



Métodos naturais de planejamento familiar

Se você deseja saber como planejar sua família de maneira fácil e segura leia este folheto

Todo casal tem a necessidade e o direito de determinar o número de seus filhos e o momento oportuno para trazer-lhes ao mundo. Para isso dispõe de várias alternativas. Os métodos artificiais de planejamento familiar, mais comumente conhecidos como "anticonceptivos", constituem uma dessas alternativas, apesar de que na realidade nem todos têm esse efeito, pois alguns são abortivos e implicam em riscos para a saúde da mulher. Eles são usados, em geral, com a finalidade de evitar os nascimentos e, portanto, conduzem a uma atitude negativa de desprezo pela vida com toda carga de egoísmo e falta de amor que isso significa.

A outra forma é o planejamento natural da família que promove o conhecimento da natureza feminina, de maneira que sejamos capazes de utilizá-la para conseguir ou evitar voluntariamente a gravidez de forma fácil e segura. Pelo fato de estar aberta à vida, promove o amor entre os casais e seus filhos.

Os métodos naturais de planejamento familiar constituem uma alternativa autêntica

Os métodos naturais de planejamento familiar podem ser utilizados por qualquer pessoa que o deseje, prefira o natural ao artificial, não deseje introduzir objetos ou produtos estranhos em seu organismo, tenha qualquer tipo de problemas com sua fertilidade ou acredite que o planejamento familiar não é uma responsabilidade exclusiva da mulher.

Os métodos naturais podem ser utilizados em qualquer momento, desde a menarca (primeira menstruação) até a menopausa, por serem aplicáveis a todas as fases da vida reprodutiva da mulher, não importando se tem ciclos regulares ou ciclos irregulares, esteja amamentado seu filho, se está no período de pré-menopausa ou em qualquer outra situação.

Vantagens dos métodos naturais de planejamento familiar

Ao seguir as leis biológicas da reprodução respeitam a vida no seu início e em todas as etapas de seu desenvolvimento, promovendo uma atitude positiva com relação à criança.

- Consideram a fecundidade como uma riqueza que pode e deve ser utilizada em momento oportuno.
- São fáceis de aprender.
- São seguros, desde que sejam bem seguidos
- Aumentam o conhecimento e a capacidade de auto-controle.
- Não fazem com que a mulher fique na dependência de fármacos, dispositivos, medicamentos ou cirurgia.
- Não têm efeitos colaterais, uma vez que não alteram os processos naturais do organismo.
- Constituem um valioso guia para o bem estar ginecológico, pois alertam para problemas ou irregularidades do ciclo.
- São aplicáveis em todas as condições e circunstâncias sócio-culturais, inclusive em mulheres cegas ou analfabetas.
- Ajudam o homem e a mulher a assumir, conjuntamente, a responsabilidade da fertilidade fortalecendo o amor conjugal.

Os métodos naturais de planejamento familiar consistem, simplesmente, no fato do casal saber fazer um auto-diagnóstico para saber em que momentos é fértil ou infértil, para adequar suas relações conjugais a um, ou outro momento, segundo desejam conseguir ou adiar uma gravidez e, portanto, não são métodos anticonceptivos senão métodos de auto-conhecimento para que o casal faça uso de sua paternidade responsável.

Devido ao desenvolvimento da ciência e da técnica, hoje são conhecidos vários métodos que permitem o auto-conhecimento da fertilidade feminina, pois, enquanto o homem é fértil em qualquer momento de sua vida adulta, a fertilidade da mulher é cíclica. A mulher só é fértil durante aproximadamente 10 horas no mês, que é o tempo de vida do óvulo depois de sua saída do ovário, o que ocorre apenas uma vez por mês.

O método natural mais antigo que se conhece é o Ogino-Knauss, Método do Ritmo ou Calendário, que permite obter, mediante cálculos matemáticos, os dias de fertilidade do casal, levando em conta que a mulher ovula apenas uma vez ao mês, nos 14 dias antes da próxima menstruação e que o óvulo vive aproximadamente 10 horas após a ovulação e o espermatozóide 72 horas depois da ejaculação, no muco fértil.

Quando os ciclos são regulares (*) o método é útil, porém, dadas as frequentes irregularidades, o método tem muitas falhas que geralmente se produzem porque o tempo entre a menstruação anterior e a ovulação depende da hipófise e ela por sua vez do hipotálamo e este do córtex cerebral; de maneira que qualquer *stress* poderá fazer com que a ovulação se atrase ou adiante. O mesmo não acontece com a segunda fase do ciclo que, quase sempre, é regular para toda mulher e que dura aproximadamente duas semanas, entre a ovulação e a menstruação seguinte.

Os cálculos são feitos tomando-se em conta os 12 ciclos anteriores. Do ciclo mais curto subtrai-se 19 dias e do ciclo mais longo 11 dias. $C=19$ e $L=11$. Por exemplo, suponhamos que a duração dos ciclos nos 12 meses anteriores foram de: 28, 27, 31, 32,

28, 30, 29, 32, 30, 28, 32 e 28 dias. O mais curto é de 27 dias e o mais longo de 32. Nesse caso teremos $27-19 = 8$ e $32-11 = 21$, de forma que por este método o casal seria fértil do dia 8 ao dia 21. No caso de adiar uma gravidez o casal pode ter relações desde o primeiro dia da menstruação até o 8º dia e a partir daí deve guardar abstinência até o 21º dia a partir do qual pode reiniciar as relações. Este método tem um índice de segurança de apenas 64%.

O método da temperatura basal tem como fundamento o aumento da temperatura que a progesterona provoca na mulher. Esse hormônio começa a circular na segunda fase do ciclo menstrual ou seja, uma vez que o folículo se tenha convertido no corpo lúteo, depois que se dá ovulação. Quando a temperatura da mulher sobe é sinal de que ovulou. Normalmente a temperatura sobe 2 décimos de grau Centígrado ou 4 Farenheit. Para registrar esse aumento de temperatura há que tomar, diariamente, a temperatura basal com o mesmo termômetro, nas mesmas condições e às mesmas horas, após duas horas de repouso, no mínimo. Para adiar uma gravidez pelo Método da Temperatura Basal, deve-se guardar abstinência sexual desde a menstruação até três dias após o aumento da temperatura (2gC ou 4gF) além dos seis dias anteriores. É a conhecida regra de 3/6. Este método tem uma segurança de 99% mas exige uma abstinência muito prolongada.

O Método da Ovulação ou Billings é um sistema natural e gratuito de regulação da fertilidade baseado na determinação, por parte da própria mulher, das fases férteis ou inférteis de seu ciclo menstrual, reconhecidas pela observação diária do muco cervical recolhido à entrada da vagina. Este método consiste em anotar diariamente em um gráfico as mudanças que observa no muco cervical. Com este método a mulher deve passar um papel higiênico na abertura da vagina antes e depois de realizar suas necessidades e observar se aparece ou não o muco, bem como suas características. É um método muito seguro mas deve ser ensinado por pessoal qualificado pelo menos durante três ciclos.

O Método da Auto-apalpação Cervical é baseado nas mudanças das características do colo uterino, conforme o momento do ciclo menstrual pelas influências hormonais. Quando a mulher é fértil o colo está alto, macio e com o orifício central entreaberto, enquanto que na fase infértil o colo está baixo, encontrando-se muito facilmente quando se introduz os dedos na vagina, e está duro com o orifício externo fechado.

O Método Sintotérmico não é um método como tal, mas uma combinação de vários métodos uma vez que combina o cálculo pré-ovular de Ogino, as alterações do muco cervical do Método Billings, o registro da Temperatura Basal, a autopalpação do colo e cólica intermenstrual da ovulação. Pode-se utilizar a combinação de todos estes métodos ou apenas alguns deles. Quando se deseja adiar uma gravidez usa-se para começar a abstinência no primeiro dos sinais ou cálculos da fertilidade que apareça e termina-se a abstinência no último dia do último método.

Existem outros métodos que também são naturais, uma vez que se baseiam na determinação dos momentos férteis ou inférteis para que o casal utilize sua paternidade de maneira responsável. Entretanto, não são gratuitos, uma vez que para determinação dos momentos férteis ou inférteis utilizam acessórios ou aparelhos criados pelo homem e frequentemente são de custo elevado, como por exemplo:

Os microscópios de bolso. A estrutura microscópica da saliva e do muco cervical variam se a mulher está no dia fértil ou não. Observando-se a saliva ou o muco cervical através desses aparelhos, com um simples treinamento, os casais podem determinar se a mulher está fértil ou não. Existem diferentes marcas desses aparelhos, as mais conhecidas são o Ovulator e o PG-53.

Os Métodos Monoclonais são muito simples em sua utilização, mas muito caro. Consistem em fazer um exame de urina buscando a presença do hormônio luteizante que, apesar de estar sempre presente, tem um aumento brusco nas 24 a 36 horas antes da ovulação. Tem por fundamento o Teste de Elisa baseado em anticorpos monoclonais, que utiliza uma técnica de tiras reativas impregnadas. Quando o hormônio luteizante está baixo a tira se mantém branca ao colocar-se em contato com a urina, mas quando o luteizante está alto, o que ocorre quando a mulher está fértil, a tira fica azul, daí levar o nome de Bluetest. Existem outros similares porém com produtos em gotas no lugar de tiras impregnadas.

O Bioself é um pequeno aparelho que tem um termômetro e um micro registro que mede, registra e analisa a temperatura basal e, por meio de sinais de luz, indica o estado da fertilidade.

L-Sophia é um pequeno aparelho computadorizado que indica os dias férteis da mulher utilizando-se de dados da temperatura basal e do muco cervical (**).

A Declaração final da Reunião Mundial de Especialistas em Métodos Naturais de Planejamento Familiar reafirma a importância de tais métodos quando diz o seguinte:

"Durante os últimos sessenta anos, o estudo dos sintomas que acompanham o ciclo da fertilidade da mulher modificou sensivelmente o espaçamento dos nascimentos. Indo além do métodos do calendário do ritmo, os métodos modernos constituem procedimentos seguros e precisos para conseguir a gravidez ou adiá-la. Os métodos naturais se apóiam em uma sólida base científica.

A saúde das mães e de seus filhos melhora com o espaçamento natural dos nascimentos, e não causa dano algum, nem para a mãe, nem para a criança. Os métodos naturais não faz nenhum mal à saúde dos cônjuges.

A liberdade e os direitos da mulher e do marido são respeitados com o uso desses métodos, que são centralizados na mulher e na integridade de seu corpo.

Os métodos naturais desenvolvem uma relação inter-pessoal mais profunda entre os esposos, baseada na comunicação, nas decisões compartilhadas e no respeito recíproco. Fortalecem o casal e, portanto, a vida familiar."

(*) Calcula-se em 20% o total das mulheres que têm um ciclo regular. (N. do T.)

(**) O L-Sophia, de invenção japonesa, é distribuído, no Brasil, por Vieira Importadora de Equipamentos Eletrônicos Ltda. Tel (061) 224-9692 e Fax: (061) 223-8497 - Brasília, DF. (N. do T.)

Para obter mais informações sobre o Método Billings, dirija-se a: *Family of the Americas*, Mercedes Arzu Wilson, Presidente, P.O. Box 1170, Dunkirk, MD 20754-1170 USA; Tel (301) 627-3346, Fax (301) 627-0847.

Para mais informações sobre o Método Sintotérmico, dirija-se a: *Couple do Couple League International, Inc.*, 4290 Delhi Pike (o) P.O. Box 111184, Cincinnati, OH 45211-1184. EE.UU.; Tel (513) 471-2000, Fax: (513) 557-2449.

Para mais informações sobre o Creighton Model, variação do Método Billings, dirija-se a: *Paul VI Institute*, 6901 Mercy Rd. Omaha, NE 68106, USA; Tel: (402) 390-6600. (Dirija a correspondência em Inglês).

Também pode dirigir-se a: *Diocesan Development Program for Natural Family Planning*, 3241 4th St. N.E., Washington, D.C. 20017-1194, USA; Tel: (202) 541-3240, Fax: (202) 541-3054. (Dirija a correspondência em Inglês).

Para obter mais informações sobre Planejamento Familiar Natural, os anticonceptivos e outros temas, dirija-se a:

Human Life International
Vida Humana Internacional
45 S.W. 71st Ave., Miami,
Flórida 33144 - USA Tel:(305) 260-0560;
FAX : (305) 260-0595;
E-mail: latinos@vidahumana.org

Para mais informações, no Brasil, sobre planejamento familiar, uso de métodos naturais e do termômetro eletrônico "L-Sophia", dirija-se a:

Associação Nacional Pró-Vida e Pró-Família
PROVIDAFAMÍLIA
SQS 203, Bloco C Ap. 204
70233-030 - Brasília, DF
Tel.: (061) 224-9692 Fax: (061) 223-8497
E-mail: vieirahl@terra.com.br