



Aplicativos para **controle** do **ciclo** **menstrual**

Acompanhar o ciclo menstrual é uma forma eficaz de entender o funcionamento hormonal, identificar padrões, observar sintomas e reconhecer eventuais alterações. Aqui você encontrará uma lista de 6 aplicativos confiáveis que podem ajudar nessa rotina.



ANA PAULA
DAMASCENA
ENDOCRINOLOGISTA





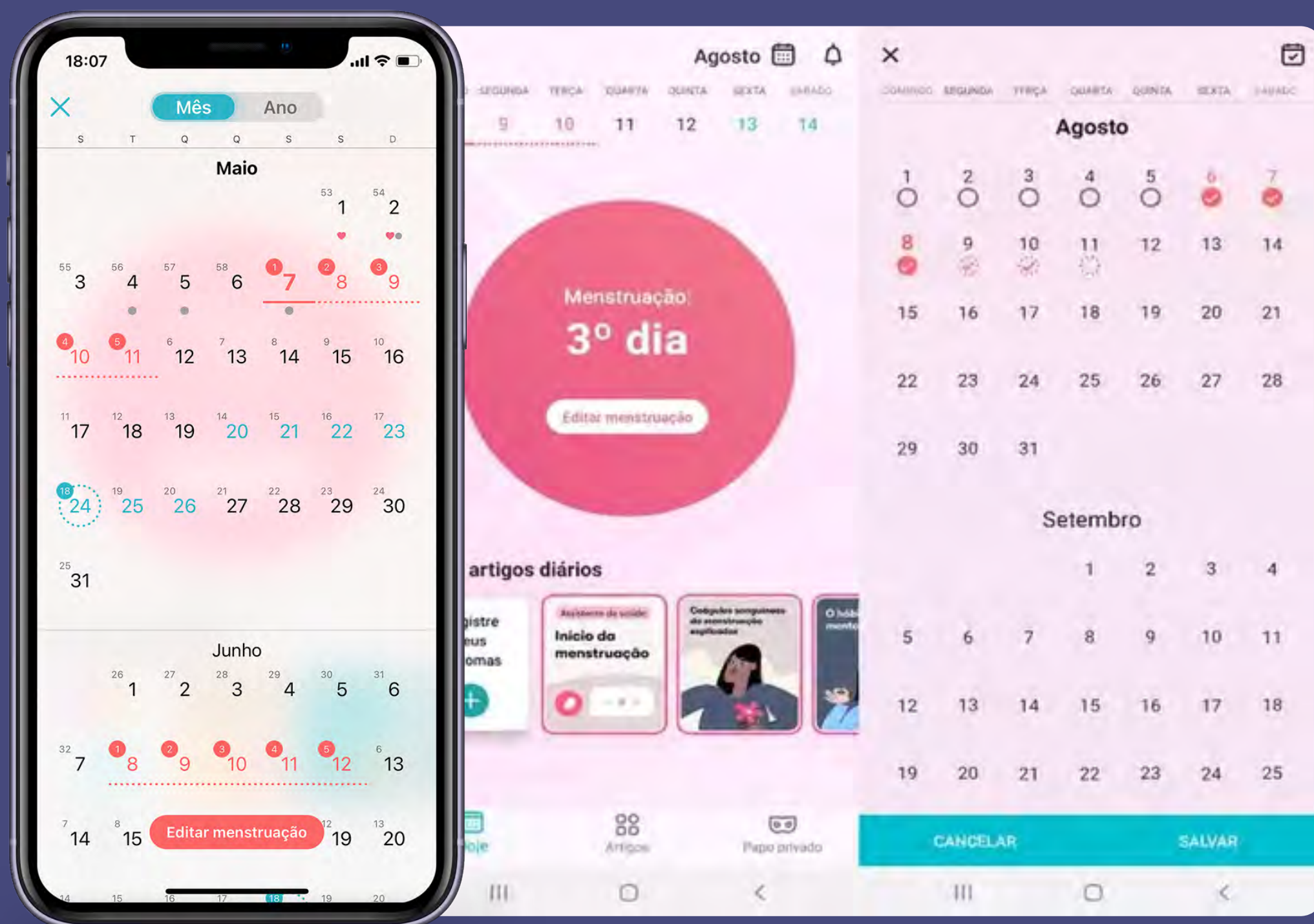
Aplicativos para controle do ciclo menstrual

Flo

Um dos aplicativos mais populares. Possibilita monitorar a duração do ciclo, registrar sintomas físicos e emocionais e receber insights personalizados.

Também oferece modos de controle:

- Ciclo menstrual
- Gestação



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641





Aplicativos para controle do ciclo menstrual

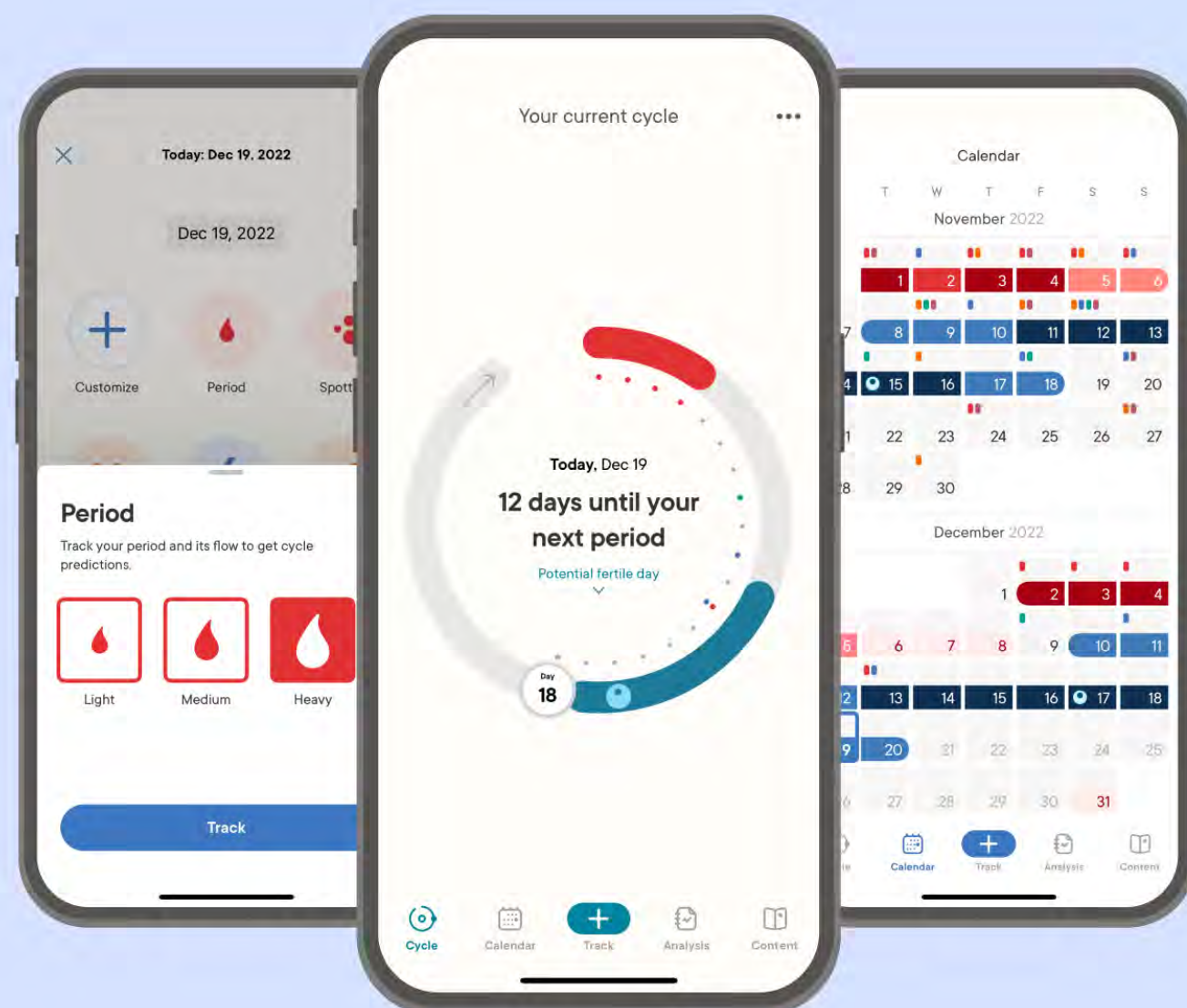
Clue

O Clue oferece um acompanhamento completo do ciclo, com previsões de menstruação, ovulação e período fértil.

Permite registrar humor, sono, sintomas físicos, fluxo, muco cervical e muito mais.

Possui diferentes modos de acompanhamento:

- Ciclo menstrual
- Concepção
- Gestação
- Pré-menopausa e menopausa



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641





Aplicativos para controle do ciclo menstrual

Apple Health (Saúde)

O app nativo do iPhone permite registrar informações importantes do ciclo, como menstruação, fluxo e sintomas. Fornece previsões de menstruação e período fértil de maneira simples e integrada ao sistema.



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641

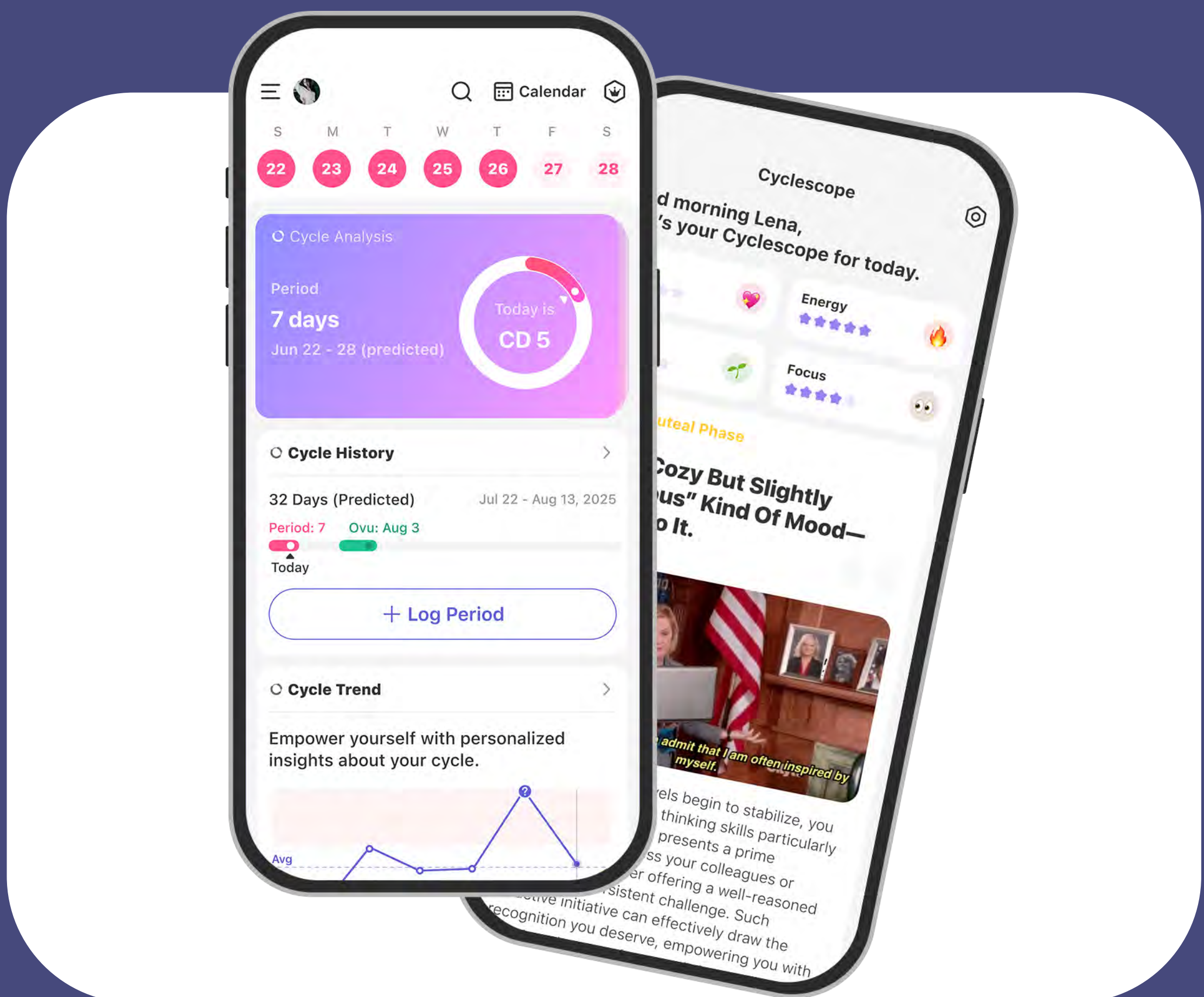




Aplicativos para controle do ciclo menstrual

Eve (By Glow)

Aplicativo com abordagem mais descontraída, que inclui registro de humor, sintomas, ciclo sexual, período fértil e menstruação. Oferece ainda uma comunidade com conteúdos educativos sobre saúde feminina.



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641





Aplicativos para controle do ciclo menstrual

Maya

O Maya permite acompanhar o ciclo com previsões de menstruação e ovulação, além de registrar sintomas, emoções e padrões ao longo do mês.

Traz gráficos simples e acompanhamento de tendência para ajudar na visualização do ciclo.



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641





Aplicativos para controle do ciclo menstrual

My Calendar Period Tracker

Um aplicativo simples e intuitivo para acompanhar o ciclo menstrual e organizar a rotina.

Permite registrar menstruação, ovulação e dias férteis, além de acompanhar sintomas e receber previsões do ciclo. Também funciona como calendário diário, semanal, mensal e anual, ajudando a planejar tarefas, compromissos e lembretes de saúde.



Dra. Ana Paula Damascena
Endocrinologista & Mentora em
Medicina do Estilo de Vida

CRM 3110 - RQE 3641





Obrigada por dedicar um momento para cuidar da sua saúde. Espero que este guia tenha sido útil na sua rotina.

Para mais informações, acesse:

anapaulaendocrino.com.br

