

Métodos

comportamentais

e de observação

da fecundidade

Ariel Soares nº12538152

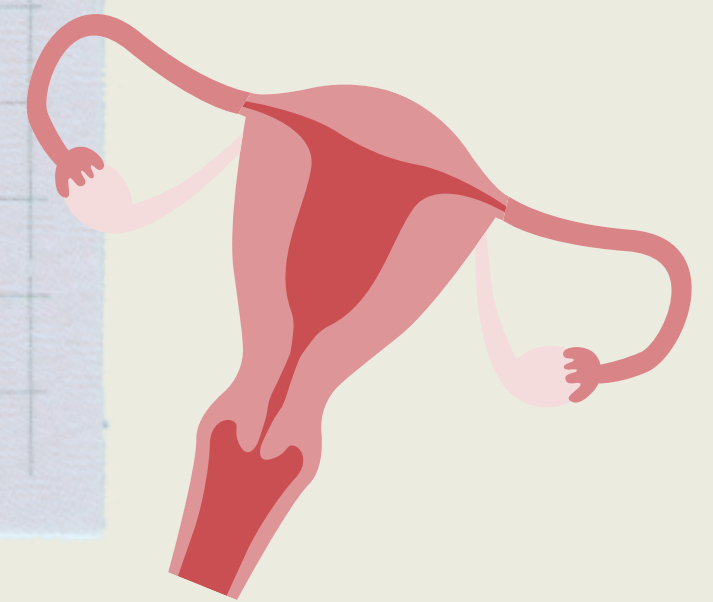
Iris Bazilli nº12538235

Joana Colli nº12538110

Livia Oda nº12538127

Introdução

Os métodos comportamentais consistem em técnicas para obter ou evitar a gravidez, mediante a auto-observação de sinais e sintomas que ocorrem no organismo ao longo do ciclo menstrual. A partir da identificação do período fértil, a pessoa pode concentrar as relações sexuais nesta fase, caso deseje obter uma gravidez, ou abster-se de ter relações sexuais, caso queira evitar a gravidez.



Métodos abordados

1

Tabelinha

2

Temperatura basal

3

Muco cervical

4

Sintotérmico

Tabelinha:

Também chamado de método Ogino-Knauss ou método rítmico

Esse método é feito a partir da observação do ciclo menstrual da pessoa. Como ele possui padrões, relativamente, constantes, é possível prever os dias em que a ovulação irá ocorrer.

- ★ Para que ele possa ser aplicado corretamente, recomenda-se um registro do ciclo menstrual da pessoa grávida por pelo menos 6 meses.
- ★ Não deve ser utilizado por gestantes com ciclos irregulares (variação de 6 ou mais dias entre o ciclo mais longo e o mais curto)

Para evitar a gravidez, recomenda-se a abstinência sexual durante o período fértil. Nos outros dias do ciclo, isso não é necessário, já que o risco de gravidez será mínimo.

TAXA DE FALHA:

Alta e variável: de 100 pessoas, 9 a 20 ficaram grávidas no primeiro ano de uso do método.

Trata-se de um método estritamente pessoal e que pode ser afetado por alguns fatores externos, como: humor, compromissos e doenças

Temperatura Basal

Antes da ovulação: A temperatura basal corporal permanece num determinado nível baixo;

Após a ovulação: Ela se eleva ligeiramente (alguns décimos de grau centígrado), permanecendo nesse novo nível até a próxima menstruação.

↑ Níveis de progesterona, ↑ Temperatura basal
progesterona tem efeito termogênico.

Este método fundamenta-se nas alterações da temperatura basal que ocorrem na pessoa ao longo do ciclo menstrual.

Mensuração diária da temperatura basal
=
Determinação da fase infértil pós-ovulatória.



- ★ Medir a temperatura após no mínimo 5h de repouso;
- ★ Termômetro deve ser sempre o mesmo;
- ★ Temperatura pode ser verificada via oral, vaginal ou retal. (Deve-se manter a via durante todo o ciclo).



* Abster-se de relações sexuais com contato genital durante o período pré ovulatório e nos primeiros quatro dias de temperatura alta.

Prós:

- ★ Ausência de efeitos sistêmicos
 - ★ Promoção de conhecimento da fisiologia humana
-

Contras:

- ★ Depende muito da análise feita pela (o) própria (o) paciente
- ★ Existem muitas variáveis (o que comeu na noite anterior, se levantou a noite etc)
- ★ Não previne ISTs

Eficácia:

Num geral, métodos anticoncepcionais comportamentais apresentam, no primeiro ano de uso, taxa de falha de até 20%, em uso habitual. Entre usuários adaptados ao método, esse índice cai para 0,5 a 9%.

Risco de falha : Varia entre 2% e 5%

Essa falha aumenta caso a pessoa não tenha disciplina, não saiba fazer a análise, consuma álcool, tenha problemas para dormir, altos níveis de estresse, etc.



Muco cervical

Benefícios e eficácia

A observação do muco cervical para controle de natalidade, também conhecido como Método de Ovulação de Billings ou MOB, é um método não hormonal e de baixíssimo custo. Também não há efeitos colaterais, no entanto, o MOB não previne ISTs.

Entre os desafios que envolvem o uso do MOB na população brasileira, tem-se a qualidade da educação, e a motivação e cooperação dos envolvidos em utilizar outros métodos contraceptivos ou praticar abstinência no período fértil da pessoa.

A eficácia desse método varia entre 97 e 99%, sendo considerado de alta eficácia.

Podemos destacar que é um método aprendido facilmente e de alta eficácia, que deveria ser mais utilizado como método de contracepção. Além disso, estimula o autoconhecimento e facilita o reconhecimento de possíveis alterações vaginais, facilitando a busca da pessoa por assistência médica quando necessário.

Muco cervical

1

Ver como está seu muco diariamente

2

Anotar os resultados num registro mensal

3

Analisar a tabela

Como esse método funciona?

Os hormônios que regulam o ciclo menstrual também são responsáveis pelas alterações do muco cervical em cor, textura e quantidade. O muco é produzido pelo colo do útero e secretado na vagina

Essas variações se dão juntamente com a mudança de fases do ciclo menstrual, indicando se a pessoa está fértil ou não para a gravidez.

Assim, após o período mínimo de 1 ciclo de acompanhamento, esse método é considerado seguro para ser utilizado tanto para quem deseja quanto para quem quer evitar a gravidez, com eficácia entre 97 e 99%.

Seco e Ralo
(não fértil)

Dias 1 a 3 depois da menstruação

Grudento e Pastoso
(não fértil)

Dias 4 a 6

Cremoso
(pode estar fértil)

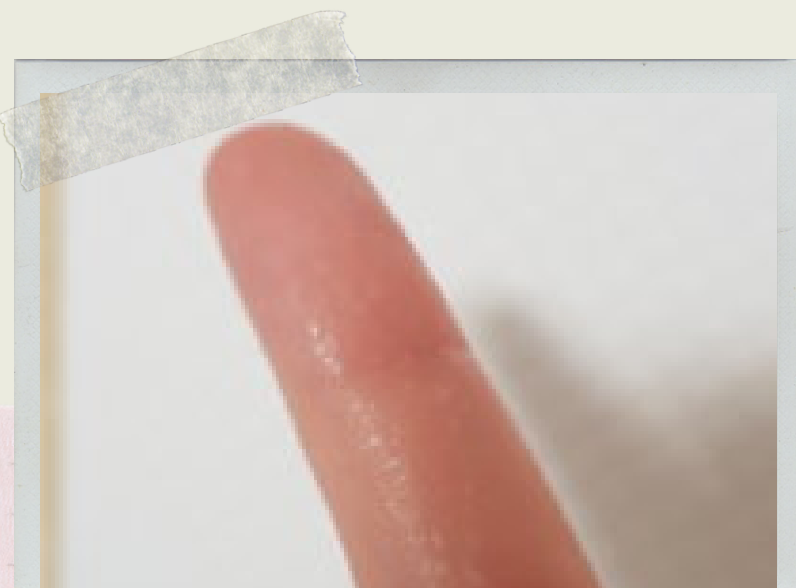
Dias 7 a 9

Fluido e Elástico
(muito fértil)

Dias 10 a 14

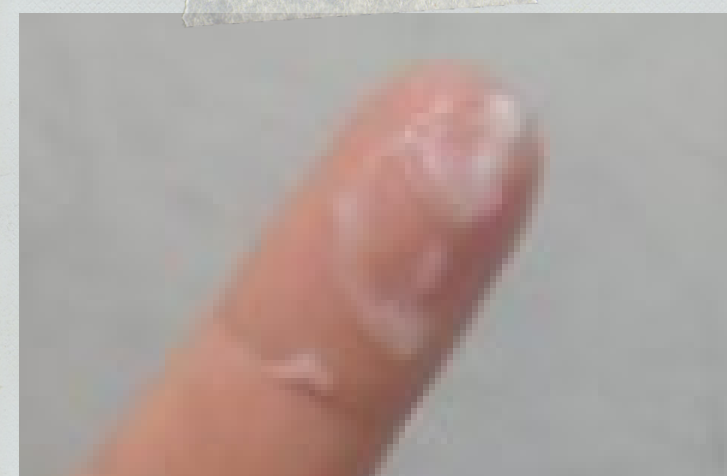
Na prática...

Como identificar os tipos de muco?



Seco

- infértil
- ocorre logo após o fim da menstruação
- aparência aquosa e transparente
- pode estar ausente



Pegajoso

- infértil
- aparência branca e pegajosa
- pode ter grumos



Cremoso

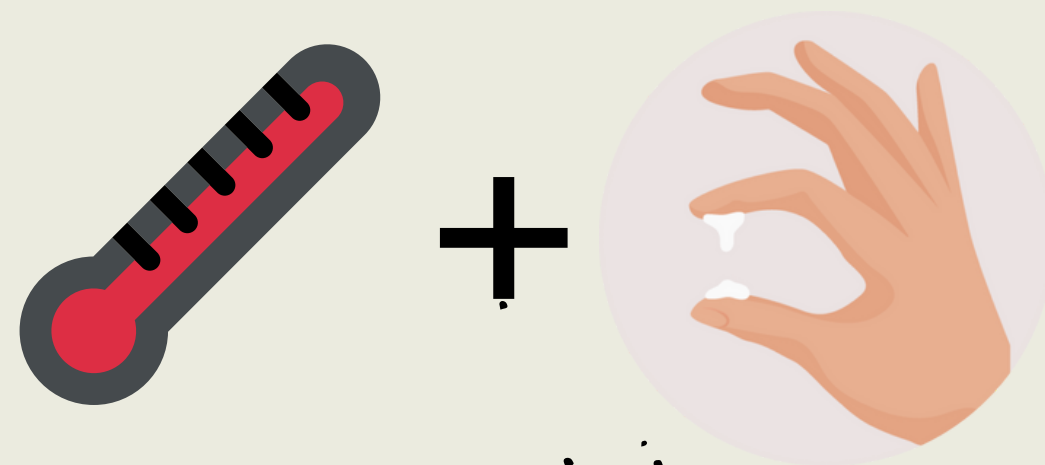
- logo antes da ovulação
- coloração branca ou amarelada
- textura aquosa



"Clara de ovo"

- período fértil
- transparente
- elástico
- aparece após a ovulação

Método sintotérmico



O que é?

Combinação de vários indicadores de ovulação que determinam o período fértil com maior precisão.

A pessoa deve estar familiarizada com os outros métodos (tabelinha, temperatura basal e muco)

Indicadores

Temperatura basal corporal e muco cervical + parâmetros subjetivos:

Dor abdominal, mamas pesadas, inchadas ou doloridas, variações de humor e libido, náuseas, acne, etc.

Deve haver abstinência de relações sexuais com penetração durante o período fértil

Método sintotérmico

Como fazer

- Registrar diariamente as características do muco, temperatura corporal e outros sintomas, e por meio disso, identificar o período fértil
- Início do período fértil: primeiro dia de secreções
- Término do período fértil: 4 dias após manter a temperatura corporal elevada e 4 dias depois do ápice do muco
- A partir disso pode ser feito sexo desprotegido até o início da próxima menstruação

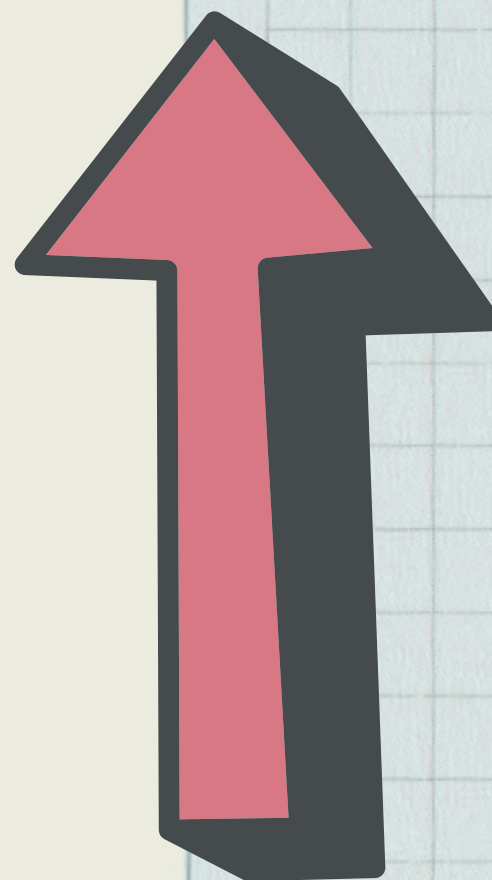
Eficácia

Depende dos usuários do método

98% com o uso correto e consistente + abstinência nos períodos férteis

75% de eficácia nas mulheres que confiam na abstinência periódica (não se sabe como elas verificam)

Sexo nos dias férteis sem usar outro método



Método sintotérmico

Benefícios

- Não há efeitos colaterais
- Maior conhecimento sobre o próprio corpo e a fertilidade
- A contracepção pode ir de acordo com normas religiosas e culturais de casais
- Pode ser utilizado tanto para tentar engravidar quanto para evitar

Contraindicações

- irregularidades no ciclo menstrual (início e menopausa)
- deu à luz recentemente
- está amamentando
- passou por aborto recente
- sangramento irregular
- uso de drogas terapêuticas para humor
- uso constante de antibióticos
- problema crônico que eleve a temperatura corporal

Referências

<https://advancedobgynassociates.com/planning-pregnancy-through-fertility-charts-cervical-mucus-method/>

<https://www.plannedparenthood.org/learn/birth-control/fertility-awareness/whats-cervical-mucus-method-fams>

SANTOS, Vanessa Sardinha dos. "Método da temperatura basal"; Brasil Escola. Disponível em:

<https://brasilecola.uol.com.br/biologia/metodo-temperatura-basal.htm>. Acesso em 19 de outubro de 2022.

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/0102assistencia1.pdf>

https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2022/Protocolo_%20PlanejamentoSexualReprodutivo_01-07-22.pdf

<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/172536/%c3%89LIDA%20DE%20F%c3%81TIMA%20DINIZ%20SOUZA%20-%20SMNL%20TCC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44028/9780978856304_por.pdf;sequence=6



Obrigada pela atenção!