

muco

COMO OBSERVAR

- Dobrar o papel em quadradinhos
- Passar o papel da vulva em direção ao ânus
- Determinar a sensação antes de olhar o papel

1 SENSÇÃO

sensação ao passar o papel

ÁSPERA	-
MACIA	+ -
DESLIZANTE	+

QUANDO OBSERVAR

- Antes de urinar
- Após urinar
- Antes de defecar
- Depois de defecar
- Antes de tomar banho
- Antes de dormir
- Se acordar no meio da noite para ir ao banheiro

2 VISUAL

Olhar o papel e determinar se é possível pegar muco entre os dedos:

presença de muco entre os dedos

Caso seja possível observar o muco entre os dedos, testar sua cor, elasticidade e consistência.

cor		elasticidade		consistência	
BRANCO	B	0 - 1 CM	X	CREMOSO	C
TRANSPARENTE	T	1 - 2,5 CM	Y	GRUDENTO	G
AMARELO	A	> 2,5 CM	Z	FLUIDO	F
MARROM	M				
VERMELHO	V				

ou

ausência de muco entre os dedos

Caso não seja possível observar muco entre os dedos, determinar a umidade do papel.

se a sensação foi...			
áspera/macia		deslizante	
SECO	0	SECO	10
ÚMIDO	1	ÚMIDO	11
MOLHADO	2	MOLHADO	12
BRILHANTE	3	BRILHANTE	13

menstruação

Em dias de fluxo leve e muito leve, é preciso fazer as observações normais de muco.

MUITO LEVE	ATÉ 5 ML	ATÉ UM ABSORVENTE MÉDIO AO DIA	ML
LEVE	5 - 10 ML	UM A DOIS ABSORVENTES MÉDIOS AO DIA	L
MODERADO	10 - 20 ML	DOIS A QUATRO ABSORVENTES MÉDIOS AO DIA	MO
INTENSO	20 - 30 ML	QUATRO A SEIS ABSORVENTES MÉDIOS AO DIA	I
MUITO INTENSO	> 30 ML	MAIS DE SEIS ABSORVENTES MÉDIOS AO DIA	MI

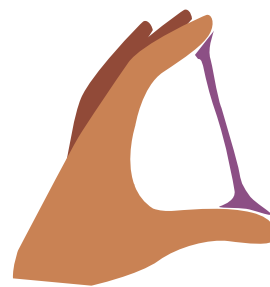
muco

3

FREQUÊNCIA

Anotar o número de vezes que a sensação mais fértil foi observada ao longo do dia.

UMA VEZ	1X
DUAS VEZES	2X
TRÊS VEZES	3X
QUATRO VEZES OU MAIS	DI



IMPORTANTE

Sempre que observar/anotar, pense se houve uma mudança em relação ao que você viu no dia anterior!

4

ESTAMPA

cores



VERMELHO

Qualquer dia em que houver **sangramento**, seja menstrual ou não.



VERDE

Qualquer **dia seco**, ou seja, com sensação áspera ou macia e sem muco entre os dedos. Note que dia seco é diferente de papel seco!



ROXO

Muco pico, ou seja, qualquer muco que seja **deslizante (+)** e/ou **transparente (T)** e/ou **muito elástico (Z)**.



ROSA

Muco não-pico, ou seja, qualquer dia em que é possível pegar muco entre os dedos, mas ele não tem nenhuma das características do muco pico (não é nem deslizante, nem transparente, nem elástico).

contagem de três (Δ)

- Depois do dia de pico (último dia de muco roxo)
- Depois de três ou mais dias seguidos de muco não pico (rosa)
- Depois de um sangramento inusual
- Depois de um dia de dúvida

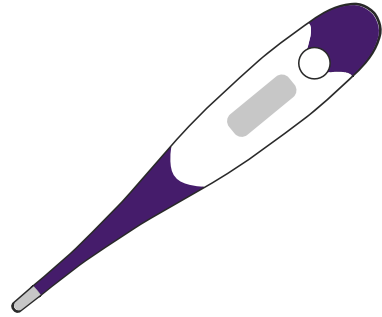
dias férteis

- Dias de menstruação (pelo menos durante os primeiros ciclos)
- Dias de muco não pico (rosa)
- Dias de muco pico (roxo)
- Dias dentro da contagem de três
- Dias de sangramento inusual
- Dias de dúvida / dias em que não foi feita observação

temperatura

COMO OBSERVAR

- Primeira coisa ao acordar
- Medir por 10 minutos
- Usar termômetro basal
- Medir na axila (também é possível fazer medição oral ou vaginal, mas é menos recomendado)
- Dormir por pelo menos 5 horas seguidas
- Medir sempre no mesmo horário (variação máxima: 1 hora antes ou depois)
- Se usa termômetro digital, a bateria está funcionando direito?
- Usar o mesmo termômetro
- Anotar no gráfico qualquer evento que possa alterar a temperatura

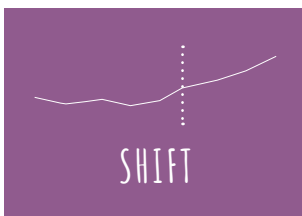


PRINCIPAIS CAUSAS DE VARIAÇÃO

- Doença ou febre
- Medição antes ou depois do horário usual
- Noite mal dormida (insônia, pesadelo, acordar no meio da noite, etc.)
- Ingestão de álcool na noite anterior
- Mudança de zona de horário

INTERPRETAÇÃO

Para saber se a ovulação aconteceu, o gráfico precisa estar **bifásico**, ou seja, ter um padrão pré-ovulatório mais baixo e um padrão pós-ovulatório mais alto, como no gráfico. Para ajudar a reconhecer este padrão, nós desenhamos duas linhas:



Linha vertical pontilhada. No primeiro dia de temperatura mais alta. No primeiro dia que você tiver uma temperatura mais alta que as anteriores e que não tenha sido causada por nenhum outro motivo, você pode considerar que houve um shift. Tenha certeza de que a temperatura alta não foi causada por algum outro motivo.













Linha contínua horizontal. Usamos a regra do “3 sobre 6”, ou seja, se a pessoa tem **3 temperaturas altas seguidas** que não sejam por outro fator **sobre 6 temperaturas mais baixas a ovulação é confirmada**. A linha de base é desenhada **0,05°C acima da mais alta dessas 6 temperaturas** pré-ovulatórias e serve para facilitar a visualização do gráfico bifásico.

outros

COLO DO ÚTERO

como observar

- Observar sempre no mesmo horário e posição
- Lavar bem as mãos antes de observar
- Inserir um dedo na vagina e observar: **abertura, consistência e posição**

abertura		consistência		posição	
	COLO ABERTO		COLO MACIO		EM CIMA:
	COLO MÉDIO		COLO MÉDIO		COLO MAIS PRÓXIMO DA VAGINA
	COLO FECHADO		COLO DURO		EMBAIXO:
					COLO MAIS PRÓXIMO DO ÂNUS

interpretação

- **Fértil:** aberto, macio, alto / direcionado para a vagina
- **Infértil:** fechado, duro, baixo / direcionado para o reto

RELAÇÃO SEXUAL



SEM PENETRAÇÃO



COM PENETRAÇÃO



SEM PENETRAÇÃO COM BARREIRA



COM PENETRAÇÃO COM BARREIRA



COITO INTERROMPIDO

SINAIS SECUNDÁRIOS

Para mais informações e sugestões de sinais a observar, consulte o ebook.