

MÉTODOS DE CONHECIMENTO DO PERÍODO FÉRTIL OU DE AUTO-OBSERVAÇÃO

- **Implica conhecer as modificações fisiológicas ao longo do ciclo menstrual e cumprir as regras do método específico escolhido**
- **Requer a cooperação dos dois parceiros.** O casal terá de concordar com a abstenção de relações sexuais vaginais nos dias férteis
- **Não tem efeitos colaterais nem risco para a saúde**
- **Não protege das ITS**

40

Estes métodos implicam um período de acompanhamento em que a mulher aprende a identificar a fase potencialmente fértil. São também conhecidos como métodos de “abstinência periódica”.

Os casais que optam por estes métodos precisam de estar muito motivados e desenvolver competências para os poderem utilizar com eficácia.

TIPOS

- Métodos com base no calendário (Ogino-Knauss)
- Métodos baseados na observação de sinais e sintomas
 - Método da temperatura basal (MTB)
 - Método do muco (Billings)
 - Método sintotérmico (MTB+Billings)

EFICÁCIA

- 2 a 25 gravidezes em 100 mulheres / ano
- Depende do método escolhido e da consistência e correcção com que é utilizado
- A eficácia é maior quando se opta por uma combinação destes métodos associada à abstinência de relações sexuais vaginais durante o período fértil

VANTAGENS

- Não tem efeitos colaterais, nem riscos para a saúde
- Ajuda a mulher a conhecer melhor o seu corpo
- É imediatamente reversível
- Pode ser utilizado para evitar a gravidez ou para engravidar, de acordo com o desejo do casal
- Permite a alguns casais estar de acordo com as suas normas culturais ou religiosas

DESVANTAGENS

- Pode requerer um longo período de abstinência
- Geralmente são necessários pelo menos 3 a 6 ciclos para aprender a identificar o período fértil
- Difícil de utilizar quando em presença de ciclos irregulares como por exemplo na adolescência, climatério, durante o puerpério e amamentação
- É necessária uma observação cuidada das modificações fisiológicas do corpo da mulher e o registo diário dos dados
- Não protege das ITS

MÉTODOS COM BASE NO CALENDÁRIO

O período fértil é calculado com base nas premissas:

- a mulher tem uma ovulação por mês, 14 dias antes da menstruação seguinte
- o óvulo é viável entre 1 a 3 dias após a ovulação e o espermatozóide pode ser fecundante 3 a 5 dias após a ejaculação

Considerando a duração dos ciclos menstruais anteriores (pelo menos 6 ciclos), calcula-se o período fértil, subtraindo 11 dias ao número de dias do ciclo mais longo e 18 dias ao número de dias do ciclo mais curto.

Exemplo:

1. Se o ciclo mais curto dos últimos 6 meses foi de **27** dias

$$27 - 18 = 09$$

2. Se o ciclo mais longo dos últimos 6 meses foi de **31** dias

$$31 - 11 = 20$$

Neste caso, o período fértil situar-se-á entre o 9º e o 20º dias do ciclo, inclusive.

Se o casal tiver relações sexuais vaginais nesses dias deverá associar outro método como por exemplo o preservativo. Se o casal decidir utilizar, neste período, o coito interrompido ou os espermicidas, deve ser prevenido da baixa eficácia destes métodos.

MÉTODOS BASEADOS NA AVALIAÇÃO DE SINAIS E SINTOMAS

Não há restrições médicas à utilização destes métodos, embora algumas condições possam dificultar ou inviabilizar a sua utilização.

São necessárias precauções adicionais na utilização destes métodos, nas seguintes situações:

- Aborto recente
- Logo após a menarca e no climatério
- Situações crónicas que alterem a temperatura basal
- Infecções vaginais
- Aleitamento materno

A utilização do método deve ser adiada quando se verificar:

- Parto recente (iniciar apenas quando as secreções vaginais retomarem a normalidade)
- Hemorragia vaginal anormal, sem diagnóstico conhecido
- Situações clínicas agudas que alteram a temperatura corporal (para o MTB e sintotérmico)
- Utilização de drogas que afectam as secreções vaginais, a temperatura basal ou atrasam ovulação: ansiolíticos (excepto benzodiazepinas), antidepressivos, antipsicóticos, antihistamínicos, anti-inflamatórios não esteróides, aspirina, paracetamol ou o uso continuado de antibióticos.

42

▪ *MÉTODO DA TEMPERATURA BASAL (MTB)*

Este método tem como fundamento o aumento verificado na temperatura basal, após a ovulação, provocado pela progesterona e que define a segunda fase do ciclo.

MODO DE UTILIZAÇÃO

A mulher deve avaliar a sua temperatura em repouso, antes de se levantar e registá-la. Deve fazê-lo diariamente à mesma hora e sempre no mesmo local (vaginal, rectal ou oral).

Os registos apresentam habitualmente pequenas oscilações dos valores da temperatura ao longo do ciclo, no entanto, no dia da ovulação verifica-se um aumento 0,3 a 0,8°C (geralmente precedido de uma ligeira descida) e que se mantém até ao início da menstruação seguinte.

Este método só identifica o fim do período fértil, pelo que deve haver abstinência de relações sexuais vaginais desde a menstruação até ao 3º dia de temperatura “elevada” mantida, após o que terá sido ultrapassado o período fértil, e poderá haver relações sexuais vaginais sem risco de gravidez, até à menstruação seguinte.

▪ *MÉTODO DO MUCO CERVICAL (BILLINGS)*

As características do muco cervical variam ao longo do ciclo, aumentando em volume e elasticidade (*filância*) no período peri-ovulatório.

O período fértil inicia-se no 1º dia em que o muco se torna *filante* e transparente, prolongando-se pelo menos 3 dias após a filância máxima.

MODO DE UTILIZAÇÃO

A mulher deve observar, diariamente, o muco cervical, retirando-o da vagina com dois dedos ou um toalhete de papel.

Na fase não fértil o muco tem pouca elasticidade quando distendido entre os dois dedos. No período de fertilidade máxima a elasticidade pode atingir os 15 a 20 cm.

É a observação diária do muco, e a evolução das suas características, que permitirá à mulher identificar os dias férteis, durante os quais não deverá ter relações sexuais vaginais desprotegidas.

Podem levar a uma interpretação incorrecta do muco:

- a existência de corrimento devido a infecção cervical ou vaginal
- a presença de ejaculado

▪ *MÉTODO SINTOTÉRMICO*

A mulher identifica os dias férteis e inférteis relacionando os métodos da temperatura basal e do muco cervical. Pode associar outros sinais de fertilidade, como a tensão mamária ou a “dor” ovulatória.

O período fértil inicia-se logo que sejam avaliáveis secreções vaginais, terminando no 4º dia após a filância máxima de muco cervical e depois de ultrapassado o 3º dia de subida de temperatura basal.

Nota: Existem pequenos equipamentos que facilitam a identificação do período fértil da mulher e que podem ser adquiridos em farmácias.

Embora já disponíveis em situações de apoio à fertilidade, a sua utilização e fiabilidade como métodos para a contraceção não estão ainda suficientemente estudados.

43

Os microscópios de bolso

De utilização muito simples, permitem observar as variações da estrutura microscópica do muco cervical ou da saliva, identificando os dias férteis.

Computador de bolso

Consiste num computador de bolso que armazena e processa os dados obtidos a partir dos registos da mulher, como a Temperatura Basal, combinados com a utilização de algumas tiras para teste de urina. Quanto mais exaustivo o número de dados introduzidos, maior a precisão da previsão do período fértil.

Teste Monoclonal

Consiste na utilização de tiras teste para a pesquisa de hormona luteínica (LH) na urina, cujo pico máximo ocorre 24/36 horas antes da ovulação.