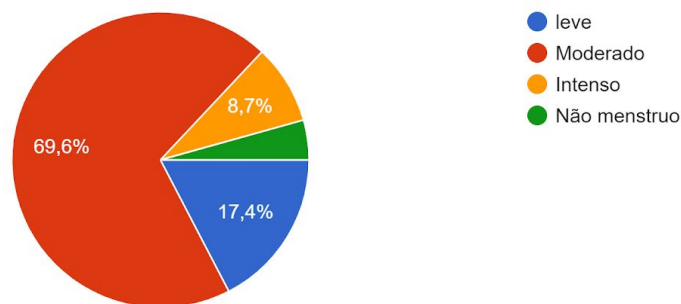


Gráfico 13: Fluxo menstrual.

15 - Alterações durante a menstruação

Você costuma ter alguma alteração de humor, sintoma físico, ou alteração comportamental durante a menstruação ?

23 respostas

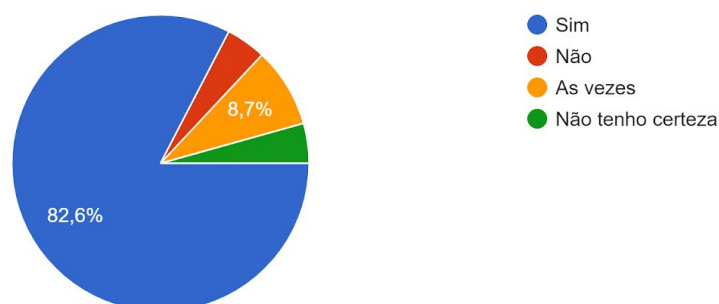


Gráfico 14: Alterações na menstruação.

16 - Alterações durante a fase folicular

Na fase folicular, houve mais variação nas respostas. O que pode justificar isso é que na fase folicular há uma melhora nos sintomas da fase lútea e da menstruação, o que poderia levar a pessoa a um estado mais estabilizado.

Você costuma ter alguma alteração de humor, sintoma físico, ou alteração comportamental durante a fase folicular ?

23 respostas

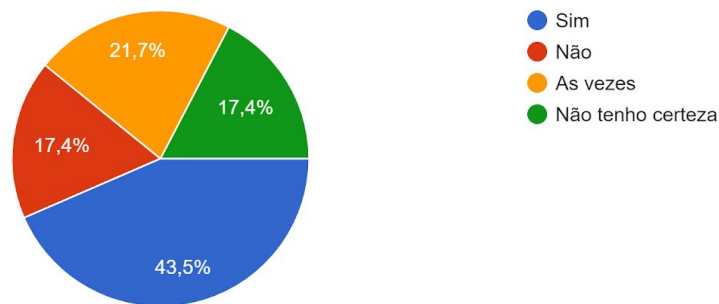


Gráfico 15: Alterações na fase folicular.

17 - Identificação da ovulação

A maioria das pessoas que responderam que conseguem identificar a ovulação relataram sintomas físicos, como será mais detalhado na seção de respostas abertas.

Você consegue identificar sua ovulação?

23 respostas

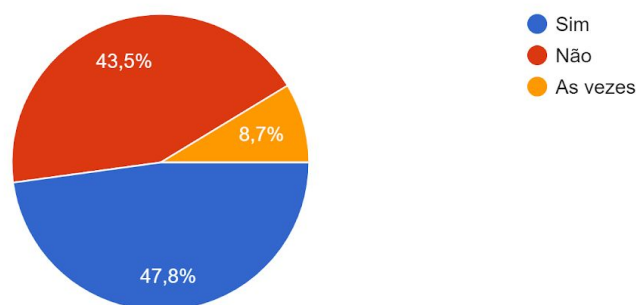


Gráfico 16: Identificação da ovulação.

18 - Alterações na TPM (fase lútea)

As pessoas que responderam “às vezes” têm perfis diversos, não indicando uma correlação entre intensidade da menstruação, tamanho ou idade das participantes.

Você costuma enfrentar sintomas da TPM ?

23 respostas

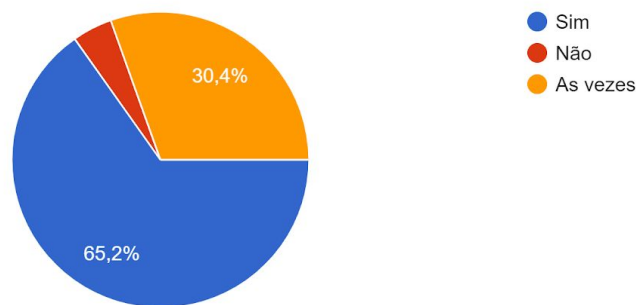


Gráfico 17:sintomas da tpm.

19- Duração dos sintomas da TPM

O máximo de tempo, relatado pelas participantes quanto aos sintomas da tpm, foi de uma semana antes da menstruação.

Por quanto tempo você enfrenta os sintomas da TPM antes da menstruação?

23 respostas

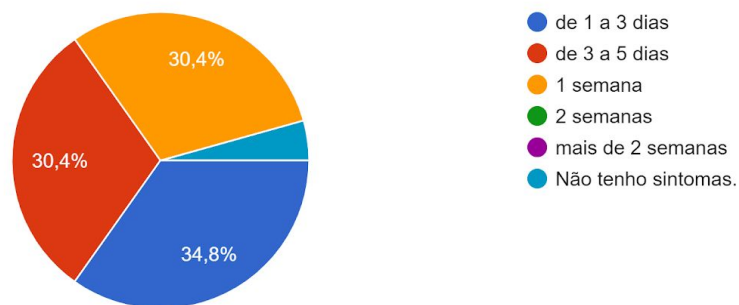


Gráfico 18:Duração sintomas da TPM.

20 - Intensidade dos sintomas

Nenhuma participante relatou que têm sintomas muito intensos.

Qual a intensidade dos seus sintomas da TPM ?

23 respostas

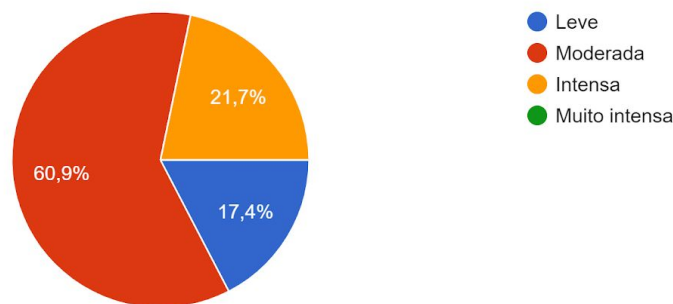


Gráfico 19: Intensidade dos sintomas.

Perguntas Abertas

1 - O que mais utiliza ou mais gosta nas aplicações para monitorar o seu ciclo?

Essa pergunta obteve 16 respostas que foram tratadas e agrupadas em tópicos gerais.

A maioria utiliza o aplicativo para localizar em que fase do ciclo a pessoa se encontra, sendo na maioria dos casos mencionados o período fértil e a menstruação.

É importante citar que uma pessoa descreveu que não utiliza porque tem o ciclo irregular.

| O que mais utiliza e gosta | Pessoas que citaram |
|------------------------------------|---------------------|
| Localizar em que fase está | 9 |
| Previsão da menstruação | 5 |
| Período fértil | 4 |
| Sintomas relacionados às fases | 4 |
| Datar envolvimento sexual | 3 |
| Não monitoro | 3 |
| Usabilidade(fácil de usar) | 1 |
| Alerta para tomar remédio | 1 |
| Não monitoro porque não tem padrão | 1 |

2 - Quais atividades você normalmente realiza no seu dia-a-dia, frequentemente ou de forma cíclica?

| Atividade | Pessoas que citaram |
|-------------------------------|---------------------|
| Estudo | 21 |
| Trabalho | 15 |
| Me exercito | 13 |
| Arrumo a casa | 12 |
| Leio | 5 |
| Reuniões | 3 |
| Saio de casa para me divertir | 3 |
| Preparo refeições | 2 |
| Escrevo | 2 |
| Ouço música | 2 |
| Jogo | 2 |
| Assisto TV | 2 |
| Me arrumo | 1 |
| Desenho | 1 |
| Cuidar de plantas, animais | 1 |

3 - Descreva os sintomas que você nota que aparecem durante a menstruação?

| Sintoma | Quantidade de pessoas que citaram | Classificação do sintoma |
|---------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| Cólica | 15 | Físico |
| Espinhas | 11 | Físico |
| Emotiva | 10 | Emocional |
| Sensação de inchaço | 9 | Físico |

| | | |
|-----------------------------|---|----------------|
| Retenção de líquido | 8 | Físico |
| Peito dolorido | 7 | Físico |
| Cansaço | 7 | físico |
| Irritação | 6 | Físico |
| Indisposição | 5 | Comportamental |
| Aumento na libido | 4 | Físico |
| Ansiosidade | 4 | Emocional |
| Introvertida | 4 | Comportamental |
| Desejo por doce | 3 | Físico |
| Fácil alteração de humor | 3 | Comportamental |
| Dores no corpo | 2 | Físico |
| Sono | 2 | Físico |
| Estresse | 2 | Físico |
| Dor de cabeça | 2 | Físico |
| Tristeza | 1 | Emocional |
| Dificuldade para concentrar | 1 | Comportamental |
| Aumento do apetite | 1 | Físico |
| Dor de barriga | 1 | Físico |
| Baixo na libido | 1 | Físico |
| Melancolia | 1 | Emocional |

4 - Descreva algumas atividades que ficam mais fáceis ou mais difíceis de serem realizadas durante a menstruação?

| Atividades difíceis | Quantidade de pessoas que citaram |
|--------------------------|-----------------------------------|
| Exercícios físicos | 12 |
| Lidar com pessoas | 3 |
| Faculdade | 2 |
| Trabalho | 2 |
| Assistir filmes e séries | 1 |
| Atividades presenciais | 1 |
| Limpeza | 1 |

| | |
|--------|---|
| Estudo | 1 |
|--------|---|

| Fácil | Quantidade de pessoas que citaram |
|------------------------|-----------------------------------|
| Assistir filme e série | 6 |
| Dormir | 6 |
| Ler | 2 |
| Limpeza | 1 |
| Atividades individuais | 1 |
| Estudo | 1 |

5 - Descreva os sintomas que você nota que aparecem durante a fase folicular?

| Sintomas | Quantidade de pessoas que citaram |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| Animada | 6 |
| Melhora na pele | 6 |
| Ganho de peso | 5 |
| Diminuição da oleosidade do cabelo | 2 |
| Confiante | 2 |
| Focada | 2 |
| Aumento da libido | 2 |
| Aumento oleosidade capilar | 1 |
| Perda de peso | 1 |
| Diminuição do inchaço | 1 |
| Vontade de exercitar | 1 |
| Humor equilibrado | 1 |
| Autoestima | 1 |
| Inspirada | 1 |
| Comunicativa | 1 |
| Diminuição da libido | 1 |

6 - Descreva algumas atividades que ficam mais fáceis ou mais difíceis de serem realizadas durante a fase folicular?

| Fáceis | Quantidade de pessoas que citaram |
|-------------------------|-----------------------------------|
| Atividade física | 4 |
| Aumento da libido | 4 |
| Estudar | 3 |
| Atividades ao ar livre | 1 |
| Reuniões | 1 |
| Trabalho em equipe | 1 |
| Aumento dos seios | 1 |
| Melhora na pele | 1 |
| Sensação de liberdade | 1 |
| Bom humor | 1 |
| Resistência a dor | 1 |
| Geral na casa | 1 |
| Começar projetos novos | 1 |
| Aumento no amor próprio | 1 |
| Determinação | 1 |

| Difícil | Quantidade de pessoas que citaram |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Sentimentos negativos | 1 |

6 - Se sim, como identifica? Há alguma alteração de humor, comportamental ou sintoma físico?

| Sintoma | Quantidade de pessoas que citaram |
|---------|-----------------------------------|
|---------|-----------------------------------|

| | |
|-------------------------------------|---|
| Aumento na libido | 8 |
| Fisgadas nos ovários/dor no abdômen | 5 |
| Muco vaginal | 5 |
| Mais disposição para trabalhar | 1 |
| Mais disposição para estudar | 1 |
| Aumento nos seios | 1 |
| Pele bonita | 1 |
| Aumento na temperatura | 1 |
| Espinhas | 1 |

7 - Se sim, como identifica? Há alguma alteração de humor, comportamental ou sintoma físico?

| Sintoma | Quantidade de pessoas que citaram |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| Trabalhar | 1 |
| Estudar | 1 |
| Maior concentração | 1 |
| Menor concentração | 1 |
| Atividades ficam mais fáceis | 1 |
| Atividade ficam mais difíceis | 2 |
| Socializar | 1 |
| Transar | 1 |

8 - Se sim, como identifica? Há alguma alteração de humor, comportamental ou sintoma físico?

| Sintoma | Quantidade de pessoas |
|---------|-----------------------|
|---------|-----------------------|

| | que citaram |
|-------------------------|-------------|
| aAcne | 10 |
| Irritação | 8 |
| Depressão | 8 |
| Mau humor | 8 |
| Fadiga | 7 |
| Emotiva | 7 |
| Falta de paciência | 5 |
| Dor de cabeça | 5 |
| Dor nos seios | 4 |
| Seios doloridos | 4 |
| Ansiedade | 4 |
| Aumento de apetite | 3 |
| Inchaço | 3 |
| Cólica | 2 |
| Náuseas | 2 |
| Insônia | 2 |
| Carência | 1 |
| Aumento na libido | 1 |
| Introvertida | 1 |
| Diarréia | 1 |
| Diminuição na confiança | 1 |

9 - Descreva algumas atividades que ficam mais fáceis ou mais difíceis de serem realizadas durante a TPM

| Difícil | Quantidade de pessoas que citaram |
|------------------------|-----------------------------------|
| Interagir socialmente | 8 |
| Me expressar | 6 |
| Concentrar | 4 |
| Estudar | 3 |
| Tudo fica mais difícil | 2 |
| Lugares barulhentos | 1 |

| | |
|--------------|---|
| Trabalhar | 1 |
| Descansar | 1 |
| Me exercitar | 1 |

| Fácil | Quantidade de pessoas que citaram |
|--------------|-----------------------------------|
| Arrumar casa | 1 |

10 - Caso deseje compartilhar alguma informação que não foi abordada nas perguntas, mas que considera ser relevante para o tema, compartilhe comigo.

Resposta 1: Eu tomo antidepressivos e desde que comecei o tratamento minhas tpm ficaram mais intensas.

Resposta 2: Poderia ter algum tópico sobre gravidez ou fase de amamentação. Acompanhamento de gestação etc....se não for fugir do escopo do seu trabalho

Resposta 3: Apesar de todos esses sintomas, consigo manter e cumprir os objetivos, parte do cansaço que sinto em algumas fases acredito que se dá por precisar de mais energia para manter o nível de produtividade. Ficaria triste em saber que o estudo de alguma forma legitimaria homens serem prioridade em contratações por serem mais produtivos.

Resposta 4: Recentemente descobri problemas hormonais por causa do ovário policístico, então minhas respostas podem variar um pouco porque comecei o tratamento recentemente.