

PRINCÍPIOS BÁSICOS



« **Meu corpo é eu, eu escuto o que ele me diz** ». Conhecê-lo melhor é descobrir a maravilha que sou!

- **Objetivos:**

Facilite seus registros diários, para que você possa aprender a se observar para descobrir sua fertilidade e seus ciclos (desenvolvimento gradual do ciclo a partir da puberdade, perfil pessoal dos sinais de fertilidade, período de ovulação, data previsível da próxima menstruação, variações no humor e na condição física ligadas a mudanças hormonais, impacto de certos eventos no progresso do ciclo, possíveis anomalias etc.).

- **Como me observar:**

O que sinto na vulva sem olhar (SENSAÇÃO): durante minhas atividades diárias (caminhar, subir escadas, etc.) ou ao contrair/liberar o períneo várias vezes (exercício de Kegel).

O que eu vejo (OBSERVAÇÃO): o que flui da vulva, na roupa íntima, no vaso sanitário, no papel higiênico (que eu posso dobrar/desdobrar para avaliar a elasticidade de qualquer secreção). **Não procure nada dentro da vagina.**

Aviso: em caso de corrimento anormal (sujo ou com mau cheiro) e/ou dor, coceira, pequenas feridas perto da vulva etc., consulte um médico para não perder uma infecção (sexualmente transmissível ou outra) que deve ser tratada rapidamente.

- **Como marcar:**

Observações do dia: registre o sinal mais fértil do dia À NOITE (SENSAÇÃO e OBSERVAÇÃO).

Selecione **Iniciar um novo ciclo** no primeiro dia da menstruação; caso contrário, continue o ciclo atual.

Entre as anotações possíveis, #1 e #2 são dois tipos de eventos de sua escolha, sempre os mesmos, e → corresponde a viagens ou horários incomuns (jetlag ou dormir tarde na noite anterior, turno da noite, noite interrompida etc.). Você também pode registrar sua temperatura corporal basal (medida no mesmo horário todos os dias, antes de se levantar) para ver como ela aumenta na segunda parte do seu ciclo.


- **Síntese de ciclo:**

A guia **Ciclos** resume o ciclo em uma tabela, adicionando cores por padrão, mas que **NÃO correspondem aos períodos férteis ou inférteis do ciclo**.

Clique em uma linha para reler uma nota ou, com a ajuda de seu assistente, para interpretar o ciclo manualmente (consulte a próxima página: **Guia Avançado** § 4).

- **Conservação de gravações:**

Os dados só aparecem no seu dispositivo (**celular perdido = dados perdidos**).

Dica: **Exporte seus ciclos como arquivos PDF** regularmente (botão "exportar" ) , para arquivamento em um computador (útil mais tarde ou no caso de uma consulta médica), impressão em papel ou envio para seu tutor.

CONDIÇÕES DE USO: Li os pontos acima e entendo que **este aplicativo** me ajudará a registrar minhas observações diárias durante meus ciclos menstruais, mas de **forma alguma será suficiente por si só para evitar** (ou incentivar) a gravidez. Entendo que, se esse fosse o meu objetivo, eu teria de passar por um **treinamento aprofundado com um instrutor especializado** em controle natural da natalidade.
















1- Base científica

A auto-observação proposta aqui está relacionada à secreção de muco (também chamada de "muco cervical") produzida pelo colo uterino e que flui para a vulva. Suas propriedades ao longo do ciclo foram descobertas em 1953 por Dr. John Billings (médico australiano, pioneiro dos métodos de auto-observação (BOM)) e, em seguida estudadas cientificamente por uma equipa: Drs. John e Evelyn Billings, Dr. Erik Odeblad (Professor especialista em biofísica médica da Universidade de Umea, Suécia) e Dr. James B. Brown (Professor de endocrinologia, Nova Zelândia).





É recomendado NÃO procurar muco no interior da vagina, pois isso poderia impactar, entre outros efeitos, a percepção da sensação. Entretanto, a qualquer momento do ciclo, isso para bem identificar as diferentes fases e o ápice, a percepção da SENSACÃO NA VULVA TEM PRECEDÊNCIA SOBRE A OBSERVAÇÃO.

2- Compreensão da observação do muco

1	Não foi observado muco	 	
2	Opaco, branco ou amarelo; espesso, pastoso ou grumoso; pegajoso (não esticável)	 	Muco não estrogênico.
3	Opaco com transparência; um pouco esticável	 	Muco de tipo intermediário, nem francamente opaco nem francamente estrogênico, correspondendo principalmente ao início de uma alteração durante um surto estrogênico, mas também pode aparecer imediatamente, sem observação prévia..
4	De turvo (branco) a transparente; elástico	 	Muco do tipo estrogênico, que pode ser parcialmente branco (de branco misto a transparente) e francamente elástico
5	Transparente; muito elástico, forma um fio (≈ clara de ovo) ou muito fluido (≈água)	 	Muco completamente transparente, que forma um fio ou que pode até fluir como uma fita de água para a vulva.
6	Depósito seco, branco ou amarelo	 	Depósito seco na roupa íntima, em grandes ou pequenas quantidades. Pode corresponder a um simples corrimento vaginal, mas também pode ser muco seco, razão pela qual é considerado, por padrão, como muco observado, até que o contrário seja comprovado após discussão com o tutor (N.B.: é difícil distinguir entre os dois).
Os níveis de muco de 3 a 5 (ou até 6) sugerem impregnação estrogênica dominante (incipiente ou estabelecida): <ul style="list-style-type: none"> • pico estrogênico pré-ovulatório, com ou sem o início da ovulação • episódio de dominância estrogênica pós-ovulatória (às vezes observado no meio ou após a fase lútea) 			
7	Outra observação	 ?	Se houver dúvidas sobre a observação ou qualquer observação incomum, pode ser algo diferente de muco ou até mesmo indicar uma infecção (sexualmente transmissível ou não).

3- Guia Ciclos (tabela de resumo, resumo do ciclo)






As cores na 3ª coluna (após a data), que são automáticas dependendo da combinação escolhida de sensação na vulva + observação do muco, são aplicadas **por padrão enquanto se aguarda sua interpretação manual do ciclo** (consulte § 4):

- ☞ por padrão em **AZUL** (cor de água)  = qualquer *presença de umidade* (em SENSACÃO ou OBSERVAÇÃO)
- ☞ por padrão em **AMARELO** (cor de areia)  = *Seco + muco não estrogênico (opaco não extensível)*
- ☞ por padrão em **MARROM** (cor de terra)  = *Seco + sem muco visível*
- ☞ por padrão **incolor** = outras situações
- ☞ **com um « ? »** = "Outra" sensação ou observação.
- ☞ **VERMELHO ESCURO**  = sangramento franco (menstruação ou outro)
- ☞ **VERMELHO** = sangramento menos abundante (início/fim da menstruação; outro)
- ☞ **VERMELHO PÁLIDO** = *vestígios de sangue, vermelho ou marrom*

N.B.: qualquer presença de sangue dá prioridade à cor VERMELHA automaticamente.

4- Função *Análise de ciclo*

A coluna ANÁLISE, uma duplicação da coluna COR automática, permite a interpretação manual do ciclo clicando em uma ou mais caixas a serem modificadas. **Opcional**, deixada para o discernimento do atendente ou para usuários avançados.

- **Flor:**  dia chamado de "ápice" = fertilidade máxima = último dia de sensação de umidade lubrificante da vulva, durante a fase fértil = ovulação iminente. Reconhecido no dia seguinte, ou seja, *a posteriori*.
- **1, 2, 3** : dias após a dia do ápice (ou após um episódio de mudança no PIB)
- **Hachurado**  : períodos inférteis (PBI pré-ovulatório; período infértil da fase lútea)
- **AZUL**  : sensação e observação típicas de um surto estrogênico, com ou sem pico
- **AMARELO**  : *Seco + opaco não elástico* **ou outra situação sugestiva de um perfil de infertilidade secretora** (consulte "casos especiais").
- **MARROM**  : *Seco + sem muco* **ou outra situação sugestiva de um perfil de infertilidade não secretora**

CASOS ESPECIAIS:

Muitas das caixas são incolores porque o usuário nunca é capaz de reconhecer as sensações (sensação "*Não percebida*").

Se ela conseguir se orientar facilmente graças aos perfis de secreção muito característicos e claros, poderá colorir as caixas de acordo apenas com o muco, ignorando a sensação (mas continuando a praticar a sensação): AZUL para rajadas de muco estrogênico (de estirável até fluir), AMARELO para muco não estrogênico (opaco, não elástico) e MARROM para nenhum muco.

Caixa com um "?" porque a usuária registrou "*Outro*" (sensação ou observação).




A discussão* com o acompanhante permitirá que a natureza dessa "outra" situação seja especificada e que a caixa seja colorida de acordo.

*N.B.: o mesmo se aplica a "*Depósito seco*", para distinguir secreções vaginais de secreções de muco de um tipo ou de outro.

PBI pré-ovulatório e hachuras: usuários com habilidades avançadas de auto-observação podem identificar seu PBI.

Embrete: PBI = **Padrão Básico de Infertilidade** = sequência que não muda dia após dia no período pré-ovulatório (a sensação e a aparência visual permanecem as mesmas, indicando inatividade cervical).

Pode ser do tipo:

- PBI não secretora: **seco + sem muco** (caixas marrons, a serem hachuradas )
- PBI secretor: **seco + muco opaco** (caixas amarelas, a serem incubadas) **ou** sensação de **umidade + muco opaco** (caixas azuis por padrão devido à umidade, que ela pode colorir de amarelo e hachurar ).
- N.B. Caso de um PBI seco + depósito seco (caixas incolores):
 - a) O depósito seco é claramente identificado como:
 - muco seco: caixas sem cor para ser colorido de amarelo e hachurar.
 - corrimento vaginal seco (sem muco cervical): caixas sem cor a colorir em marrom e hachurar.
 - b) Depósito não claramente identificado: deixar sem cor e hachurar. 

5- Guia *Histórico*

Recapitulação das colunas ANÁLISE de cada ciclo. [Clique no número do ciclo](#) para acessar sua tabela de *Resumo* e poder (re)analisá-lo, se necessário.

O botão [Enviar ao ciclo anterior](#) pode ser usado para cancelar a criação de um novo ciclo por engano, por exemplo, quando um sangramento foi confundido com menstruação.
