

Os métodos naturais de controle de nascim

O que é ?

Os métodos naturais são baseados na observação, feita pela mulher, dos sinais e dos sintomas dos períodos férteis e inférteis do ciclo menstrual.

Estes métodos necessitam que o casal se abstenha de relações sexuais durante o período fecundo, ou que se proteja através de outro meio (preservativo ou diafragma). Estes métodos também podem ser úteis para favorecer uma gravidez pois permitem um bom conhecimento dos períodos fecundos.

Diversos métodos

1. O método das temperaturas baseia-se na tomada da temperatura, todas as manhãs, ao acordar. A curva térmica indica, através de uma ligeira subida de temperatura e da sua manutenção, que a ovulação passou e que o período infértil começa.

2. O método de observação do muco cervical ou método Billings baseia-se na observação, feita pela mulher, da secreção e da qualidade de muco cervical que sai pela vagina e das sensações que ele produz. Este método permite determinar o período de ovulação.

3. Os métodos sinto-térmicos ou métodos de auto-observação (MAO) associam:

- A temperatura.
- A observação do muco ou método Billings.
- A auto-palpação do colo do útero, que se modifica durante o ciclo.
- Os diversos sinais que ocorrem nos dias da ovulação (dores abdominais, tensões dos seios, etc.).

Esta associação aumenta a eficácia contraceptiva.

Saiba que...

...a eficácia destes métodos depende da motivação do casal e do respeito das regras de utilização.

...estes métodos são difíceis de praticar durante a adolescência, durante o período depois do parto, no período de pré-menopausa e em caso de irregularidade dos ciclos e de amenorréia.

...todos estes métodos exigem uma **observação minuciosa e quotidiana**, feita pela mulher, dos diferentes sinais, que ela vai anotando num quadro.

...um treinamento de uma duração de 3 a 6 ciclos (meses) é necessário. Este treinamento deve ser supervisionado por pessoas competentes e experimentadas.

...estes métodos necessitam o respeito da abstenção ou da proteção suplementar durante os períodos férteis.

Importante saber

- A melhor proteção contra a infecção do VIH ou outras doenças sexualmente transmissíveis é a prática do sexo seguro, ou seja:
 1. Durante as relações sexuais com penetração vaginal ou anal, usar sempre preservativo masculino ou feminino.
 2. Para mais recomendações e recomendações personalizadas, consulte o Safer Sex Check em lovelife.ch.

2018, SANTÉ SEXUELLE SUISSE, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive; ALECSS Association suisse latine des spécialistes en santé sexuelle, Éducation – Formation – Conseil; faseg, Fachverband sexuelle Gesundheit in Beratung und Bildung

Português : <https://sexandfacts.ch/pt/a-contracepcao/os-metodos-naturais>