

NOME:

SESSÃO:

DATA:

INSTRUTORA:

funcionamento do ciclo menstrual	sim	+-	não	ref. ebook	comentários
EU ENTENDO O FUNCIONAMENTO DA FERTILIDADE FEMININA E MASCULINA					
EU ENTENDO A FUNÇÃO DO CÉRVIX E DO MUCO CERVICAL					
EU SEI O QUE É O MUCO PICO (ROXO)				CAP 3	
EU SEI O QUE É MUCO NÃO-PICO (ROSA)				CAP 3	
EU ENTENDO O SIGNIFICADO DOS MUCOS PICO E NÃO-PICO				CAP 3	
EU ANOTO A SENSÇÃO MAIS FÉRTIL NO FIM DO DIA				CAP 3	
EU ANOTO O VISUAL MAIS FÉRTIL NO FIM DO DIA				CAP 3	
EU ANOTO O NÚMERO DE VEZES QUE VI O MUCO MAIS FÉRTIL				CAP 3	
EU CONSIGO USAR COM FACILIDADE AS NOTAÇÕES DE OBSERVAÇÃO				CAP 3	
EU USO AS CORES CERTAS PARA DIAS DE SANGRAMENTO, SECO E MUCO				CAP 3	
EU DESCREVO OS EVENTOS DO CICLO EXATAMENTE COMO VI/SENTI				CAP 3, 4, 5 E 6	
EU IDENTIFICO COM FACILIDADE DIAS FÉRTEIS E INFÉRTEIS				CAP 3, 4, 5, 6 E 7	
EU SEI O QUE FAZER QUANDO FICO EM DÚVIDA				CAP 1, CAP 3	
EU SEI IDENTIFICAR O DIA DE PICO				CAP 3 E 7	
EU ANOTO RELAÇÕES SEXUAIS, SEXO ALTERNATIVO, USO DE BARREIRAS				CAP 3	
EU SEI IDENTIFICAR A MUDANÇA DE TEMPERATURA E DESENHAR A LINHA DE BASE				CAP 2	
EU SEI COMO DOENÇAS/STRESS AFETAM MEU CICLO				CAP 4	
EU SEI IDENTIFICAR UMA MENSTRUACÃO VERDADEIRA				CAP 7, 9, 11, 12, 13	

NOME:

SESSÃO:

DATA:

INSTRUTORA:

rotina de observação	sim	+-	não	ref. ebook	comentários
EU FAÇO OBSERVAÇÕES TODOS OS DIAS, AO LONGO DO DIA INTEIRO				CAP 3	
EU TIRO AS TEMPERATURAS DE ACORDO COM AS INSTRUÇÕES				CAP 4	
EU USO PAPEL DOBRADO E ME LIMPO DA VULVA EM DIREÇÃO AO ÂNUS				CAP 3	
EU DECIDO A SENSÇÃO NA VULVA ANTES DE OLHAR O PAPEL				CAP 3	
EU IDENTIFICO SENSÇÕES COM FACILIDADE (SECO, SUAVE, LUBRIFICANTE)				CAP 3	
EU TESTO ENTRE OS DEDOS QUALQUER MUCO VISTO NO PAPEL				CAP 3	
EU CONSIDERO A COR, CONSISTÊNCIA, ELASTICIDADE E MUDANÇA NO MUCO				CAP 3	
EU CHECO MUCO SEMPRE ANTES E DEPOIS DE IR NO BANHEIRO				CAP 3	
EU CHECO MUCO ANTES DE DORMIR				CAP 3	
EU CHECO MUCO SE ACORDO NO MEIO DA NOITE PARA USAR O BANHEIRO				CAP 3	
EU CONSIGO IDENTIFICAR LUBRIFICAÇÃO E SÊMEN				CAP 8	
EU LEMBRO DE TODAS AS OBSERVAÇÕES FEITAS DURANTE O DIA				CAP 3	
EU ANOTO NO GRÁFICO NO FIM DO DIA, TODO DIA				CAP 1, CAP 3	

NOTAS PARA A PRÓXIMA SESSÃO:

NOME:

SESSÃO:

DATA:

INSTRUTORA:

somente para evitantes	sim	não	comentários
EU ESTOU DECIDIDA A EVITAR UMA GRAVIDEZ			
MEU PARCEIRO ESTÁ DECIDIDO A EVITAR UMA GRAVIDEZ			
EU FAÇO SEXO EM DIAS INFÉRTEIS SEM BARREIRAS			
EU FAÇO SEXO EM DIAS INFÉRTEIS COM BARREIRAS			
NÓS USAMOS ABSTINÊNCIA OU SEXO ALTERNATIVO EM DIAS FÉRTEIS			
EU ENTENDO OS RISCOS DE ENGRAVIDAR USANDO SEXO ALTERNATIVO OU BARREIRAS EM DIAS FÉRTEIS			
EU ME CONSIDERO FÉRTIL EM DIAS DE DÚVIDA/SEM ANOTAÇÃO + A CONTAGEM-DE-3			
EU FAÇO SEXO COM BARREIRAS EM DIAS FÉRTEIS			
EU ANOTO SEMPRE RELAÇÕES SEXUAIS E SEXO ALTERNATIVO COM E SEM BARREIRAS			
EU USO SEMPRE A TÉCNICA DE ELIMINAÇÃO DE FLUÍDOS (TEF)			
EU ANOTO QUALQUER MUCO DEPOIS DE FAZER TEF COMO VISTO			
TEMPOS DE ABSTINÊNCIA SÃO DIFÍCEIS PARA MIM			
TEMPOS DE ABSTINÊNCIA SÃO DIFÍCEIS PARA MEU PARCEIRO			
EU ME SINTO CONFIANTE USANDO O JUSTISSE PARA CONTRACEPÇÃO			
MEU PARCEIRO SE SENTE CONFIANTE USANDO O JUSTISSE PARA CONTRACEPÇÃO			
EU FUI INSTRUÍDA EM COMO USAR A PÍLULA DO DIA SEGUINTE			

NOTAS PARA A PRÓXIMA SESSÃO:

NOME:

SESSÃO:

DATA:

INSTRUTORA:

somente para tentantes:	sim	não	comentários
EU ESTOU DECIDIDA EM ENGRAVIDAR			
MEU PARCEIRO ESTÁ DECIDIDO EM ENGRAVIDAR			
EU ESTOU SEGUINDO AS INSTRUÇÕES PARA MELHORAR MINHA FERTILIDADE			
MEU PARCEIRO ESTÁ SEGUINDO AS INSTRUÇÕES PARA MELHORAR SUA FERTILIDADE			
EU ME CONSIDERO FÉRTIL EM DIAS DE DÚVIDA/SEM ANOTAÇÃO + A CONTAGEM-DE-3			
EU FAÇO SEXO EM DIAS FÉRTEIS (ESPECIALMENTE PK, PK+1, PK+2)			
MEU CICLO ESTÁ DENTRO DOS PARÂMETROS NORMAIS			
A FERTILIDADE DO MEU PARCEIRO É CONHECIDA			
EU ANOTO TODAS AS MINHAS RELAÇÕES SEXUAIS, INCLUSIVE SEXO ALTERNATIVO			
EU USO SEMPRE A TÉCNICA DE ELIMINAÇÃO DE FLUÍDOS (TEF)			
EU ANOTO QUALQUER MUCO DEPOIS DE FAZER TEF COMO VISTO			
EU ME SINTO CONFORTÁVEL DISCUTINDO MEU CICLO COM MEU PARCEIRO			
MEU PARCEIRO SE SENTE CONFORTÁVEL DISCUTINDO MEU CICLO COMIGO			

NOTAS PARA A PRÓXIMA SESSÃO: