

PLANEJAMENTO FAMILIAR

MÉTODO DA OVULAÇÃO "BILLINGS" *

*Martha Sílvia Bhering***
*Hisako Kajiyama ****

BHERING, M.S. & KAJIYAMA, H. Planejamento familiar – Método da ovulação "Billings".
Rev. Esc. Enf. USP, São Paulo, 14 (3): 257-263, 1980.

As autoras apresentam o método da ovulação "Billings" para o planejamento familiar natural.

A problemática da expansão demográfica suscitou na humanidade interrogações que exigem a busca de caminhos e respostas adequadas para a sua resolução.

Para SCRIMSHAW⁹, embora o ritmo de crescimento haja diminuído e mesmo estabilizado na maioria dos países altamente industrializados, esse ritmo é intenso nas regiões menos desenvolvidas onde persistem dificuldades para enfrentá-lo em termos de provisão de alimentos como de outros recursos.

Nós, que trabalhamos na área de saúde e de educação, encontramos muitas situações embaraçosas e dilemas ante o problema de controle dos nascimentos e das soluções e práticas propostas para o mesmo.

RODRIGUES⁸, em estudo realizado sobre as implicações de saúde e do crescimento demográfico rápido no nosso país, verificou muitos fatos importantes:

- "29% das mulheres recorrem ao aborto clandestino pelo menos uma vez, sendo mais comum entre as mulheres casadas de alta paridade, como uma resultante de pressões sócio-econômicas;
- dos casos de abortamento que obrigam a hospitalização posterior, 45,6% estão associados à hemorragia patológica e 84,4% das mulheres que abortam não desejam mais filhos;
- o aborto é um recurso para controle da natalidade, utilizado por uma percentagem significativa das mulheres em idade fértil".

Até agora não se conseguiu organizar uma frente comum na solução do problema, embora reconhecendo que o problema é grave a nível social e pessoal.

Que fazer? Como agir? Que atitude tomar ante estes problemas?

* Trabalho apresentado no II Fórum Profissional de Assistência Materno-Infantil, São Paulo, abril de 1980.

** Enfermeira Obstétrica, Chefe do Serviço de Enfermagem do Hospital e Maternidade Vila Maria, São Paulo, SP.

*** Professor Assistente das disciplinas Enfermagem Obstétrica e Neonatal e Enfermagem Ginecológica da EEUSP.

Para a Organização Mundial de Saúde⁷, a experiência no mundo inteiro sublinha que planejamento familiar pode influenciar favoravelmente a saúde, o desenvolvimento e o bem-estar de famílias e indivíduos, de muitas maneiras.

1. Torna possível planificar o tamanho da prole, isto é, possibilitando a cada casal ter o número de filhos que é melhor para eles, em termos de saúde, recursos sócio-econômicos, e metas familiares. Em matéria de saúde, há quatro objetivos que deveriam ser considerados ao planejar o tamanho da família:

- a) reduzir os níveis de mortalidade e doença dos fetos, bebês e crianças;
- b) melhorar o desenvolvimento físico, mental e intelectual das crianças;
- c) assegurar a saúde e a vida da mãe;
- d) contribuir para a saúde e bom ajustamento da família.

2. Planeja os intervalos entre os partos para melhorar a saúde da mãe e o desenvolvimento e bem-estar do filho.

3. Possibilita às mulheres terem filhos na idade em que a gravidez acarreta menor risco para a mãe e a melhor possibilidade de sucesso, assunto de enorme importância no que diz respeito à primeira e última gravidez.

4. Torna possível evitar nascimentos indesejados.

5. Previne abortos.

6. Permite amplo assessoramento genético a casais portadores de doenças ou deficiências hereditárias para evitar que as transmitam aos filhos.

Método da Ovulação "Billings"

O Planejamento Familiar tem sido objeto de estudo de médicos e pesquisadores, buscando um método eficaz e inócuo para a saúde. O método que está sendo divulgado atualmente no Brasil é o método da ovulação "Billings".

O casal John e Evelyn Billings, médicos australianos, iniciou na década de 1950, investigações sobre o muco cervical, secreção produzida pelo colo do útero na fase pré-ovulatória e utilizando, também a descrição do muco feita pelas próprias mulheres (Billings et alii¹).

Para Billings², toda mulher capaz de gerar percebeu a presença do muco, de tempos em tempos, embora não tenha suspeitado o seu significado. Por outro lado, em todo o mundo há mulheres que descobriram por si mesmas o método da ovulação.

Foi publicado por John Billings, em 1964, na Austrália, o primeiro livro o Método da ovulação, para o Planejamento Familiar¹. Este método:

- possibilita o planejamento de toda gravidez;
- baseia-se em sólido conhecimento científico;
- é natural, completamente inofensivo;
- ajuda estabelecer a harmonia física e mental do casal;
- pode ser usado com sucesso nas seguintes circunstâncias: ciclos regulares, ciclos irregulares, lactação, ciclos anovulatórios e menopausa.

O método da ovulação segue as leis e ritmos naturais de fecundidade disposto na fisiologia da reprodução feminina, através da detecção da presença do muco cervical, como um dos sintomas importantes que levam ao reconhecimento do dia exato em que desprende o óvulo (dia da ovulação). O método da ovulação, portanto, baseia-se no muco cervical, que pode ser percebido pela mulher na genitália externa, durante o ciclo menstrual.

O ciclo menstrual é um processo fisiológico periódico na fase da vida reprodutiva da mulher, que se inicia na puberdade (menarca) e termina no climatério (menopausa).

Partindo do princípio de que a mulher somente é fértil um ou dois dias no ciclo, dia da ovulação, o método da ovulação aplicado adequadamente torna possível o planejamento familiar consciente, livre e responsável. Isto porque o óvulo é viável de um a dois dias e o espermatozóide tem poder fecundante dois a três dias (JUNQUEIRA & ZAGO⁴), enquanto para LANGMAN⁶, o óvulo é viável apenas 24 horas.

A vantagem deste método, em relação aos outros métodos naturais, é que ele nos dá um alerta quando da aproximação do período da máxima fertilidade no ciclo, dia da ovulação.

Na primeira fase do ciclo menstrual, fase proliferativa, os folículos ovarianos são estimulados pelo hormônio folículo estimulante (FSH), crescem e amadurecem no ovário, produzindo grande quantidade de estrógenos. Os estrógenos estimulam o desenvolvimento do endométrio e a produção do muco no colo uterino. O aumento da produção de estrógeno faz com que o muco cervical chegue à sua máxima secreção, ápice do sintoma mucoso, quando o muco se assemelha à clara de ovo cru, sendo claro, transparente e escorregadio.

Para HUME³ o ápice do sintoma mucoso ou coincide com ovulação ou a precede um dia.

Na segunda fase do ciclo menstrual, fase secretória, a presença de progesterona, que completa o desenvolvimento do endométrio, inibe a produção do muco cervical, tornando-o mais espesso.

As mudanças das características físicas do muco podem ser observadas e percebidas pela própria mulher, que após a orientação sobre o método, poderá interpretar e determinar seus dias férteis e não férteis.

Este método pode ser utilizado por casais que querem obter a gravidez e evitar a mesma por meio da abstinência sexual durante o período fértil.

Para ajudar a mulher a interpretar corretamente seu próprio sintoma utilizamos o diagrama circular do ciclo da ovulação, BILLINGS et alii¹, BILLINGS², que ilustra a seqüência normal do fluxo mucoso.

*Instruções para aplicação do diagrama do ciclo da ovulação
e para o preenchimento do gráfico (em apenso)*

Nota

Cada quadrinho representa um dia do mês.

O primeiro dia de cada menstruação deve começar uma nova coluna.

Anotar ou pintar os quadradinhos diariamente.

1. No dia em que começa a menstruação, pintar em vermelho o primeiro quadrinho. Em seguida, continuar pintando da mesma cor os quadradinhos que forem necessários até que termine a menstruação. Cada dia, após a menstruação, que a mulher sentir a sensação de secura, sem muco cervical, pintar em verde os quadrinhos (dias secos). Estes dias variam de acordo com o ciclo de cada mulher; são dias não férteis.

2. Quando for iniciada a secreção do muco cervical de aspecto pastoso, opaco e pegajoso, deixar em branco os quadrinhos. Nestes dias os casais que querem evitar a gravidez, devem evitar as relações sexuais, porque a presença do muco cervical indica que a ovulação está próxima. Cada dia que passa, o muco torna-se mais claro e transparente, de tal forma que se for esticado, forma um fio.

3. Quando o muco está completamente transparente, lubrificante e escorregadio como clara de ovo cru, marca-se com um X o quadrinho correspondente. É o dia da ovulação ou dia que se precede a ovulação.

4. A partir desse dia, o muco diminui até desaparecer completamente. Pintar os 3 quadrinhos seguintes de cor amarela e marcar com os números 1,2 e 3, considerados dias férteis.

5. Após o terceiro dia seguirão os dias secos; pintar em verde os quadrinhos considerados dias não férteis, mesmo na presença de muco.

A ensinante deve empregar a linguagem que a própria mulher usa, a fim de ter certeza de que está sendo compreendida (BILLINGS¹).

A fim de ser obtido o máximo efeito do método da ovulação sugerimos o assessoramento, por pessoal qualificado, para corrigir e orientar adequadamente, pelo menos durante a observação de 4 ciclos.

Em nosso meio a divulgação teve início em 1975 por Martha Sílvia Bhering – Ir. Maria Cecília, em 1976 pela médica Ir. Maria José Torres; estamos na fase inicial de pesquisa sobre aplicação deste método para Planejamento Familiar.

O relatório da OMS¹⁰ apresenta experiências que estão sendo realizadas em cinco países (Irlanda, Índia, El Salvador, Filipinas e Nova Zelândia) sobre a facilidade do reconhecimento do muco cervical no primeiro ou segundo ciclo menstrual, de aprendizado.

LANCOTOT⁵ apresenta em uma tabela, resultados obtidos em alguns países, por outros pesquisadores, em que o método foi divulgado antes de o ser no Brasil.

PLANEJAMENTO FAMILIAR – MÉTODO DA OVULAÇÃO (LANCTOT⁵).

Autor e data	Tamanho do Estudo		Taxa de falha e eficácia Grav. por 100 mulheres/ano	
	Participantes	Meses	Falha met.	Uso-eficácia geral
Weissmann et alii, 1972	282	2.503	0,48	25,4
Ball, 1976	122	1.626	2,9	15,5
Johnston et alii, 1978	586	6.525	–	27,6

Pela tabela apresentada verificamos que o índice de falha do método é baixo, o que demonstra ser a principal variável deste método, já apontado por LANCTOT⁵, o comportamento sexual. O mesmo autor questiona até que ponto essa variação é devida à variação na qualidade de ensino, à motivação básica dos participantes, ou à aceitabilidade do método e à dificuldade da abstinência necessária; aponta algumas vantagens e desvantagens do método.

Vantagens.

- É inócuo.
- A autoconsciência ou o autoconhecimento, contribui:
 - no desenvolvimento pessoal,
 - no reconhecimento do valor próprio,
 - no reconhecimento dos problemas ginecológicos normais e anormais,
 - no conhecimento importante da fertilidade e do funcionamento sexual em geral.
- Torna a mulher autônoma e educadora de outras mulheres.
- Seus mecanismos e filosofia de ajustamento do comportamento sexual à fertilidade básica da mulher estão geralmente em concordância com todas a moral e os valores tradicionais.
- Pode ser um importante promotor do diálogo conjugal.
- Por causa da sua abordagem educacional não precisa de médicos ou outros recursos escassos e dispendiosos nos países em desenvolvimento.

Desvantagem.

- Interfere na espontaneidade sexual, exigindo abstinência periódica e modificação de comportamento sexual.

Como pudemos verificar, é um método viável no nosso País. É necessário que nós profissionais, padronizemos a metodologia e o desenvolvimento de programas de treinamento para os orientadores do Método da Ovulação, inicialmente ao nível municipal e posteriormente aos níveis estaduais e nacional.

O ensino adequado deste método depende do preparo e do acompanhamento do orientador e também da alta motivação tanto do orientador como do orientando.

The authors present “Billing” ovulation method as natural family planning.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 – BILLINGS, E.; BILLINGS, J.; CATARINICH, M. *Atlas: método da ovulação. São Paulo, Ed. Paulinas, 1979. 79p.*
- 2 – BILLINGS, J. *O método da ovulação. São Paulo, Ed. Paulinas, 1979. 122 p.*
- 3 – HUME, K. *An introduction to the ovulation method of natural family planning. Melbourne, Holy Name Press, July 1979. 26p.*
- 4 – JUNQUEIRA, L.C.U. & ZAGO, D. Primeiras fases do desenvolvimento. In: _____ *Fundamentos de embriologia humana. Rio de Janeiro, Guanabara Koogan, 1971. Cap. 3, p.15-26.*
- 5 – LANCTOT, C.A. Planejamento familiar natural. *Clin. Obstétricas e Ginec., Rio de Janeiro, 6 (1):109-27, abr. 1979.*
- 6 – LANGMAN, J. Da ovulação à implantação. In: _____ *Embriologia médica. São Paulo, Atheneu, 1977. Cap. 2, p. 3-34.*
- 7 – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Planejamento familiar: uma questão de qualidade de vida. *A Saúde do Mundo, Genebra, 27 (1):3-5, jan. 1974.*
- 8 – RODRIGUES, W. Bemfam: as razões de sua criação e objetivo. In: _____ *A evolução do planejamento familiar no Brasil. Divisão Gráfica BEMFAM, Rio de Janeiro, fev. 1979. p.5-10.*
- 9 – SCRIMSHAW, N.S. A desnutrição impede o planejamento familiar. *A Saúde do Mundo. Genebra, 27 (1): 14-21, jan. 1974.*
- 10 – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Natural planning: effectiveness of current methods. *Special programme of research, development and research training in human reproduction, Geneve, 27 : 43-5, nov. 1978.*

