

Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade

Pontos Básicos para Profissionais de Saúde e Clientes

- **Os métodos baseados na percepção da fertilidade exigem a colaboração do parceiro.** O casal deve assumir o compromisso de se abster ou de usar outro método nos dias férteis.
- **Deve-se permanecer atento quanto às mudanças corporais ou fazer um controle dos dias, de acordo com as regras do método específico.**
- **Não têm efeitos colaterais nem oferecem riscos à saúde.**

O que São os Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade?

- “Percepção da fertilidade” significa que uma mulher sabe dizer quando começa e quando termina o período fértil de seu ciclo menstrual. (O período fértil é quando ela pode engravidar.)
- Às vezes é chamado de abstinência periódica ou planejamento familiar natural.
- Uma mulher pode recorrer a diversas maneiras, individualmente ou combinadas, para dizer quando começa e quando termina seu período fértil.
- *Os métodos baseados no calendário* envolvem fazer um registro dos dias do ciclo a fim de identificar o início e o término do período fértil.
 - Exemplos: Método dos Dias Fixos e método rítmico do calendário.
- *Os métodos baseados em sintomas* dependem da observação dos sinais de fertilidade.
 - Secreções cervicais: quando uma mulher observa ou sente secreções cervicais, ela pode estar fértil. Ela pode sentir apenas uma pequena umidade vaginal.
 - Temperatura corporal basal (TCB): A temperatura corporal de uma mulher em repouso sobe ligeiramente após a liberação de um óvulo (ovulação), momento em que ela poderia engravidar. Sua temperatura permanece mais elevada até o início de sua próxima menstruação.
 - Exemplos: Método dos Dois Dias, método TCB, método da ovulação (também conhecido como método de Billings ou método do muco cervical) e o método sintotérmico.

- Funciona basicamente ajudando uma mulher a saber o momento em que ela ficaria grávida. O casal previne a gravidez evitando sexo vaginal desprotegido durante estes dias férteis—geralmente abstendo-se de fazer sexo ou usando preservativos ou um diafragma. Alguns casais usam espermicidas ou o coito interrompido, mas estes estão entre os métodos menos eficazes.

Qual a Eficácia?

A eficácia depende da usuária: o risco de gravidez é maior quando os casais fazem sexo nos dias férteis sem usar outro método.

- Tal como comumente usado, no primeiro ano ocorrem cerca de 25 gravidezes por 100 mulheres que recorrem à abstinência periódica. (Não se sabe como tais mulheres identificaram seu período fértil. Não estão disponíveis as taxas de gravidez para a maioria dos métodos específicos, baseados na percepção da fertilidade, tal como comumente usados.) Isto significa que 75 de cada 100 mulheres que confiam na abstinência periódica não engravidarão. Alguns métodos baseados na percepção do período fértil, mais recentes, são mais fáceis de utilizar sendo, portanto, mais eficazes (ver Pergunta 3, p. 254).
- As taxas de gravidez com o uso correto e consistente variam de acordo com os tipos de métodos baseados na percepção da fertilidade (ver tabela abaixo).
- Em geral, abster-se de sexo durante os períodos férteis é mais eficaz do que usar outro método durante tais períodos.



Taxas de Gravidez com Uso Correto e Consistente e Abstinência nos Dias Férteis

| Método | Gravidezes por 100 Mulheres no Primeiro Ano |
|--|---|
| Métodos baseados no calendário | |
| Método dos Dias Fixos | 5 |
| Método do Ritmo do Calendário | 9 |
| Métodos baseados em sintomas | |
| Método dos Dois Dias | 4 |
| Método da Temperatura Corporal Basal (TCB) | 1 |
| Método da ovulação | 3 |
| Método sintotérmico | 2 |

Retorno da fertilidade após a interrupção dos métodos baseados na percepção da fertilidade: não há demora

Proteção contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs): nenhuma

Efeitos Colaterais, Benefícios e Riscos à Saúde

Efeitos Colaterais

Nenhum

Benefícios à Saúde Conhecidos

Ajudam a proteger contra:

- Riscos de gravidez

Riscos à Saúde Conhecidos

Nenhum

Porque Algumas Mulheres Dizem que Gostam dos Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade

- Não têm efeitos colaterais
- Não requerem procedimentos e geralmente não requerem suprimentos
- Ajudam as mulheres a aprender sobre seus próprios corpos e a fertilidade
- Permitem que alguns casais mantenham suas normas religiosas ou culturais no tocante à contracepção
- Podem ser usados para identificar os dias férteis tanto pelas mulheres que querem engravidar quanto pelas mulheres que desejam evitar a gravidez

Desfazendo Mitos (ver também Perguntas e Respostas, p. 253)

Os métodos baseados na percepção da fertilidade:

- Podem ser muito eficazes se usados de forma correta e consistente.
- Não requerem que a pessoa saiba ler ou tenha muita escolaridade.
- Não prejudicam os homens que se abstém de fazer sexo.
- Não funcionam quando o casal se engana a respeito de quando ocorre o período fértil, tal como quando acham que ele ocorre durante a menstruação.



Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade para Mulheres com HIV

- Mulheres que estejam infectadas com o HIV, que tenham Aids ou estejam em terapia anti-retroviral (ARV) podem, com segurança, usar os métodos baseados na percepção da fertilidade.
- Incentive estas mulheres a usarem preservativos juntamente com os métodos baseados na percepção do período fértil. Se usados de forma consistente e correta, os preservativos ajudam a prevenir a transmissão do HIV e de outras DSTs. Os preservativos proporcionam proteção contraceptiva extra para mulheres em terapia ARV.

Quem Pode Usar os Métodos Baseados no Calendário

CrITÉRIOS MÉDICOS DE Elegibilidade para Uso dos

MÉTODOS Baseados no Calendário

Todas as mulheres podem usar os métodos baseados no calendário. Nenhum problema médico impede o uso destes métodos, mas algumas situações podem fazer com que sejam mais difíceis de usar com eficácia.

Cautela significa que pode ser necessário dar aconselhamento adicional ou especial para assegurar o uso correto do método.

Adiamento significa que o uso de um método baseado na percepção da fertilidade em particular deve ser retardado até que o problema seja avaliado ou solucionado. Forneça à cliente outro método até que ela possa utilizar o método baseado em calendário.

Nas seguintes situações aja com cautela nos métodos baseados no calendário:

- Os ciclos menstruais acabaram de começar ou tornaram-se menos freqüentes ou foram interrompidos devido à idade mais avançada (Irregularidades no ciclo menstrual são comuns em mulheres jovens nos primeiros anos após a primeira menstruação e em mulheres mais velhas que estejam se aproximando da menopausa. Pode ser difícil identificar o período fértil.)

Nas seguintes situações, deve-se *adiar* o início dos métodos baseados em calendário:

- Deu à luz recentemente ou está amamentando (*Adie* até que ela tenha tido no mínimo 3 ciclos menstruais e seus ciclos estejam regulares novamente. Por vários meses após o retorno dos ciclos regulares, use *cautela*.)
- Passou recentemente por um aborto espontâneo ou induzido (*Adie* até o início de sua próxima menstruação.)
- Sangramento vaginal irregular

Nas seguintes situações *adie* ou use *cautela* nos métodos baseados no calendário:

- Se estiver tomando quaisquer drogas que alterem o humor tais como terapias de combate à ansiedade (exceto benzodiazepínicos), antidepressivos (inibidores seletivos de retomada de serotonina [ISRSs], tricíclicos ou tetracíclicos), uso por longo prazo de certos antibióticos ou de qualquer droga antiinflamatória não esteroide



Fornecimento de Métodos Baseados no Calendário

Quando Começar

Uma vez treinada, uma mulher ou um casal geralmente pode começar a usar os métodos baseados no calendário a qualquer momento. Forneça às clientes que não possam começar imediatamente outro método a ser usado até que possam iniciá-lo.

| Situação da mulher | Quando começar |
|---|--|
| Apresenta ciclos menstruais regulares | A qualquer momento no mês <ul style="list-style-type: none">• Não há necessidade de aguardar até o início da próxima menstruação. |
| Ausência de menstruação | <ul style="list-style-type: none">• Adie os métodos baseados em calendário até o retorno da menstruação. |
| Após o parto (amamentando ou não) | <ul style="list-style-type: none">• Adie o Método dos Dias Fixos até que ela tenha tido 3 ciclos menstruais e o último tenha tido duração de 26–32 dias.• Os ciclos regulares retornarão mais tarde em mulheres amamentando do que em mulheres que não estejam amamentando. |
| Após um aborto espontâneo ou induzido | <ul style="list-style-type: none">• Adie o Método dos Dias Fixos até o início de sua próxima menstruação, quando ela poderá começar caso ela não apresente sangramento devido a alguma ferida no aparelho genital. |
| Mudança de um método hormonal | <ul style="list-style-type: none">• Adie o início do Método dos Dias Fixos até o início de sua próxima menstruação.• Se ela estiver abandonando os injetáveis, adie o Método dos Dias Fixos pelo menos até o momento em que seria dada a dose de repetição e então comece-o no início de sua próxima menstruação. |
| Após a ingestão de pílulas anticoncepcionais de emergência | <ul style="list-style-type: none">• Adie o Método dos Dias Fixos até o início de sua próxima menstruação. |

Explicação Sobre Como Usar os Métodos Baseados em Calendário

Método dos Dias Fixos

IMPORTANTE: Uma mulher pode usar o Método dos Dias Fixos se a maioria dos seus ciclos menstruais tiverem duração de 26 a 32 dias. Caso ela tenha mais do que 2 ciclos mais longos ou mais curtos no decorrer de um ano, o Método dos Dias Fixos será menos eficaz e ela talvez queira escolher outro método.

Mantenha o controle dos dias do ciclo menstrual

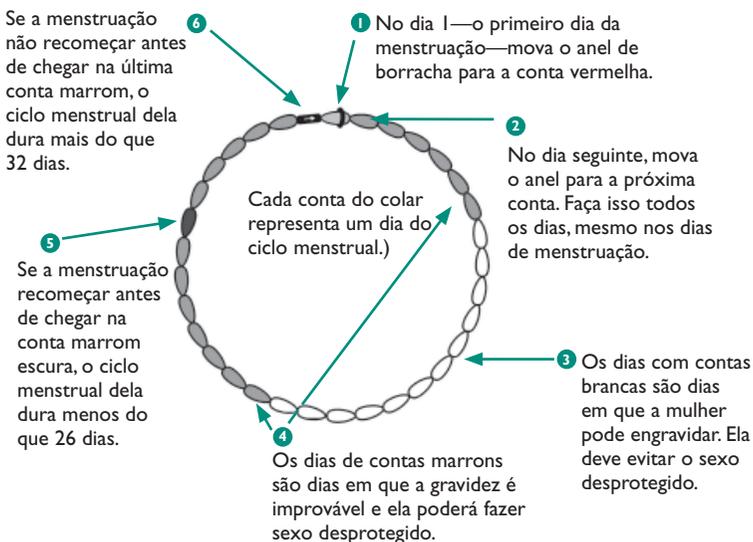
- Uma mulher faz o controle dos dias de seu ciclo menstrual contando o primeiro dia de sua menstruação como sendo o dia 1.

Evite o sexo desprotegido nos dias 8–19

- Os dias 8 a 19 de cada ciclo são considerados os limites do período de dias férteis para todas as usuárias do Método dos Dias Fixos (está fértil do dia 8 ao dia 19).
- O casal evita o sexo vaginal ou utiliza preservativos ou um diafragma do dia 8 ao dia 19. Também podem praticar o coito interrompido ou espermicidas, mas estes são os métodos menos eficazes.
- O casal pode fazer sexo desprotegido em todos os outros dias do ciclo—dias 1 a 7 no início do ciclo e do dia 20 até o início da próxima menstruação.

Use ajuda-memória se necessário

- O casal pode usar *CycleBeads*, um colar de contas codificadas por cor que indica os dias férteis e não férteis de um ciclo ou podem marcar num calendário ou ainda usar algum outro tipo de ajuda-memória.



Método do Ritmo Calendário

Manter registro (controle) dos dias do ciclo Menstrual

- Antes de recorrer a este método, a mulher registra o número de dias de cada ciclo menstrual durante pelo menos 6 meses. O primeiro dia de menstruação é sempre contado como sendo o dia 1.

Estime o período fértil

- A mulher subtrai 18 da duração do seu ciclo registrado mais curto. Isso informa qual é a estimativa do primeiro dia de seu período fértil. Em seguida, ela subtrai 11 dias da duração do seu ciclo registrado mais longo. Isto informa qual é a estimativa do último dia de seu período fértil.

Evite sexo desprotegido durante o período fértil

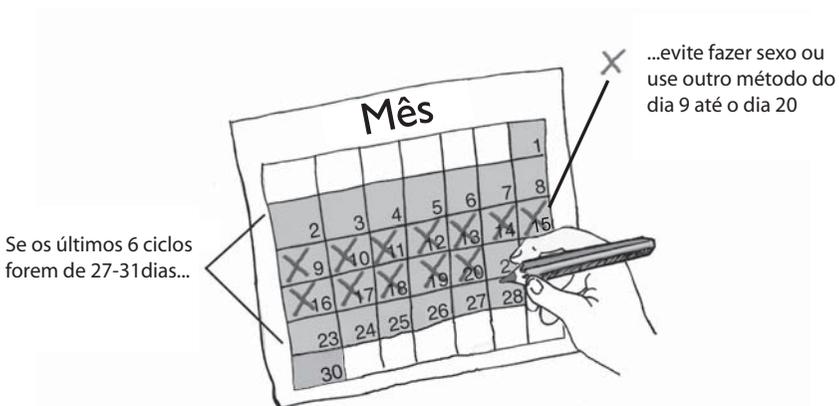
- O casal evita sexo vaginal ou usa preservativos ou um diafragma, durante o período fértil. Também podem utilizar o coito interrompido ou espermicidas, mas estes são menos eficazes.

Atualize os cálculos mensais

- Ela atualiza estes cálculos a cada mês, utilizando sempre o 6 ciclos mais recentes.

Exemplo:

- Se o mais curto dos seus últimos 6 ciclos foi de 27 dias, $27 - 18 = 9$. Ela começa a evitar sexo desprotegido no dia 9.
- Se o mais longo dos seus últimos 6 ciclos foi de 31 dias, $31 - 11 = 20$. Ela pode ter sexo desprotegido novamente a partir do dia 21.
- Assim, ela deve evitar fazer sexo desprotegido do dia 9 ao dia 20 do seu ciclo.



Quem Pode Usar Métodos Baseados em Sintomas

CrITÉRIOS MÉDICOS DE Elegibilidade para Uso dos

MÉTODOS Baseados em Sintomas

Todas as mulheres podem usar métodos baseados em sintomas. Nenhum problema médico impede o uso destes métodos, mas algumas situações podem tornar seu uso eficaz mais difícil.

Cautela significa que poderá ser necessário ministrar aconselhamento adicional ou especial para se garantir o uso correto do método.

Adiamento significa que o uso de método baseado na percepção da fertilidade em particular deve ser retardado até que o problema seja avaliado ou solucionado. Forneça à cliente outro método para ser usado até que ela pode começar o método baseado em sintomas.

Nas seguintes situações use *cautela ao aplicar métodos baseados em sintomas*:

- Teve recentemente um aborto espontâneo ou induzido
- Os ciclos menstruais acabam de começar ou tornaram-se menos frequentes ou cessaram devido a idade mais avançada (Irregularidades nos ciclos menstruais são comuns em mulheres jovens nos primeiros anos após sua primeira menstruação e em mulheres mais velhas in que estejam se aproximando da menopausa. Pode ser difícil identificar o período fértil.)
- Um problema crônico que eleve sua temperatura corporal (no caso dos métodos de temperatura corporal basal e sintotérmico)

Nas seguintes situações *adie* o início dos métodos baseados em sintomas:

- Deu à luz recentemente ou está amamentando (*Adie* até que as secreções normais tenha retornado—geralmente pelo menos 6 meses após o parto para mulheres amamentando e no mínimo 4 semanas após o parto para mulheres que não esteja amamentando. Durante vários meses após o retorno dos ciclos regulares, use o método com *cautela*.)
- Um problema agudo que eleva sua temperatura corporal (no caso dos métodos de temperatura corporal basal e sintotérmico)
- Sangramento vaginal irregular
- Descarga vaginal anormal

Nas seguintes situações *adie* ou use *cautela com métodos baseados em sintomas*:

- Se estiver tomando alguma droga que altera o humor tais como terapias de combate à ansiedade (exceto benzodiazepínicos), antidepressivos (inibidores seletivos de retomada de serotonina [ISRSs], tricíclicos ou tetracíclicos), antipsicóticos (inclusive clorpromazina, tioridazina, haloperidol,

risperidona, clozapina ou lítio), uso por longo prazo de certos antibióticos, qualquer droga anti-inflamatória não esteroidal (tais como aspirina, ibuprofeno ou paracetamol) ou antihistamínicos. Estas drogas podem afetar as secreções cervicais, elevar a temperatura corporal ou retardar a ovulação.

Fornecimento de Métodos Baseados em Sintomas

Quando Começar

Uma vez treinada, uma mulher ou um casal geralmente pode começar a usar os métodos baseados em sintomas a qualquer momento. Mulheres que não estejam usando um método hormonal podem praticar o monitoramento de seus sinais de fertilidade antes de começar a usar os métodos baseados em sintomas. Forneça às clientes que não possam começar imediatamente outro método a ser usado até que possam iniciá-lo.

| Situação da Mulher | Quando Começar |
|---|---|
| Apresenta ciclos menstruais regulares | A qualquer momento do mês <ul style="list-style-type: none">• Não há necessidade de aguardar até o início da próxima menstruação. |
| Ausência de menstruação | <ul style="list-style-type: none">• Adie os métodos baseados em sintomas até a menstruação voltar. |
| Depois do parto (amamentando ou não) | <ul style="list-style-type: none">• Ela poderá começar os métodos baseado em sintomas assim que as secreções normais retornarem.• As secreções normais retornarão mais tarde em mulheres amamentando do que em mulheres que não estejam amamentando. |
| Depois de estar usando um método hormonal | <ul style="list-style-type: none">• Ela poderá começar os métodos baseados em sintomas no seu próximo ciclo menstrual após interromper um método hormonal. |
| Após a ingestão de pílulas anticoncepcionais de emergência | <ul style="list-style-type: none">• Ela poderá começar os métodos baseados em sintomas assim que as secreções normais tiverem retornado. |

Explicação de Como Utilizar os Métodos Baseados em Sintomas

Método dos Dois Dias

IMPORTANTE: Caso uma mulher tenha uma infecção vaginal ou outro problema que altere o muco cervical, será difícil utilizar o Método dos Dois Dias.

Verifique se há secreções



- A mulher verifica se há secreções cervicais toda tarde e/ou noite, nos dedos, calcinha ou lenço de papel ou através da sensação na ou ao redor da vagina.
 - Quando ela observar alguma secreção de qualquer tipo, cor ou consistência, ela se considera fértil naquele dia e no dia seguinte.
-

Evite fazer sexo ou use outro método nos dias férteis

- O casal evita sexo vaginal ou utiliza preservativos ou um diafragma em cada um dos dois dias considerados férteis (com secreção e o seguinte). Também podem recorrer ao coito interrompido ou aos espermicidas, mas estes são menos eficazes.
-

Torne a fazer sexo desprotegido após 2 dias secos

- O casal poderá fazer sexo desprotegido novamente depois que a mulher passar 2 dias secos (dias sem secreções de qualquer tipo) seguidos.
-

Método da Temperatura Corporal Basal (TCB)

IMPORTANTE: Se uma mulher tiver febre ou outras alterações na temperatura corporal, será difícil utilizar o método TCB.

Tire a temperatura corporal todos os dias

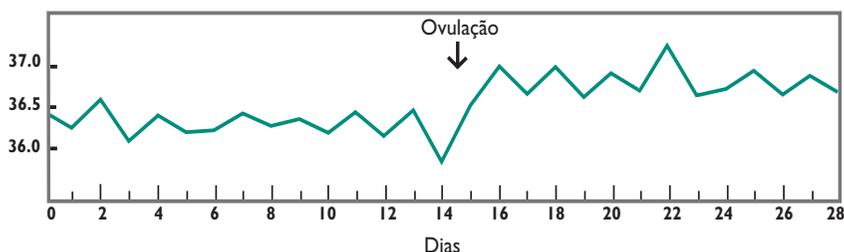
- A mulher tira sua temperatura corporal na mesma hora toda manhã antes de sair da cama e antes de comer alguma coisa. Ela registra sua temperatura num gráfico especial.
- Ela observa se sua temperatura se eleva ligeiramente— $0,2^{\circ}$ a $0,5^{\circ}\text{C}$ —logo após a ovulação (geralmente por volta da metade do ciclo menstrual).

Evite fazer sexo ou use outro método até 3 dias após o aumento da temperatura

- O casal evita sexo vaginal sem ou usa preservativos ou um diafragma do primeiro dia da menstruação até 3 dias após a temperatura da mulher ter subido acima de sua temperatura regular. Também podem recorrer ao coito interrompido ou aos espermicidas, mas estes são menos eficazes.

Torne a fazer sexo desprotegido até que menstruação comece

- Quando a temperatura da mulher tiver se elevado, acima de sua temperatura regular e tenha permanecido mais alta por 3 dias inteiros, terá ocorrido a ovulação e o período fértil já passou.
- O casal poderá fazer sexo desprotegido no 4º dia e até começar sua próxima menstruação.



Método da Ovulação

IMPORTANTE: Caso uma mulher tenha uma infecção vaginal ou outro problema que altere seu muco cervical, poderá ser difícil utilizar este método.

Verifique se há secreções cervicais todos os dias

- A mulher verifica todos os dias se há secreções cervicais nos dedos, na calcinha ou lenço de papel ou pela sensação na ou ao redor da vagina.

Evite sexo desprotegido nos dias de menstruação intensa

- A ovulação pode ocorrer no início do ciclo, durante os últimos dias da menstruação, e o sangramento intenso poderá dificultar a observação do muco.

Torne a fazer sexo desprotegido até que comecem as secreções

- Entre o final da menstruação e o início das secreções, o casal poderá fazer sexo desprotegido, mas não em 2 dias seguidos. (Evitar o sexo no segundo dia dá tempo para que o sêmen desapareça e o muco seja observado.)
- Recomenda-se que façam sexo à noite, depois da mulher ter ficado em posição ereta por pelo menos algumas horas e tenha conseguido observar se apresenta muco cervical.

Evite sexo desprotegido quando começarem as secreções e até 4 dias depois do “dia de pico”

- Assim que ela observa a presença de secreções, ela se considera fértil e evita fazer sexo desprotegido.
- Ela continua a observar se há secreções cervicais todos os dias. As secreções tem um “dia de pico”—o último dia em que estão claras, escorregadias, elásticas e úmidas. Ela saberá isto já passou quando, no dia seguinte, suas secreções estiverem grudentas ou secas, ou se não tiver mais nenhuma secreção.
- Ela continua a se considerar fértil por 3 dias após o dia de pico e evita fazer sexo desprotegido.



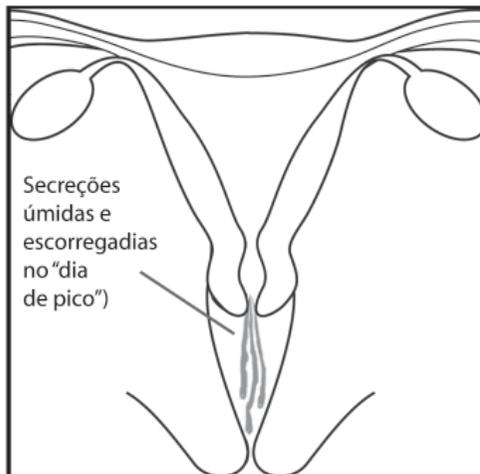
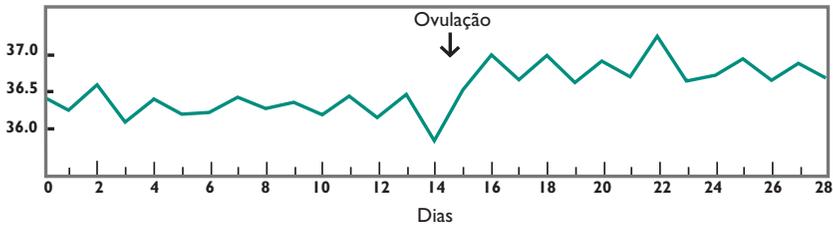
Torne a fazer sexo desprotegido

- O casal poderá fazer sexo desprotegido no 4º dia após seu dia de pico e até começar sua próxima menstruação.

Método Sintotérmico (temperatura corporal basal + secreções cervicais + outros sinais de fertilidade)

Evite fazer sexo desprotegido nos dias férteis

- As usuárias identificam os dias férteis e não férteis combinando as instruções do método TCB com o método da ovulação.
- As mulheres também podem identificar o período fértil por meio de outros sinais tais como sensibilidade dos seios e dor ovulatória (dor na parte inferior do abdômen ou cólicas por volta da época da ovulação).
- O casal evita fazer sexo desprotegido entre o primeiro dia da menstruação e ou o quarto dia após o pico das secreções cervicais ou o terceiro dia inteiro após a elevação da temperatura (TCB), o que acontecer depois.
- Algumas mulheres que utilizam este método fazem sexo desprotegido entre o fim da menstruação e o início das secreções, mas não em 2 dias seguidos.



Apoio à Usuária

“Volte Quando Quiser”: Motivos Para Retornar

Não há necessidade de uma consulta de retorno. Os profissionais de saúde convidam a mulher ou o casal para uma conversa algumas vezes durante os primeiros ciclos caso eles desejem alguma ajuda. Lembre a cada cliente que é seu retorno é bem-vindo a qualquer hora—por exemplo, se ela tiver problemas ou dúvidas ou se quiser outro método; se ela tiver alguma mudança importante em sua saúde; ou caso ela ache que possa estar grávida. Também deve retornar caso:

- Ela esteja tendo dificuldade em identificar seus dias férteis.
- Ela esteja tendo problemas em evitar fazer sexo ou em utilizar outro método no período fértil. Por exemplo, o parceiro não colabora.

Ajuda a Clientes Regulares

Ajuda a Clientes em Qualquer Consulta

1. Pergunte às clientes como está sendo a utilização do método e se estão satisfeitas com o mesmo. Pergunte se têm alguma dúvida ou algo sobre o que queiram conversar.
2. Pergunte particularmente se estão tendo dificuldade em identificar os dias férteis ou problema em evitar fazer sexo desprotegido nestes dias.
3. Verifique se o casal está utilizando o método corretamente. Analise as observações ou registros dos sinais de fertilidade. Se necessário, planeje outra consulta.
4. Pergunte a uma cliente antiga se ela teve algum problema de saúde novo desde sua última consulta. Trate destes problemas da maneira requerida.
5. Pergunte a uma cliente antiga a respeito de mudanças importantes em sua vida que possam afetar suas necessidades—particularmente planos de ter filhos ou risco de contrair DST/HIV. Faça o acompanhamento necessário.

Como Lidar com Problemas

Problemas Decorrentes do Uso

- Problemas com os métodos baseados na percepção da fertilidade afetam a satisfação da mulheres e o uso do método. Merecem a atenção do profissional de saúde. Se a cliente relatar algum problema, ouça suas preocupações e dê o devido aconselhamento.
- Ofereça ajuda à cliente na escolha de outro método—na hora, caso ela assim deseje, ou se os problemas não puderem ser superados.

O casal não consegue se abster de sexo durante o período fértil

- Converse abertamente sobre o problema com o casal e ajude-os a se sentirem à vontade e não envergonhados.
- Converse sobre a possibilidade de usar preservativos, diafragma, coito interrompido ou espermicidas, ou ainda contato sexual sem sexo vaginal durante o período fértil.

- Caso ela tenha feito sexo desprotegido nos últimos 5 dias, ela pode considerar a possibilidade de tomar PAEs (ver Pílulas Anticoncepcionais de Emergência, p. 45).

Métodos Baseado no Calendário

Os ciclos estão fora da faixa de 26–32 dias para o Método dos Dias Fixos

- Se ela apresenta 2 ou mais ciclos fora faixa de 26 a 32 dias num período de 12 meses, sugira que ela utilize em seu lugar o método do ritmo calendário ou um método baseado em sintomas.

Ciclos menstruais muito irregulares entre usuárias dos métodos baseados em calendário

- Sugira que ela utilize em seu lugar um método baseado em sintomas.

Métodos Baseados em Sintomas

Dificuldade em reconhecer os diferentes tipos de secreções para o método de ovulação

- Aconselhe a cliente e ajude-a a aprender como interpretar as secreções cervicais.
- Sugira que ela utilize o Método dos Dois Dias, que não requer que usuária saiba a diferença entre os tipos de secreções.

Dificuldade em reconhecer a presença de secreções para o método de ovulação o o Método dos Dois Dias

- Forneça orientação adicional sobre como reconhecer as secreções.
- Sugira que ela utilize em seu lugar um método baseado no calendário.

Perguntas e Respostas Sobre os Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade

1. Só os casais com alta escolaridade podem usar os métodos baseados na percepção do período fértil?

Não. Casais com pouca ou nenhuma escolaridade podem e, de fato, utilizam métodos baseados na percepção da fertilidade com eficácia. Os casais devem estar altamente motivados, bem treinados em seu método e terem assumido o compromisso de evitar o sexo desprotegido durante o período fértil.

2. Os métodos baseados na percepção da fertilidade são confiáveis?

Para muitos casais, estes métodos fornecem informações confiáveis sobre os dias férteis. Caso o caso evite o sexo vaginal ou utilize preservativos ou um diafragma durante o período fértil da mulher, os métodos baseados na percepção do período fértil podem ser muito eficazes. Utilizar o coito interrompido ou espermicidas durante o período fértil é menos eficaz.

3. O que há de novo sobre os novos métodos baseados na percepção da da fertilidade, o Método dos Dias Fixos e o Método dos Dois Dias?

Estes novos métodos baseados na percepção da fertilidade são mais fáceis de usar corretamente do que alguns dos métodos antigos. Assim, podem oferecer um apelo a mais casais e ser mais eficazes para algumas pessoas. Entretanto, eles são semelhantes aos métodos mais antigos, no fato de recorrerem às mesmas maneiras de se julgar quando uma mulher está fértil—mantendo um registro e controle dos dias do ciclo no Método dos Dias Fixos e das secreções cervicais no Método dos Dois Dias. Até o momento, há poucos estudos sobre estes métodos. Um ensaio clínico constatou que, uma vez que o Método dos Dias Fixos era comumente usado por mulheres que tinha a maioria dos ciclos entre 26 e 32 dias de duração, havia 12 gravidezes por 100 mulheres no primeiro ano de uso. Num ensaio clínico do Método dos Dois Dias, tal como era comumente utilizado, havia 14 gravidezes por 100 mulheres no primeiro ano de uso. Esta taxa baseia-se nas mulheres que permaneceram no estudo. Foram excluídas as mulheres que detectaram secreções em menos de 5 dias ou mais de 14 dias em cada ciclo.

4. Qual é a probabilidade de uma mulher engravidar se ela fizer sexo durante a menstruação?

Durante a menstruação, as chances de gravidez são baixas, mas não zero. O sangramento em si não previne a gravidez mas também não a promove. Nos primeiros dias da menstruação, as chances de gravidez são as mais baixas. Por exemplo, no 1º dia do ciclo (contando o primeiro dia de menstruação como sendo o dia 1), a chance de engravidar é extremamente baixa (menos de 1%). À medida que os dias passam, as chances de gravidez aumentam, ela a mulher ainda menstruada ou não. O risco de gravidez se eleva até a ovulação. No dia seguinte à ovulação, as chances de gravidez começam a cair fortemente. Alguns métodos baseados na percepção da fertilidade que dependem da observação das secreções cervicais aconselham a evitar o sexo desprotegido durante a menstruação porque as secreções cervicais não podem ser detectadas durante a mesma e há um pequeno risco de ovulação neste período.

5. Quantos dias de abstinência ou uso de outro método podem ser necessários em cada método baseados na percepção da fertilidade?

O número de dias varia de acordo com a duração do ciclo da mulher. O número médio de dias em que uma mulher seria considerada fértil—e assim precisaria se abster de fazer sexo ou usar outro método—em cada método é: Método dos Dias Fixo, 12 dias; Método dos Dois Dias, 13 dias; método sintotérmico, 17 dias; método da ovulação, 18 dias.