

Métodos Naturais de Planeamento Familiar

Os métodos naturais são aqueles que aproveitam os conhecimentos (que todos devíamos ter) sobre a fisiologia do ciclo reprodutivo, sobretudo do ciclo menstrual, para determinar os dias férteis ou inférteis e assim programar, de acordo com o Projeto de vida do casal, o nascimento dos filhos.

Chamam-se métodos naturais porque não utilizam qualquer processo artificial, medicamento ou aparelho para controlar a fecundação.

Podem ser usados tanto para impedir como para conseguir a fecundação (em situações em que há dificuldade em engravidar).

A Igreja aconselha-os apenas por serem totalmente inofensivos para a mulher e para o homem – não têm qualquer efeito secundário - e além disso pressupõem a existência de um projeto de vida em que os dois elementos do casal estão implicados no processo.

Nos outros métodos pode apenas um dos elementos do casal estar implicado e o outro nem sequer se aperceber ou nem estar preocupado com a questão...

Método do muco cervical, ou método Billings:

Este método baseia-se na análise das diferenças do muco cervical. Observando as características do muco cervical, verifica-se que no período anterior à ovulação ele é espesso e esbranquiçado; antes da ovulação é segregado em maior quantidade e passa a filante e cristalino, indicando que vai iniciar-se o período fértil; volta depois à composição inicial logo que termina o período de fertilidade.

O muco é colhido da vagina com o dedo indicador e depois testado com o auxílio do polegar. Se o muco apresenta aspeto esbranquiçado e se parte ao afastar o polegar do indicador, o período ainda é infértil; Se o muco é transparente e forma um filamento elástico entre os dedos, o período é fértil: o processo de ovulação está em curso.

O muco deve ser pesquisado e analisado a partir do 10^o/12.^o dia do ciclo.

Este método pode sofrer influências de vários fatores ambientais ou de condições de saúde da mulher que dificultem a avaliação eficaz das características do muco cervical.

Método da temperatura

Este método baseia-se na elevação da temperatura, que acontece após a ovulação, em cerca de 0,3/0,5 graus. A temperatura deve ser avaliada no mesmo local, à mesma hora (ao deitar ou ao levantar).

É preciso que a mulher seja muito estável em termos de temperatura e que o ambiente também seja favorável, sem stress, sem doenças, ...

Não permite saber quando começa a ovulação, apenas nos diz que ela já terminou, ou seja, que o período fértil já acabou. Tem que se guardar sempre um período de segurança de 3 dias de temperatura mais elevada, sem relações sexuais, e só depois considerar o período como infértil.

Método Sintotérmico

O estilo de vida atual, muito sujeito a stress, não favorece a fiabilidade de apenas um dos métodos antes descritos (muco cervical ou temperatura), porque ambos podem ser influenciados por vários fatores de ordem interna ou externa, por vezes de difícil interpretação e controlo pelo casal.

Assim, nada melhor do que usá-los em simultâneo - método Sintotérmico - associando os dados do muco cervical à avaliação da temperatura, tornando-se um método muito eficaz (atingindo eficácia igual ou até superior aos métodos artificiais mais seguros).

Este método é também certamente muito eficaz para combater a infertilidade... porque os conhecimentos que exige permitem determinar com rigor os dias férteis e assim aumentar as possibilidades de engravidar.

Até ao 12º dia do ciclo é o período infértil. Depois, o muco é pesquisado a partir do 12º dia e quando estiver filante indicará o início do período fértil que termina após 3 dias seguidos de elevação da temperatura, juntamente com o espessamento do muco.

O processo é muito fácil e apenas exige que os dois tenham um conhecimento mais rigoroso da fisiologia de cada um e vivam a sua intimidade de forma harmoniosa, como casal, em toda a sua plenitude e implicação.

Dias Férteis - muco filante (>12º dia)

Dias Inférteis - até ao 12º dia

- após 3 dias de temperatura + alta e muco espesso.

Direito à Vida

A Igreja defende a paternidade e maternidade responsáveis e não defende nenhum método em particular, apenas recomenda alguns em detrimento de outros por estarem de acordo com os valores que defende e preservarem a saúde do casal, sobretudo da mulher.

Sendo essencialmente defensora da vida humana e do respeito entre homens e mulheres na sua dignidade individual, não pode a Igreja defender métodos que atentam contra a vida já iniciada.

A vida inicia-se na conceção ou fecundação.

Cada óvulo tem metade do número de cromossomas, tal como o espermatozoide e pertencem a cada um dos seus “donos” mas o OVO já tem o número normal de cromossomas e eram metade do pai e metade da mãe.

Depois de se juntarem as duas células, já se iniciou um novo ser, diferente dos seus progenitores e diferente de qualquer outra espécie animal.

Como novo ser humano, tem direitos que temos que defender: o principal é o direito à vida.