
Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Luyza Borili Janasi
Maria Luisa de Oliveira Silva
Marielli da Silva Chiodi

LÓTUS SELFCARE: Calendário Menstrual

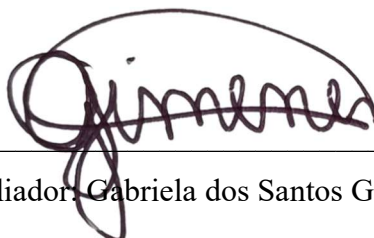
Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à ETEC Profa. Anna de Oliveira Ferraz como exigência parcial para obtenção do título de **Técnico em Desenvolvimento de Sistemas**.

Aprovado em 26 de novembro de 2025

Banca Examinadora:



Prof. Orientador: Érica Scache Fabri



Prof. Avaliador: Gabriela dos Santos Gimenes

RESUMO

O presente trabalho teve como propósito desenvolver o site Lótus SelfCare, uma plataforma voltada para auxiliar mulheres no acompanhamento de seus ciclos menstruais por meio de um calendário interativo e acessível. A escolha desse tema foi definida por conta da falta de discussão sobre educação menstrual no Brasil, onde o assunto ainda é envolto em tabus, gerando desinformação e dificuldade de acesso a conteúdos confiáveis. O projeto teve como objetivo oferecer uma ferramenta gratuita, intuitiva e informativa, que não só previsse ciclos menstruais com base em cálculos simples, mas também disponibilizasse artigos educativos sobre saúde íntima e bem-estar. Para isso, utilizou-se uma metodologia baseada em pesquisas sobre usabilidade, design interativo e referências de plataformas já existentes, como o Flo e o Meetyouintl, analisando suas funções, estrutura e aplicabilidade para compreender como adaptar tais ideias de forma simplificada e acessível. O desenvolvimento do site incluiu páginas de login e cadastro, área principal do calendário, aba informativa com artigos científicos e uma interface responsiva que proporcionou acolhimento e fácil navegação ao usuário. Como resultado, obteve-se um site funcional, organizado e capaz de auxiliar mulheres a registrarem e preverem seus ciclos de maneira prática e confiável, fornecendo informações essenciais para o cuidado com o próprio corpo. Concluiu-se que o Lótus SelfCare cumpriu os objetivos propostos, mostrando-se uma ferramenta significativa tanto no apoio educativo quanto no estímulo ao conhecimento sobre saúde menstrual. Além disso, o projeto contribuiu para o desenvolvimento acadêmico e profissional das integrantes, que colocaram em prática conceitos de programação, design e planejamento. O site mostrou potencial para futuras melhorias, como ampliação de conteúdos, novas funcionalidades e implementações que tornariam a experiência ainda mais completa para seus usuários.

Palavras-chave: educação menstrual; calendário menstrual; saúde íntima.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
1.1. JUSTIFICATIVA	4
1.2. OBJETIVOS	4
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	6
2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO	6
2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO	10
3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS).....	12
4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
REFERÊNCIAS	14

1. INTRODUÇÃO

O Lótus SelfCare é um site criado para ajudar as mulheres a monitorarem seus ciclos menstruais por um calendário interativo, oferecendo previsões sobre menstruação. Além disso, possui artigos educativos, criando um ambiente acolhedor e sem tabus. O projeto teve como foco melhorar a educação menstrual para mulheres, pois ainda é envolta em muitos tabus e pouco falada.

Já existem plataformas como o Flo e Meetyouintl, que ofereciam calculadoras de ciclo menstrual e dicas personalizadas, mas muitas eram complexas ou pagas e, pensando nisso, foi acordado criar uma alternativa gratuita, fácil de usar e acessível a todos.

O desenvolvimento do Site foi baseado em materiais de saúde menstrual e design interativo, como estudos sobre bem-estar feminino e usabilidade. Essas referências orientaram a criação de uma experiência de usuário simples e eficiente.

1.1. JUSTIFICATIVA

O projeto foi uma página web que fornecia um calendário menstrual para previsões do ciclo, fornecendo os dados baseados em cálculos para prever a menstruação. Além da calculadora, foram adicionados artigos para falar sobre educação menstrual e a importância de cuidar do corpo. O Brasil não possui educação menstrual nas escolas e muitas pessoas não têm ninguém para orientá-las. Visto isso, quisemos com o projeto ajudar a educação e a saúde menstrual, tratando isso com respeito para mostrar aos usuários que menstruar é um ato normal do corpo e não deveria ser encarado de forma vergonhosa ou engraçada.

1.2. OBJETIVOS

O objetivo do site Lótus SelfCare, é disponibilizar um calendário de ciclo menstrual.

Apresentar informações de difícil acesso para os usuários sobre saúde íntima a partir de uma aba informativa.

Com um design intuitivo e responsivo, que te recebe com uma tela introdutória acolhedora, Lótus SelfCare traz a sensação de conforto e familiaridade nos primeiros momentos do usuário no site.

O projeto tem como objetivo principal prover um calendário interativo que registra e prevê, especificamente o período menstrual, a partir da data de ciclos anteriores que o usuário

Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

tiver registrado, tal função estará disponível logo após iniciar a sessão pela área de login disposta de forma destacada na barra de navegação.

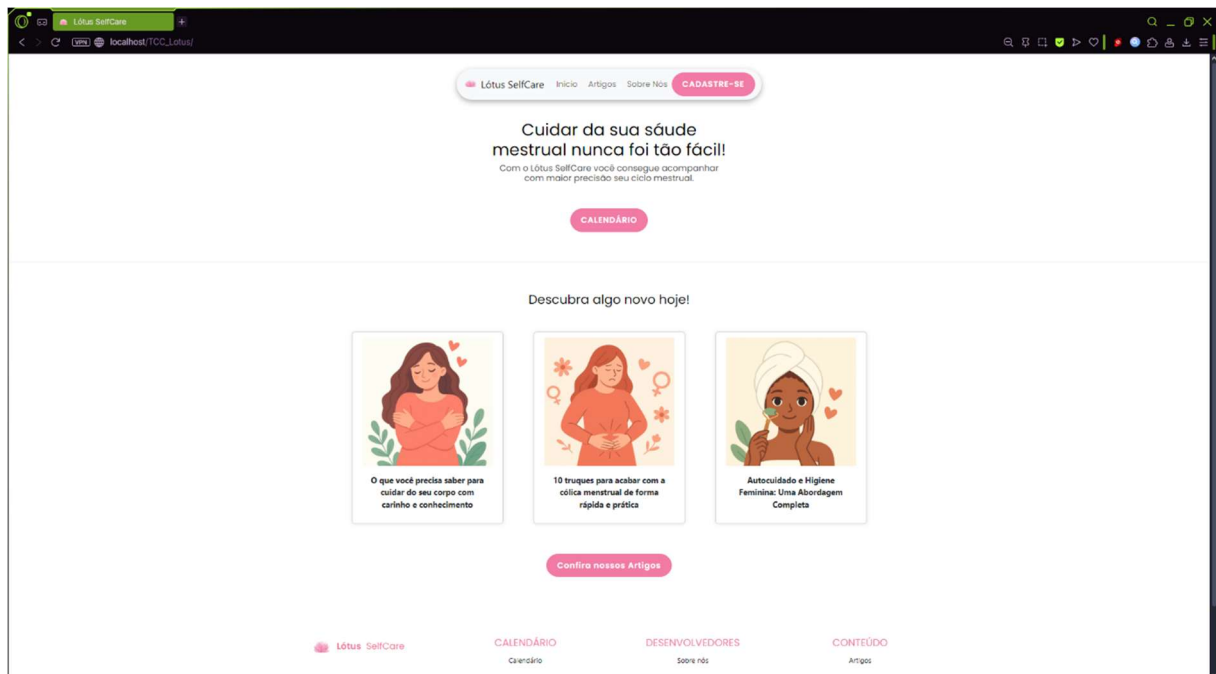
Além do calendário, ainda na mesma barra de navegação, haverá uma aba informativa, que disponibilizará em formato de card, artigos científicos sobre educação menstrual juntamente de outras informações úteis e comumente pouco acessíveis, como dicas de saúde e higiene íntima.

Todas as funções anteriormente citadas serão completamente gratuitas e não terão nenhuma limitação por assinatura, além de ser acessível por celulares e computadores.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

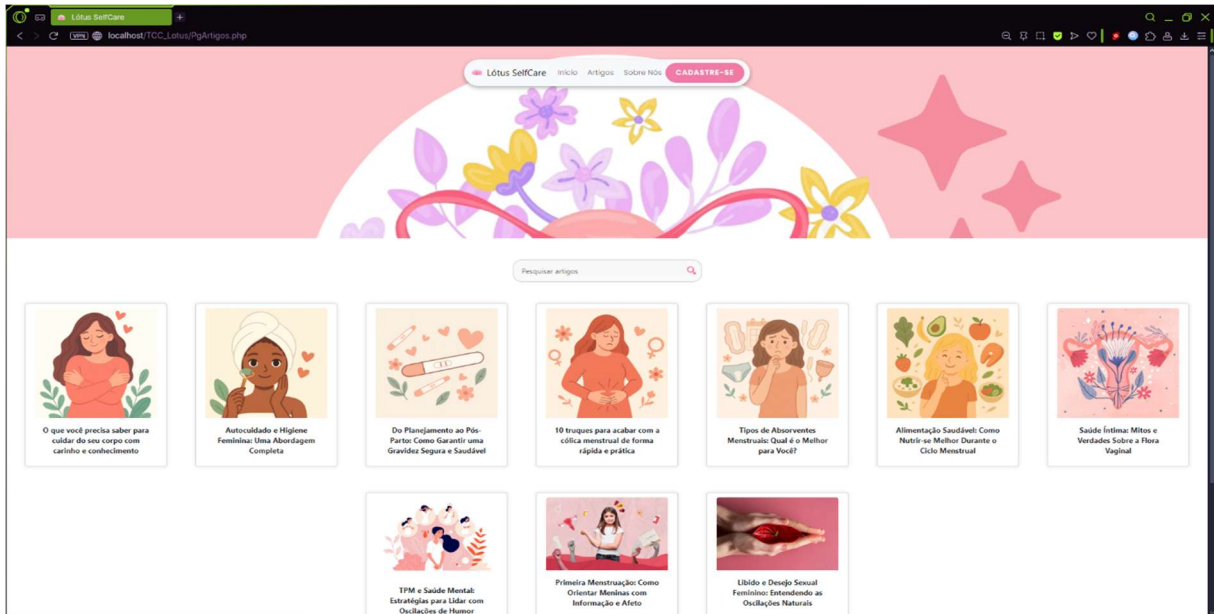
2.1. DESCRIÇÃO DO PROJETO

Página principal: O usuário à primeira vista conseguirá ter acesso à uma interface otimizada e por padrão se tem uma barra de navegação com acesso para as demais páginas do site e um footer, também com a mesma função. A particularidade dessa página introdutória uma mensagem de acolhedora, 3 exemplos artigos sortidos.



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Página inicial dos artigos: tem uma variedade de artigos de curiosidades e fatos científicos para auxiliar o usuário com informações úteis, artigos esses que todos são clicáveis e podem ser especificamente procurados a partir da barra de pesquisa localizada logo abaixo do banner decorativo da página.

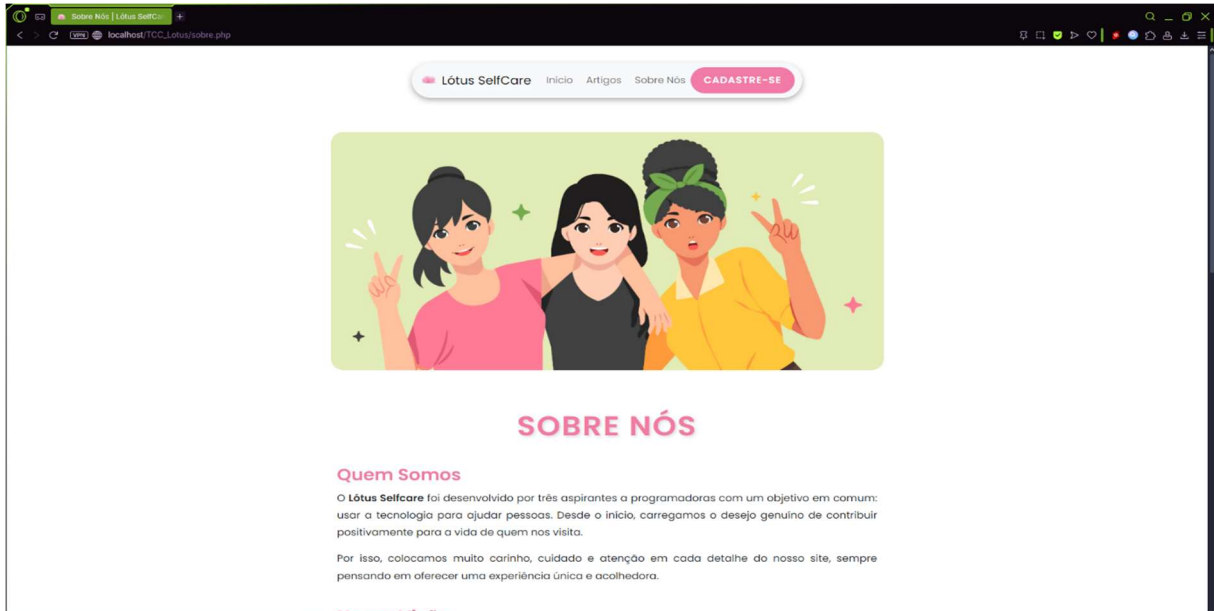


Artigo: Página que segue um padrão comumente observado em sites jornalísticos com um sumário, título, subtítulo, conteúdo do texto e imagem relacionada.

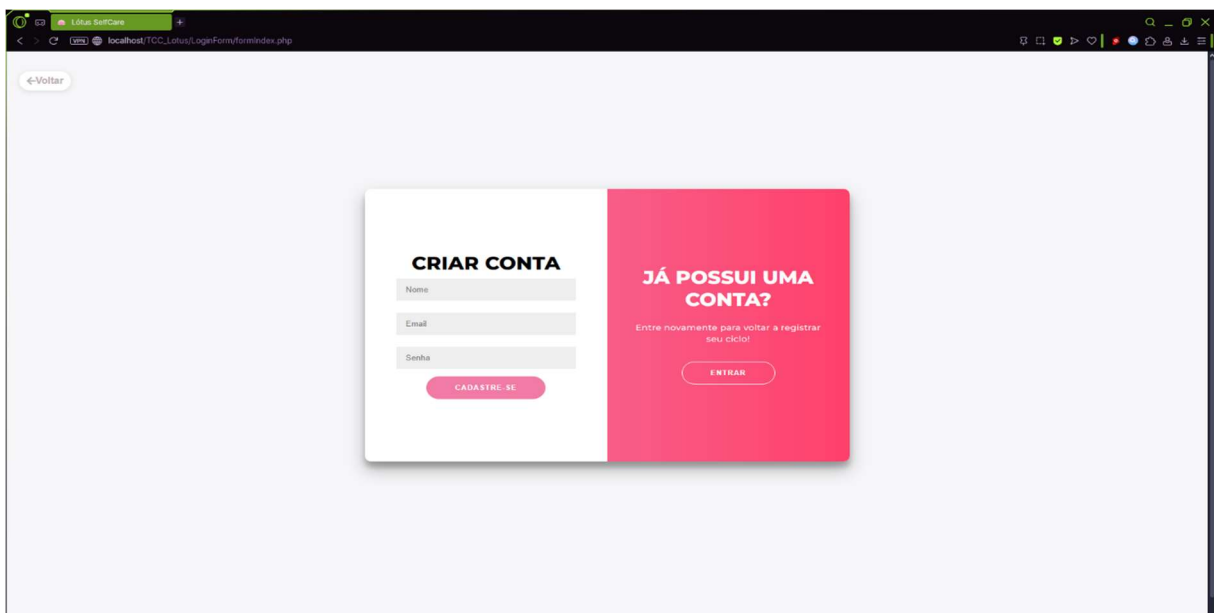


Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Sobre Nós: Página estática que fala um pouco sobre nosso processo de criativo e de desenvolvimento do site.

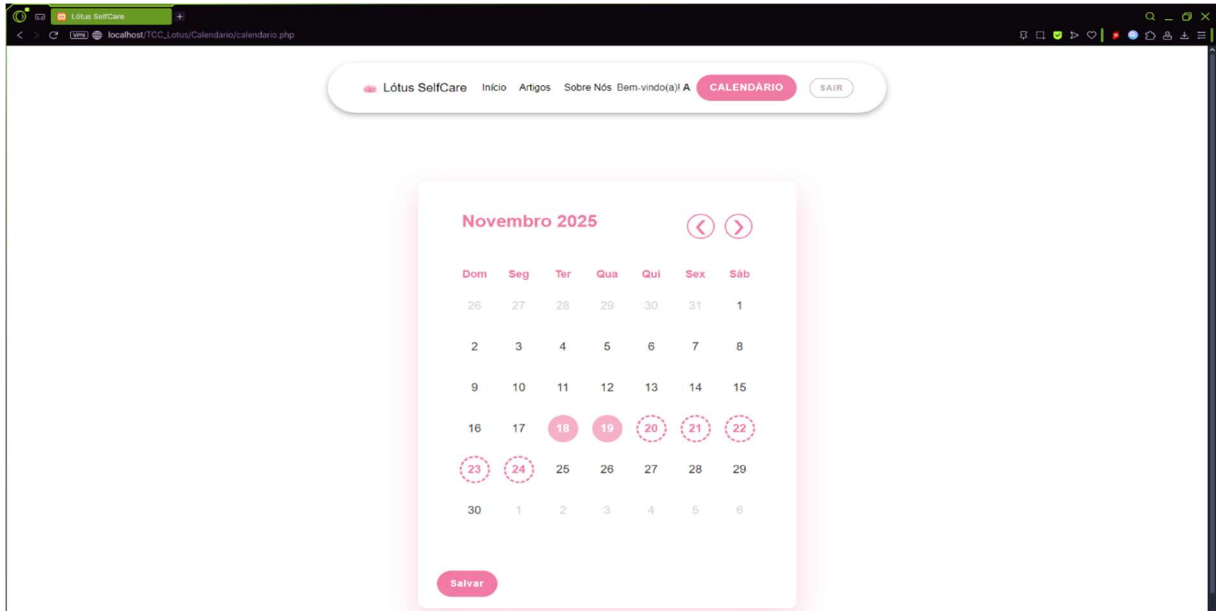


Login e cadastro: a partir do login que possui como requerimento email e senha previamente registrados no cadastro, será possível acessar a página principal de calendário do site.



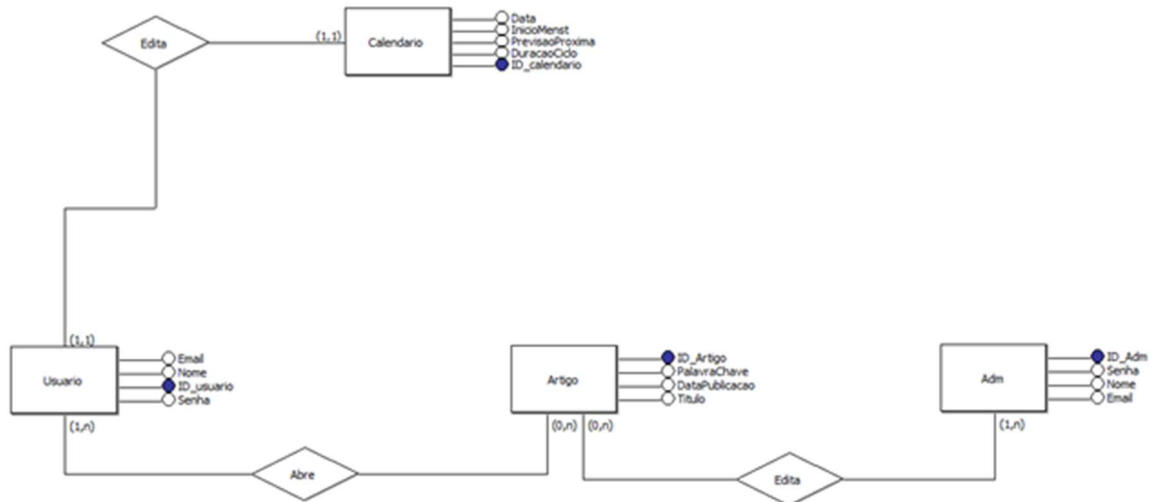
Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

Calendário: Funcionalidade principal do Lótus SelfCare onde o usuário poderá registrar seu ciclo menstrual e obter uma previsão de quando ele vai acontecer novamente.



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

2.2. DIAGRAMA DE ENTIDADE E RELACIONAMENTO



Etec “Profª Anna de Oliveira Ferraz”

2.3. CRONOGRAMA

Atividades		FEV 2025	MAR 2025	ABR 2025	MAI 2025	JUN 2025	JUL 2025	AGO 2025	SET 2025	OUT 2025	NOV 2025	DEZ 2025
Planejamento TCC	Identificação e definição de temas	x										
	Referencial teórico e fichamentos	x										
	Introdução		x									
	Justificativa		x									
	Objetivo		x									
	Metodologia		x									
	Cronograma			x								
	Referências	x										
	Revisão, correção e formatação				x							
	Apresentação do projeto					x						
Entrega do projeto					x							
Desenvolvimento TCC	Coleta de dados						x					
	Análise e discussão dos resultados						x					
	Desenvolvimento pré-textual									x		
	Elaboração do desenvolvimento							x	x	x		
	Considerações finais e conclusão									x		
	Desenvolvimento pós-textual									x		
	Correção ortográfica e gramatical									x		
	Entrega revisão final										x	
	Construção de slides										x	
	Treinamento da apresentação									x		
Apresentação/entrega final do TCC										x		

3. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS (MATERIAIS E MÉTODOS)

A ideia de ter diversos artigos voltados para a saúde feminina foi um ponto alto que foi incrementado no site. O Lótus SelfCare foi 100% gratuito, sem qualquer remuneração para os desenvolvedores, fazendo com que os usuários não sentissem o dever de pagar para receber certos “privilégios”.

Para o desenvolvimento do site, foi feito um calendário menstrual com os dados pessoais de cada mulher, apresentando-lhes com base em cálculos simples informações sobre seus ciclos. Foram realizadas pesquisas em relação aos elementos e sistemas utilizados em dois sites muito famosos por serem excelentes calendários menstruais, como o “Flo” e o “meetyouintl”, ambos já testados e frequentemente utilizados por mulheres.

Os sites citados anteriormente apresentavam diversas funções como um bot que auxiliava as mulheres e lhes dava informações interessantes sobre ciclos, corrimentos e até coisas voltadas para a área da saúde. Contém também uma aba de artigos sobre os mais diversos temas voltados para as mulheres, possuíam calculadoras personalizadas para descobrirem o período menstrual.

O Flo é extremamente completo e com diversos dados, fontes e elementos para as usuárias do site. Mas mesmo levando ele em consideração, nossa ideia foi fazer algo mais compilado e menos complexo, pensando em ser o mais autoexplicativo possível e com instruções simples de uso para que todos conseguissem utilizar, mesmo aqueles com menos conhecimentos sobre a internet em si.

Também tivemos uma tela de login obrigatória que foi necessária para os usuários colocarem os próprios dados em nosso site.

4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Lótus SelfCare foi criado com o objetivo de disponibilizar um calendário menstrual interativo e uma aba informativa com artigos sobre saúde íntima, oferecendo um ambiente acolhedor e acessível para usuários que buscavam compreender melhor seu ciclo menstrual. Ao longo do desenvolvimento, reunimos referências teóricas, analisamos plataformas já existentes e estruturamos uma solução simples e intuitiva.

A importância do projeto foi significativa tanto para o grupo quanto para quem utilizou o site. O Lótus SelfCare buscou suprir a falta de acesso à educação menstrual, tema ainda marcado por tabus e pouca orientação. Para a equipe, o projeto representou uma oportunidade de aplicar conhecimentos de programação, design e organização de conteúdo, além de fortalecer o trabalho em equipe e o entendimento sobre a relevância social do tema abordado.

Os objetivos estabelecidos para o site foram alcançados, pois a plataforma foi construída com um calendário funcional, área de login, página de artigos e interface responsiva, permitindo que os usuários registrassem seus ciclos e tivessem previsões baseadas em cálculos simples. Além disso, a aba informativa reuniu conteúdos úteis sobre saúde menstrual e bem-estar.

O projeto poderia ser ampliado com novos artigos, mais recursos de personalização do calendário e funcionalidades adicionais que tornariam a experiência ainda mais completa para os usuários como a adição de uma área de fórum interativo. Assim, o Lótus SelfCare demonstrou potencial para evolução e impacto positivo na educação menstrual.

REFERÊNCIAS

Anna Druet. HELLOCLUE. Como a menstruação virou tabu? 17 nov 2017. Disponível em:
<<https://helloclue.com/pt/artigos/cultura/como-a-menstruacao-virou-tabu#:~:text=O%20impacto%20dos%20tabus%20menstruais,%C3%A9%20um%20tipo%20de%20misoginia>> Acesso em: 18 mar 2025.

Fernanda Pinotti. CNNBRASIL. 60% das mulheres sentem que não se dedicam o suficiente ao próprio prazer, diz pesquisa 01 set 2023. Disponível em:
<<https://www.cnnbrasil.com.br/lifestyle/60-das-mulheres-sentem-que-nao-se-dedicam-o-suficiente-ao-proprio-prazer-diz-pesquisa/>> Acesso em: 18 mar 2025.

Dra. Ive Franca. CUIDADOSPELAVIDA. Higiene íntima: o que as mulheres precisam saber para ter mais saúde. 19 out 2023. Disponível em:
<<https://cuidadospelavida.com.br/blog/post/higiene-intima-o-que-as-mulheres-precisam-saber-para-ter-mais-saude>> Acesso em: 18 mar 2025.

Secretaria Municipal da saúde de São Paulo. CAPITAL.SP.GOV.BR. Saúde menstrual: saiba mais sobre o ciclo mensal da mulher. 3 Maio 2023. Disponível em:
<<https://capital.sp.gov.br/web/saude/w/noticias/346503>> 18 mar 2025.

Gabriela Cabral Paletta, Marina Fisher Nucci e Daniela Tonelli Manica. scielo.br. Aplicativos de monitoramento do ciclo menstrual e da gravidez: corpo, gênero, saúde e tecnologias da informação. 15 Jan 2021. Disponível em:
<<https://www.scielo.br/j/cpa/a/RWLk5kenkskpJBLXW4QFrGt/>> Acesso em: 18 mar 2025.