

Métodos de Consciência da Fertilidade

Planejamento familiar natural, tabelinha, método do ritmo



Como funciona a consciência da fertilidade?



- A gravidez só pode acontecer durante determinados dias do ciclo em torno da ovulação. Os Métodos de Consciência da Fertilidade (MCF) requerem a compreensão do corpo, as fases do ciclo menstrual e o tempo de vida dos espermatozoides (5 dias). **Os MCF são formas de observar as mudanças do corpo perto da ovulação para determinar a janela de fertilidade (período fértil) (5 dias antes a 1 dia após a ovulação). Durante a janela de fertilidade, é preciso se abster (não fazer sexo pênis-vagina) ou usar outro método durante a relação sexual.** Use um método não hormonal com MCF já que os hormônios irão alterar seu ciclo e podem impedir a ovulação.
- **Os MCF não previnem a gravidez durante o sexo como outros métodos, mas preveem quando há risco de gravidez e é recomendável usar um contraceptivo ou abster-se.**
- Há **diferentes tipos de MCF**. Entre os sinais físicos acompanhados estão **duração do ciclo, muco cervical, temperatura corporal basal e hormônios na urina**. Existe um MCF aprovado pela FDA: o aplicativo **Natural Cycles**, que r documenta, registra, controla a duração do seu ciclo e a temperatura corporal basal.
- Os MCF funcionam para pessoas de **todos os pesos e todas as idades**. Os MCF não foram estudados em pessoas que fazem terapia hormonal de afirmação de gênero, que podem não ter ciclos regulares.

Como usar a consciência da fertilidade

prática
diária

É preciso acompanhar as mudanças no corpo diariamente. É necessário que o você e seu parceiro decidam abster-se ou usar outro contraceptivo ao fazer sexo durante a janela de fertilidade.

- Para usar os MCF, é preciso dedicar tempo para aprender o método e praticá-lo todos os dias, às vezes no mesmo horário do dia. É possível aprender por conta própria ou fazer um curso para aprender a acompanhar. É possível acompanhar o ciclo em um aplicativo, site ou em tabelas de papel/calendários. Existem diferentes MCF que acompanham diferentes mudanças no corpo (será necessário aprender mais sobre qualquer um desses métodos antes de experimentá-lo):
 - **MCF da temperatura:** Use um **termômetro basal** de alta sensibilidade para medir sua temperatura todas as manhãs. Seus padrões de temperatura podem indicar quando pode fazer sexo desprotegido.
 - **MCF do muco cervical:** Observe o muco cervical diariamente para notar a variação na cor e na consistência. Interprete o muco com base na duração do seu ciclo e no MCF de muco cervical que está usando.
 - **MCF do calendário:** É preciso ter um ciclo médio de mais de 27 dias. Acompanhe seu ciclo durante mais de 6 meses e faça um cálculo com base no histórico do seu ciclo para determinar sua janela de fertilidade.
 - **MCF sintotérmico:** Combinação dos métodos de temperatura, muco cervical e calendário.
 - **MCF dos dias padrão:** É preciso ter um ciclo consistente de 26 a 32 dias. O aplicativo **Cycle Beads** pode ajudar no acompanhamento.
 - **Acompanhamento de outros sinais corporais:** Também pode acompanhar a posição do colo do útero, os hormônios da urina ou a sensibilidade dos seios.
- **Métodos que pode usar se fizer sexo durante a janela de fertilidade:** Coito interrompido, preservativos internos, preservativos externos, espermicida, esponja, *Phexxi*, diafragma ou capuz cervical.
- **Custo:** Os MCF podem ser gratuitos ou envolver a compra de aplicativos, livros ou aulas para aprender os MCF e materiais para praticá-lo.



Privacidade e controle

- Não é necessário consultar um profissional de saúde para interromper o uso de métodos de consciência de fertilidade. Seu profissional de saúde pode orientar sobre como praticar a consciência da fertilidade corretamente para melhorar sua eficácia.
- Certamente o seu parceiro deve aceitar usar um método ou se abster durante sua janela de fertilidade.
- Outras pessoas não poderão ver seu uso dos MCF, mas poderão encontrar seus materiais, aplicativo ou tabela.

Os métodos de consciência da fertilidade funcionam logo após o início do uso?



Não é recomendado usar os MCF como a única forma de prevenção de gravidez por pelo menos 3 meses de acompanhamento. Espere até sentir confiança na prática dos MCF. Até lá, use um método adicional.

Qual é a eficácia dos métodos de consciência da fertilidade na prevenção da gravidez?

- Em média, **a cada ano, 15 em cada 100 pessoas que usam a consciência da fertilidade engravidam.** Ou seja, o uso típico tem **eficácia de 85%.** O uso típico considera a facilidade da prática da consciência da fertilidade. Algumas pessoas não conseguem acompanhar corretamente as alterações no próprio corpo, seu ciclo fica desregulado ou não usam outro método contraceptivo durante a janela de fertilidade.
- **Pode-se usar outro método não hormonal de contracepção com a consciência da fertilidade para aumentar a proteção contra a gravidez.**
- **Nem todos os métodos de consciência da fertilidade têm a mesma eficácia na prevenção da gravidez.** Os dados são limitados. Veja abaixo o uso típico e perfeito de alguns métodos de consciência da fertilidade:



A cada ano, X em cada 100 pessoas engravidam usando

Método	Uso típico	Uso perfeito
Ovulação de Billings (muco)	23	3
Dois dias (muco)	14	4
Dias padrão	12	5
Natural Cycles	8	1
Sintotérmico	2	0,4

Use a contracepção de emergência se

- Tiver **dúvidas/dificuldade** em acompanhar os MCF.
- Sua menstruação ou ciclo estiver **desregulado.**
- Estiver **em dúvida em relação à sua situação de fertilidade** durante uma **relação sexual pênis-vagina desprotegida.**
- Durante o período fértil, tem a preocupação de que **não usou o contraceptivo corretamente.**

A contracepção de emergência pode alterar seu próximo ciclo, o que pode afetar a precisão dos MCF.

Efeitos colaterais

Infecções sexualmente transmissíveis: Não previne.

- Use preservativos externos ou internos para reduzir o risco de todas as infecções sexualmente transmissíveis.

Ciclo menstrual: Não há efeitos.

Cólicas menstruais: Não há efeitos.

Peso: Não há efeitos.

Acne: Não há efeitos.

Retorno de fertilidade: Ao parar de usar os MCF, pode engravidar de imediato.

Outros possíveis efeitos colaterais: A prática da consciência da fertilidade pode melhorar a compreensão do próprio corpo.

Uso pós-parto

Não use os MCF nos primeiros 3 a 6 meses após um parto porque seu ciclo estará desregulado. Só comece a usar MCF quando seu ciclo estiver regulado. Seu ciclo pode se alterar após o parto.

+ Contate seu profissional de saúde caso

Seu ciclo esteja desregulado

? Perguntas para o seu profissional de saúde

- Que método de contracepção devo usar durante meu período fértil?
- Como posso reduzir os custos dos meus materiais de MCF?

Os MCF podem não ser adequados para pessoas que

- Tem ciclos desregulados ou manchas
- Está se aproximando da menopausa
- Começou a menstruar recentemente
- Interrompeu o uso de um método hormonal recentemente
- Tem ciclos que não se enquadram nos requisitos do método (duração do ciclo)
- Não tem um horário ou momento regular para praticar o método
- Tem um parceiro que não aceita usar um método ou se abster durante seu período fértil
- Tem um problema de saúde que afeta seu corrimento (DST, vaginite)
- Está nos primeiros 6 meses pós-parto

Procure um guia de contracepção e folhetos informativos sobre cada método.

