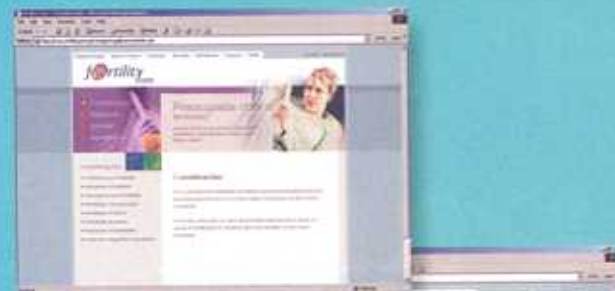


www.fertilityportugal.com

Um site que disponibiliza informação diversificada sobre fertilidade, centrada na optimização das probabilidades de engravidar, e que ajuda igualmente a perceber o momento adequado para procurar orientação médica.

Os diferentes tipos de desordens que podem estar por detrás de uma suspeita de infertilidade, no homem e na mulher, e a descrição dos exames específicos a realizar para apurar um diagnóstico são aqui amplamente retratados, bem como as opções de tratamento actualmente disponíveis: das terapêuticas com medicamentos às tecnologias de reprodução assistida, entre outras.



Um ciclo menstrual dura aproximadamente 28 dias. No decorrer deste ciclo, os ovários libertam um óvulo, a que chamamos ovulação. O óvulo viaja através da trompa de Falópio até ao útero e pode ser fecundado pelo espermatozóide,

não implicam o uso de aparelhos ou de produtos químicos e permitem o prazer sexual sem interrupção ou desconforto a custo praticamente nulo.

A aprendizagem dos métodos naturais de controlo da natalidade implica a cooperação e motivação de ambos os membros do casal.

Calendário. O método do "calendário", também conhecido como tabela de Ogino-Knauss, consiste em suspender as relações sexuais no período fértil da mulher. Baseia-se na premissa de que os ciclos menstruais são relativamente constantes e por isso o período fértil do mês subsequente pode ser estimado pelo ciclo anterior.

logo a partir do momento em que deixa o ovário. Nesta fase, a mulher atravessa o seu período fértil e deverá evitar relações sexuais se não quiser engravidar.

A aprendizagem dos métodos naturais de controlo da natalidade implica a cooperação e motivação de ambos os membros do casal, já que a sua eficácia depende da aplicação rigorosa das regras mas também de um número premeditado de dias de abstinência sexual.

Como qualquer outro meio de planeamento familiar, a adopção de meios naturais tem vantagens e desvantagens. Por um lado, possuem taxas inferiores de eficácia contraceptiva quando comparados com outros métodos (por exemplo os hormonais, como a pílula) e não protegem de doenças como a sída ou outras sexualmente transmissíveis (como o preservativo). Por outro, aumentam o conhecimento da mulher em relação ao seu corpo, o que facilita a detecção de alterações do foro ginecológico, não provocam efeitos colaterais na saúde, porque

A mulher anota, pelo menos, o princípio e o fim dos seis últimos ciclos. A partir daí, estima o início de período fértil, subtraindo 18 dias ao ciclo mais curto (26 - 18 = 8), e o fim do período fértil, ao subtrair 11 dias ao ciclo mais longo (33 - 11 = 22). Neste caso, a abstinência sexual aplicar-se-ia do 8º até o 22º dia do ciclo.

Este método só é válido para mulheres com ciclos regulares e, mesmo assim, possui uma elevada taxa de risco. Anualmente, cerca de 40 em 100 mulheres engravidam com a sua utilização, o que leva muitos especialistas a considerá-lo destituído de fundamento científico.

Temperatura basal. Este método permite detectar o período fértil da mulher pela alteração térmica que o seu corpo regista durante a ovulação. Na mulher que está a ovular normalmente ocorre um aumento na temperatura corporal basal entre 0,5 a 1,0 grau Celsius imediatamente após a ovulação, que se mantém durante o resto do ciclo e volta aos valores prévios antes do fluxo menstrual começar. Este aumento de temperatura deve-se à acção da progesterona, hormona sexual feminina que é segregada pelo ovário após a ovulação. O terceiro dia após a ele-

vação da temperatura é considerado o fim do período fértil.

A temperatura basal deve ser medida diariamente, começando no primeiro dia do ciclo menstrual, com um termómetro clínico (que detecte pequenas alterações de temperatura) e anotada num gráfico ou calendário. Esta medição deve ser feita de manhã, de preferência na cama, antes de qualquer actividade física, incluindo comer, beber ou fumar. E como existem outros factores susceptíveis de alterar a temperatura corpórea, como gripes ou noites mal dormidas, estas oscilações também devem ser registadas.

Muito utilizado até aos anos 70, este método possui a grande vantagem de não indicar o início do período fértil no ciclo da mulher e, por isso, obrigar a um pe-

ríodo prolongado sem relações sexuais quando o objectivo é evitar uma gravidez. Normalmente não é utilizado como um método de regulação natural da fertilidade por si só, mas como um dos indicadores do método sintotérmico.

Ovulação ou muco cervical.

O método da ovulação, também denominado método de Billings, foi desenvolvido por um casal de médicos australianos, John e Evelyn Billings, que identificaram a importância do muco produzido no colo do útero para o controlo da fertilidade. Este muco, facilmente identificado pela mulher e produzido sob o efeito dos estrogénios na fase pré-ovulatória do ciclo, constitui um sinal directo de fertilidade. Na sua presença, os espermatozóides sobrevivem três

a cinco dias no corpo da mulher: na sua ausência, morrem.

Para detectar o seu período fértil,

O método do "calendário", também conhecido como tabela de Ogino-Knauss, consiste em suspender as relações sexuais no período fértil da mulher.

a mulher precisa observar e reconhecer esta secreção. Quando aumenta em quantidade, fica me-

nos denso, elástico, transparente e aquoso, as relações sexuais devem ser interrompidas. Após a ovulação, a sua produção é inibida pela segregação de progesterona. Fica branco, opaco e denso e é sinal de que a ovulação já terminou. Como o espermatozóide sobrevive no corpo da mulher vários dias, aguardando o momento de fertilizar o óvulo, por segurança o período fértil é alargado por cinco a sete dias.

Sintotérmico. Este método utiliza vários indicadores de fertilidade para determinar o período fértil da mulher. E é, por isso, habitualmente considerado o mais fiável entre os métodos de planeamento familiar natural.

Os principais indicadores são a observação do muco e a tempera-

4 ÓSCARES® DA ACADEMIA

MELHOR
FILME

MELHOR
REALIZADOR

MELHOR
ACTRIZ

MELHOR ACTOR
SECUNDÁRIO



EM EXIBIÇÃO NOS
CINEMAS

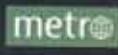
**CLINT
EASTWOOD**

**HILARY
SWANK**

**MORGAN
FREEMAN**

MILLION DOLLAR BABY
SONHOS VENCIDOS

www.milliondollarbabymovie.net



Ótario de Notícias



tura basal. Indicadores menores incluem a observação do colo do útero através da apalpação, cálculos em relação a ciclos anteriores, dor abdominal, tensão mamária, entre outros. As escolas deste método variam ligeiramente entre si

Muito utilizado até aos anos 70, o método da temperatura basal possui a desvantagem de obrigar a um período prolongado sem relações sexuais.

em relação aos indicadores observados. Regra geral, é possível manter relações sexuais do primeiro dia do ciclo menstrual (primeiro da menstruação) até surgir o muco aquoso. Depois, devem ser evitadas as relações sexuais até que se detectem quatro dias de muco consistente ou se tenham atingido três dias de elevação da temperatura corporal.

A duração do ciclo menstrual varia de mulher para mulher e pode variar de mês para mês. O muco cervical e a temperatura do corpo devem ser cuidadosamente observados e registados por um período de três a seis meses, antes de se utilizar o planeamento familiar natural como único método anticoncepcional. Se a mulher tiver ciclos irregulares, será mais difícil prevenir uma gravidez indesejada. ✕



© Hugo Almeida

Quem é Mary Anne d'Avillez

Enfermeira e responsável pelo Departamento de Planeamento Familiar do Movimento de Defesa da Vida (MDV).

Cursos de planeamento familiar natural

Qual é o método de regulação natural da fertilidade mais eficaz?

Os métodos sintotérmicos têm uma taxa de eficácia ligeiramente mais alta do que o método de ovulação Billings. Estudos recentes indicam uma eficácia entre os 96 e os 99%.

Que factores influenciam essa eficácia?

A eficácia dos métodos de regulação natural da fertilidade depende da motivação do casal, da aplicação das regras e da manutenção de um registo permanente. Nos estudos mais recentes notou-se que aqueles casais que têm uma motivação forte para evitar uma gravidez aplicam rigorosamente as regras e não surgem gravidezes não planeadas.

Que matérias são abordadas nos cursos?

Nos cursos de Educação da Sexualidade Humana são ensinados todos os métodos de planeamento familiar, incluindo os naturais. Nestes, é dada uma ênfase especial à fisiologia do ciclo feminino, para que todos entendam as suas bases científicas. Nos cursos de Planeamento Familiar Natural, a fisiologia do ciclo e as regras de aplicação dos métodos são aprofundadas a diferentes situações. São ainda executados exercícios práticos sobre a fisiologia e o registo de gráfico e abordados temas como os critérios de escolha, a psicologia do planeamento familiar, a construção da relação e a sexualidade.

Qual é o perfil dos participantes?

Nos dois cursos, a maior parte dos participantes são jovens de ambos os sexos entre os 18 e os 30 anos, alguns em casal.

O MDV lecciona anualmente quatro a seis cursos sobre Métodos de Regulação Natural da Fertilidade em vários pontos do país. Em 2005 estão planeadas acções para Lisboa e Porto. Na sede, em Lisboa, são feitos atendimentos personalizados de Planeamento Familiar às quartas-feiras entre as 11 e as 16 horas, com marcação prévia pelo telefone 21 799 45 30.

A Associação Família e Sociedade também realiza a 5 e 12 de Março, em Coimbra, e a 5 e 12 de Novembro, em Lisboa, cursos de Métodos Naturais de Planeamento Familiar. O que é a regulação natural da fertilidade; Anatomia e fisiologia do aparelho reprodutor; Fisiologia da ovulação; Aprendizagem da auto-observação; Método de Billings e Método Sintotérmico são alguns dos temas abordados. T. 21 313 83 50 (dias úteis, das 9h às 13 horas).