

588 - SEIS ANOS DE CONTINENCE APP: AVALIAÇÃO DAS USUÁRIAS NAS PRINCIPAIS LOJAS VIRTUAIS

Tipo: POSTER

Autores: DAYANA MAIA SABOIA (MATERNIDADE ESCOLA ASSIS CHATEAUBRIAND), LIA GOMES LOPES (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ), MARIA LAURA SILVA GOMES (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ), CAMILA TEIXEIRA MOREIRA VASCONCELOS (UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ)

Introdução: O uso da telefonia móvel e da internet é um fato no cotidiano das pessoas, permitindo que as tecnologias da informação e comunicação sejam usadas como ferramentas para a construção do conhecimento e o engajamento em saúde¹⁻². Neste cenário, o uso de aplicativos móveis tem apresentado um potencial transformador para o cuidado em enfermagem, contribuindo com as orientações e condutas terapêuticas destinadas aos pacientes³. Dentro desta perspectiva, em 2017, um grupo de pesquisadores construiu e validou junto a especialistas e mulheres do público-alvo um aplicativo educativo para prevenção da incontinência urinária (IU) em mulheres no puerpério chamado Continance App®. O aplicativo é composto por três cartões informativos que abordam temas relativos à educação sobre o assoalho pélvico, como anatomia e fisiologia, tipos de IU, seus principais fatores de risco e formas de prevenção com foco na terapia comportamental e nas mudanças no estilo de vida, além de um cartão informativo com um programa de treinamento da musculatura do assoalho pélvico (TMAP) com duração de 12 semanas. Baseado no Modelo de Crenças em Saúde, o objetivo do Continance App® é abordar de forma lúdica e fácil conteúdos direcionados aos fatores de risco sobre o surgimento da IU no puerpério, impacto dessa condição na qualidade de vida, benefícios advindos da terapia comportamental e do TMAP, visando despertar nesse público a percepção de suscetibilidade à ocorrência da IU, bem como de fornecer informações sobre os benefícios da adoção de medidas preventivas, melhorando o conhecimento dessa população e diminuindo as barreiras de acesso à assistência à saúde, motivando-as a cuidarem do assoalho pélvico. O Continance App® foi construído para ser usado por via totalmente eletrônica, de forma off-line, sendo disponibilizado para download nas principais lojas de aplicativos⁴.

Para garantir a utilização dos aplicativos móveis, é importante avaliar o ponto de vista do usuário acerca da facilidade de utilização, operacionalização, compreensão da ideia e alcance da proposta do projeto, bem como os problemas relacionado à mídia⁵. Diante do exposto, surgiu a seguinte pergunta norteadora da pesquisa: qual a opinião das usuárias do Continance App® nas principais lojas de aplicativos?

Objetivo: Analisar o Continance App® a partir das avaliações das usuárias nas principais lojas de aplicativos. O estudo é relevante, pois permitirá compreender as principais dificuldades encontradas pelas usuárias, o que poderá direcionar processos de melhorias no Continance App®, além de orientar o processo de aprimoramento da gestão tecnológica de outros aplicativos.

Método: Trata-se de um estudo de avaliação com característica descritivo-exploratória, realizado durante o mês de julho de 2023, a partir da análise qualitativa dos comentários das usuárias nas lojas de aplicativo. Para acesso às lojas virtuais Play Store (Android, Google) e App Store (iOS, Apple) foram utilizados dois dispositivos: um Iphone 8 Plus, compatível com iOS versão 16.1.1 e um Samsung Galaxy S8. Foram coletados dados referentes ao número de downloads realizados, classificação em número de estrelas, sendo uma estrela a nota mínima e cinco estrelas a máxima, e realizado uma análise qualitativa dos comentários através do software MaxQDA. Após a leitura das opiniões das usuárias, os dados foram organizados em categorias temáticas. Este estudo dispensou avaliação de Comitê de Ética em Pesquisa, pois foi realizado a partir de dados disponíveis em livre acesso. **Resultados:** Mais de dez mil downloads foram realizados apenas na Play Store, já na App Store este dado não estava disponível. Oitenta e cinco usuárias avaliaram o aplicativo em variação de estrelas, sendo 80 da Play Store e 05 da App Store. Todas as usuárias da App Store avaliaram o aplicativo como cinco estrelas. Na Play Store a classificação variou de

um a cinco estrelas, com avaliação média de 4,6 estrelas. Trinta e sete comentários foram enviados a Play Store e nenhum a App Store. A partir da análise dos comentários, foi possível identificar três categorias temáticas: protocolo de exercícios, funcionalidade e eficácia do aplicativo.

1. Protocolo de exercícios A primeira categoria identificada a partir dos relatos das usuárias demonstra a percepção das mulheres sobre o protocolo de exercícios, avaliado por algumas de forma insatisfatória, no qual a principal demanda parece ser a natureza repetitiva dos exercícios e a percepção de “lentidão” do protocolo. O app é chato, tedioso, sempre a mesma sequência de exercícios com umas contagens de tempo sem sentido, mais descanso do que prática. (U1; uma estrela) Eu adorei toda a explicação sobre a anatomia pélvica, eu não tinha noção sobre o assunto, mas eu desanimei achei o exercício mt fraco, o tempo de relaxar eh maior que o de contrair, pratiquei até a segunda semana. Uma sugestão eh fazer menos repetições e diminuir esse espaço de tempo no início. (U2; três estrelas) Estou na quarta semana de exercícios e gostando, apesar de considerar lento. (U3; três estrelas) Só pelo tempo de descanso que acredito que seja muito... pois seria nota 5 (U8; quatro estrelas)

2. Funcionalidade A segunda categoria surgiu a partir da observação de algumas usuárias sobre aspectos técnicos do aplicativo, em destaque para a impossibilidade de retornar ao programa de exercícios no mesmo dia com a opção de uma pausa. [...] O app deveria perguntar se realmente quero sair quando faço o exercício. Ja apertei sem querer no final do exercício e tive que começar do zero. A pausa não funciona, se sair do app, o exercício começa de novo do zero. É frustrante.... (U3; três estrelas) Boa proposta. porém, no programa de exercícios é pedido q façamos o exercício pelo menos uma vez ao dia. tentei fazer no mesmo dia o mesmo exercício e o app não aceita. passa automaticamente pro próximo dia. (U6; quatro estrelas) Deveria ter como voltar do início pra recomeçar caso você não tenha mantido na rotina (U7; quatro estrelas) Alguém sabe como resetar e voltar do início? Parei de fazer uns dias e quando voltei achei uma certa dificuldade de onde parei. Mas ele é muito bom! (U10; cinco estrelas) Uma usuária relatou que o aplicativo apresentou problemas quanto à função de alarme como lembrete para realizar os exercícios: O Alarme para lembrar de fazer os exercícios não funciona. Seria ótimo se arrumasse. (U4; três estrelas)

3. Eficácia do aplicativo A última categoria apresenta relatos que trazem observações sobre a eficácia, facilidade e conteúdo do aplicativo de acordo com a percepção das usuárias, demonstrando uma homogeneidade maior na avaliação e média de notas. É o melhor aplicativo para exercício pélvico. Bem explicativo e com um programa semanal fácil de acompanhar. Estou na terceira semana e já percebo os resultados. Vale a pena, funciona super bem. (U11; cinco estrelas) Aplicativo maravilhoso. Ajuda a conhecer a si mesma e ensina pompoarismo. Vem com o calendário de 3 meses com cronograma de exercício para fortalecer os músculos pélvicos. (U12; cinco estrelas) Fácil manuseio, excelente para todos que necessitam reforço muscular do assoalho pélvico (U13; cinco estrelas) Ótimo aplicativo, o melhor em matéria de elevação do nível de exercícios e de informação sobre o assunto. (U14; cinco estrelas) Outras usuárias trazem relatos breves, cujas notas apresentaram uma maior variedade, apesar de manter a mesma ideia sobre suas avaliações subjetivas. Bom estou gostando estou na 5 semana. (U5; três estrelas) Até agora está cumprindo as minhas expectativas, estou adorando! (U9; quatro estrelas) Excelente. Muito obrigado. (U15; cinco estrelas) Excelentes treinos (U16; cinco estrelas) Muito bom tô amando (U17; cinco estrelas)

Conclusão: Apesar dos aspectos insatisfatórios do aplicativo sobre questões técnicas do protocolo aplicado e funcionalidade, pode-se identificar a contribuição do mobile health para a promoção da saúde do assoalho pélvico e satisfação das usuárias com a tecnologia avaliada.