

Evelyn L. Billings e John J. Billings

# Ensinando o Método de Ovulação

# Billings®

Parte 2 – Variações do Ciclo e Saúde Reprodutiva



© Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia  
© Centro de Investigação e Referência do Método de Ovulação da Austrália Melbourne)

Direção editorial: *Claudiano Avelino dos Santos*  
Tradução: *Magda GBR de Múelenaere Corrêa*  
Revisão e atualização de conteúdo: *Heloisa Pereira e Maristela Zoboli Pezzucchi*  
Revisão: *Flávio Prado*  
Projeto gráfico e capa: *Gledson Zifssak – Kalima Editores*  
Impressão e acabamento: PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Angélica Ilacqua CRB-8/7057

Billings, Evelyn L.  
Ensinando o Método de Ovulação Billings®: parte 2 – variações do ciclo e saúde reprodutiva / Evelyn L. Billings e John J. Billings; tradução de Magda GBR de Múelenaere Corrêa. – São Paulo: Paulus, 2019.  
(Coleção Planejamento Familiar)

ISBN 978-85-349-4997-2  
Título original: *Ovulation method Billings*

1. Controle natural da natalidade – Método da ovulação 2. Planejamento familiar 3. Ciclo menstrual I. Título II. Billings, John J. III. Corrêa, Magda GBR de Múelenaere

19-0782 CDD 613.9434  
CDU 612.63:314.336

Índice para catálogo sistemático:  
1. Planejamento familiar natural

2ª edição, 2019

© PAULUS – 2019

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 • São Paulo (Brasil)  
Fax (11) 5579-3627 • Tel. (11) 5087-3700  
paulus.com.br • editorial@paulus.com.br  
978-85-349-4997-2

Todos os direitos desta obra estão protegidos. É proibido reprodução ou transmissão total ou parcial, incluindo o desenho tipográfico e de capa, seja qual for o meio, eletrônico ou mecânico, incluindo a fotocópia, gravação ou qualquer outro meio de armazenagem ou base de dados, sem a prévia permissão por escrito da CENPLAFAM – WOOMB Brasil

Impresso em São Paulo, sob a autorização e supervisão de  
WOOMB INTERNATIONAL (Austrália)



# Sumário

Agradecimentos iv

Introdução 1

## I. Variações do Ciclo

- 1 Ciclo fértil normal 2
- 2 Ciclo fértil normal: aplicação de regras para adiar a concepção 4
- 3 Ciclo fértil normal: fluxo contínuo 6
- 4 Ciclo fértil normal: curto, ovulação precoce 8
- 5 Sangramento fisiológico 10
- 6 Aplicação da Regra 3 dos Primeiros Dias quando não há Ápice 12
- 7 Ciclo fértil normal: longo, ovulação atrasada 14
- 8 Ciclo longo: Padrão Básico de Infertilidade combinado, fase lútea curta, flutuação rápida de estrógeno 16
- 9 Gráfico 8, anotado com símbolos 18
- 10 Ciclo longo: sem ovulação, sem menstruação, sangramento anovulatório 20
- 11 Padrão de fluxo de mudança rápida 22

## II. Padrões de Ciclo e Saúde Reprodutiva

- 12 Conseguindo uma gravidez 24
- 13 Infertilidade, falha de ovulação 26
- 14 Infertilidade, fase lútea curta 28
- 15 Infertilidade, deficiência de secreção de muco 30
- 16 Infertilidade pós-pílula 32
- 17 Carcinoma da cérvix 34
- 18 Padrões anormais de muco, distúrbios de sangramento e terapia de reposição hormonal 36

## III. Apêndices

- Apêndice 1. Hormônios hipofisários e ovarianos do ciclo reprodutor da mulher 41
- Apêndice 2. Anatomia e fisiologia da cérvix 44
- Apêndice 3. O Método de Ovulação Billings®, observações, gráficos e regras 46

Índice 48

## Apresentação da Edição Brasileira

Pensando em como fazer a apresentação desta edição brasileira, recordo-me do refrão do canto “Põe a semente na terra: ...Põe a semente na terra, não será em vão, não te preocupes com a colheita, plantas para o irmão”. Com esta frase quero lembrar a cada instrutor do Método de Ovulação Billings® que este livro é um instrumento valioso, original, e com ele poderão semear a boa semente em todos os irmãos. Peço a Deus que o terreno do coração daqueles que receberão a semente seja fértil e produza frutos cada vez melhores.

Agradeço a todos os que trabalharam para viabilizar esta edição, pelo esforço e dedicação.

Ir. Martha Silvia Bhering, In Memoriam

## Saúde Reprodutiva Feminina

O respeito pela dignidade da mulher exige que abordemos sua saúde globalmente. Um elemento de seu direito a um cuidado médico competente, é o da Saúde Reprodutiva Feminina, que significa a preservação ou restauração de sua capacidade para conceber e criar um bebê, o qual é chamado na Declaração Universal dos Direitos Humanos, a obrigação de proporcionar “especial cuidado e ajuda para maternidade”. Isto significa que todas as mulheres deveriam ter acesso a serviços obstétricos e ginecológicos competentes, que incluem o cuidado apropriado do feto no útero e a ajuda para estabelecer a amamentação do bebê depois do nascimento.

Este manual foi elaborado para ajudar o Instrutor do Método de Ovulação Billings®, a “pensar em padrões hormonais”, os quais são fielmente refletidos nas observações que a mulher faz do muco cervical na vulva. Há exemplos que progridem desde padrões simples a padrões mais complexos, uma compreensão que oferece a possibilidade de diagnósticos precoces e tratamento de anormalidades ginecológicas, incluindo a infertilidade, que é uma preocupação sempre crescente no mundo todo.

O conceito do Padrão Básico de infertilidade, da infertilidade natural antes da ovulação no ciclo e a definição da infertilidade pós-ovulatória, conhecida pela identificação do tempo da ovulação, completam um método natural eficiente para evitar a gravidez. O reconhecimento do dia de máxima fertilidade, tem-se constituído na conduta principal da infertilidade aparente.



*John Billings*

*Evelyn L. Billings*

## Agradecimentos

Na compilação deste manual, contamos com a generosidade de muitas pessoas. Queremos agradecer:

Ao professor James B. Brown, por seus estudos hormonais inestimáveis, especialmente no desenvolvimento do Método de Ovulação Billings®, quando verificou o trabalho clínico feito nos Billings Family Life Centers (Centro Billings de Líderes em Educação de Fertilidade). O desenvolvimento de seu Monitor Ovariano tem dado uma ajuda inestimável contínua na ilustração de problemas hormonais raros, particularmente em casos de baixa fertilidade.

Ao professor Erik Odeblad, por seus estudos da cérvis, que puderam explicar muitas observações feitas no decorrer do nosso trabalho clínico e verificar as regras do Método de Ovulação Billings®. Queremos também agradecer-lhe pelo seu interesse contínuo no método e sua contribuição para o ensino.

Aos instrutores (as) do Método de Ovulação Billings® pela sua cooperação de tantos anos e sua sabedoria. Agradecimentos especiais são dirigidos às Sra. Gillian Barker, Sra. Joan Clements e Sra. Kath Smyth, que contribuíram com registros valiosos. Também agradecemos aos casais que permitiram que usássemos seus registros anônimos. Nossa gratidão igualmente para as secretárias: Sra. Paula Wigglesworth, que passou muitas horas nos estágios iniciais da preparação deste manual, Sra. Vinea Mascarhenas, Sra. Sandie Callander e Sra. Mary Mooney.

Ao professor Qian Shao-Zhen, pela tradução e produção do trabalho em chinês e também pelo seu entusiasmo e energia na promoção do Método de Ovulação Billings® na China.

A Jane Mooney, por seus trabalhos artísticos e contribuição no projeto. Ao Sr. Lou Bennety, pela assistência editorial, e ao Sr. Jonathan Hewett, pela assistência na produção. Drs. Evelyn e John Billings, Kew, Fevereiro de 1997.

## Introdução

A Parte 1 desta série com título “Ensinando o Método de Ovulação Billings®” tratou da correlação dos eventos fisiológicos do ciclo reprodutivo feminino com observações feitas na vulva. Este manual, que forma a Parte 2 da série, amplia estas correlações e fornece uma série extensa e compreensiva de exemplos de variações nos ciclos reprodutivos da mulher. Estes ciclos são ilustrados com cores e símbolos em preto e branco expondo as condições nas quais ocorrem.

Para uma explicação e discussão mais amplas destas condições, por exemplo, durante a amamentação ou na menopausa, deve-se consultar:

*O Método Billings*, Dra. Evelyn Billings e Ann Westmore, 3ª Edição 1993;

*O Método de Ovulação*, Dr. John Billings, 7ª Edição 1983; e










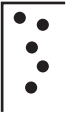


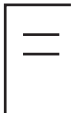



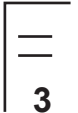

*O Atlas do Método de Ovulação Billings*, Dra. Evelyn L. Billings, Dr. John J. Billings e Maurice Catarinich, 1989 – Edição esgotada no Brasil.

Os livros acima citados e outra literatura aprovada pela **WOOMB Int.**, podem ser adquiridos dirigindo-se a:

Editora Paulus LTDA

CENPLAFAM – WOOMB Brasil

**Legendas para Cores e Símbolos.** As legendas para as diferentes cores usadas nos seguintes gráficos, que também se aplicam aos símbolos em preto e branco representando estas cores, encontram-se em seguida:

							
Sangramento	Manchas	Seca Infértil	Possivelmente Fértil	Fluxo Infértil 1) PBI de fluxo sem mudança antes do Ápice 2) A partir do quarto dia após o Ápice	Ápice	1,2,3 dias após o Ápice possivelmente fértil – seca ou fluxo que não é molhado ou escorregadio	Relação sexual
						  	

# I. Variações do Ciclo

## 1 Ciclo Fértil Normal

### Registro das Observações na Vulva, da Sensação e Aparência do Muco Cervical

- Nas duas primeiras semanas, enquanto são feitas as observações, não deve ocorrer contato genital. O líquido seminal e as secreções da relação sexual podem atrasar o aprendizado dos padrões de muco.
- Enquanto se ensina a mulher a fazer as observações, deve-se enfatizar “Como sente a sua vulva?”, durante as atividades normais, como andar, etc. É importante que nenhuma investigação interna seja feita.
- Quando a menstruação se inicia, a vulva não está seca. A sensação é de molhada ou pegajosa e o sangue é visível.
- A sensação na vulva é seca quando não há nada saindo da vagina.
- Quando o muco se inicia, a sensação de seca muda para não mais seca. Algum muco pode ser visível ou não.
- Cada mulher é única e descreverá seu padrão de muco com suas próprias palavras. Uma boa instrutora escuta atentamente, a fim de poder ajudar a mulher a registrar as suas observações de maneira fiel e interpretá-las corretamente.
- Enquanto se ensina, é importante não dizer à mulher o que ela encontrará, mas é importante encorajá-la a tornar-se consciente de seus próprios sinais. Estes podem ser interpretados para indicar infertilidade ou possível fertilidade. Em seguida as regras para conseguir ou adiar a concepção podem ser aplicadas com segurança.
- Geralmente, o **padrão fértil** do muco muda dia após dia, progredindo da sensação de pegajosa até escorregadia, muitas vezes com fios de muco visíveis transparentes ou turvos até o sintoma Ápice, quando a vulva está escorregadia, inchada e com sensibilidade aumentada. Nesta hora, muito pouco ou nenhum muco pode ser visível. Os espermatozoides sobrevivem por 2 a 3 dias no muco favorável, às vezes por até 5 dias.
- A ovulação ocorre muito próximo do sintoma Ápice, isto é, o último dia de sensação escorregadia. A vulva torna-se então seca ou pegajosa, já não mais molhada ou escorregadia e rapidamente perde o edema. *Ver dia 15, Gráfico 1 e 2; dia 14, Gráfico 3.*
- Ao final do dia, o sinal mais fértil é registrado.
- O tempo entre a ovulação e a menstruação é de 11 a 16 dias (fase lútea).

### O Padrão Básico de Infertilidade

O Padrão Básico de Infertilidade (PBI) é um padrão sem mudanças devido a:

- níveis baixos de estrógeno antes da ovulação;
- ausência de resposta da cervix aos níveis elevados de estrógeno ao longo de todo o ciclo, em circunstâncias especiais, por exemplo: idade, patologia.

*Nota:* Dias só com manchas de sangue, e com uma sensação seca no final da menstruação, são inférteis.

O PBI pode ser:

- seco;
- fluxo sem mudanças;
- uma combinação dos dois em ciclos longos.

*Nota:* Em ciclos de duração média (menos de 35 dias) há um único tipo de PBI... ou seco ou fluxo contínuo sem mudanças. Não há sobrevivência dos espermatozoides durante o PBI.

\*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Molhada	Molhada	Molhada	Seca mancha	Seca mancha	Seca	Seca	Seca	Seca																											
Molhada	Molhada	Molhada	Seca mancha	Seca mancha	Seca	Seca	Seca	Seca	Não mais Seca, pegajosa turvo	Molhada turvo	Molhada turvo flos	Escorregadia transparente flos	Escorregadia transparente	Escorregadia transparente <b>Ápice</b> Vulva Edemaciada	Seca	Pegajosa opaco	Pegajosa opaco	Seca	Seca	Pegajosa turvo	Pegajosa turvo	Úmida turvo	Úmida turvo	Seca	Seca	Seca	Seca	Molhada	Molhada						

**Infértil**  
Padrão Sem Mudanças:  
Padrão Básico de Infertilidade (PBI)

**Possivelmente fértil**  
Padrão em mudança progressiva até tornar-se escorregadia

**Infértil.** O óvulo está morto

Sensação de molhada antes da menstruação é normal

\*

Mudança definida, o muco não é mais molhado nem escorregadio. O tempo entre a ovulação até a menstruação é de 11 a 16 dias (fase lútea)

●	●	●	⋯	⋯					○	○	○	○	○	○	X		=	=			=	=	=	=					=	=						
																1	2	3																		

Gráfico 1. Anotando as observações feitas na vulva durante um ciclo fértil normal, usando cores e símbolos.

## 2 Ciclo Fértil Normal: Aplicação das Regras para Adiar a Concepção

### Regras dos Primeiros Dias (antes do Ápice)

- Evitar relações sexuais nos dias de sangramento abundante durante a menstruação.
- Noites alternadas são livres durante PBI (seco ou fluxo contínuo sem mudanças).
- Qualquer mudança do PBI no que diz respeito a sensação ou aparência incluindo sangramento, “*Esperar e Ver*”. Se não houver Ápice e o PBI retornar, esperar mais três dias. A relação sexual está novamente disponível em noites alternadas até ocorrência de nova mudança.

### Regra do Ápice

- A partir da manhã do quarto dia após o Ápice as relações sexuais estão liberadas a qualquer hora. O óvulo está morto.

Avaliar a fertilidade fazendo observações, não contando dias. É normal que os ciclos variem em sua duração. As regras são confiáveis. O índice de gravidez relacionado ao método é menor que 1%. O índice de gravidez relacionado ao ensino deveria ser zero. O índice total de gravidez varia de menos de 1% até números maiores, de acordo com a escolha dos casais que estão usando o método.

Durante o período de ensino, é importante concentrar-se fielmente nas observações, não nas interpretações. Por exemplo, não registrar *fértil* ou *infértil*. Anotar a descrição exata, prestando atenção especial à **sensação na vulva**.

Interpretações seguras são feitas estudando o **padrão do muco**, não pelas observações isoladas (p. ex., *muco pegajoso turvo* que inicia a fase fértil, e *muco pegajoso opaco*, nos primeiros três dias após o Ápice indicam possível fertilidade).

### Sobrevida dos Espermatozoides

Durante os dias do PBI, depois de uma relação sexual na noite, a eliminação do líquido seminal pode continuar por várias horas durante o dia seguinte. Não haverá espermatozoides vivos no líquido seminal. Quando impedidos de entrar na cérvix, são destruídos rapidamente na vagina.

### Gravidez por Contato

*Nota:* Durante a fase fértil, qualquer contato entre os órgãos sexuais ou as relações com preservativo ou “coito interrompido” podem levar à concepção.



\*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
Molhada			Seca mancha		Seca	Molhada líquido seminal	Seca	Molhada líquido seminal	Não mais Seca, pegajosa turvo		Molhada turvo	Molhada turvo flos	Escorregadia transparente fios	Escorregadia transparente	Escorregadia transparente Ápice Vulva Edemaciada	Seca	Pegajosa opaco	Pegajosa opaco	Seca	Molhada	Molhada turvo	Molhada turvo	Úmida turvo	Úmida turvo	Seca	Seca	Seca	Seca	Molhada	Molhada					
Infértil. Padrão sem mudanças: Padrão Básico de Infertilidade (PBI)							Possivelmente fértil Padrão de mudança progressiva até tornar-se escorregadia								Ainda possivelmente fértil			Infértil. O óvulo está morto																	

\*

●	●	●	:	·		○		○	○	○	○	○	○	○	X	1	2	3		=	=		=	=	=	=	=					R	R	=	=						
---	---	---	---	---	--	---	--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	--	---	---	---	---	---	--	--	--	--	---	---	---	---	--	--	--	--	--	--

Gráfico 2. Aplicação das Regras dos Primeiros Dias e da Regra do Ápice para adiar a concepção em ciclo fértil normal. A cor branca com bebê (ou o símbolo circular) é usado para indicar dias de possível fertilidade e para registrar mudanças do PBI, e também é usado para anotar secreções após relações sexuais que poderiam mascarar o muco.

\* Mudança definida, o muco não está mais molhado nem escorregadio. O tempo entre a ovulação e a menstruação é de 11 a 16 dias (fase lútea).

### 3 Ciclo Fértil Normal: Fluxo Contínuo

Algumas mulheres nunca experimentam dias secos, mas notam sempre algum fluxo leve na vulva. Geralmente isso é normal, mas pode ser devido a uma infecção especialmente quando acompanhado de sintomas de desconforto e odor ou alteração da coloração.

Quando a mulher conhece o seu fluxo no ciclo normal, ela detectará rapidamente qualquer anormalidade e deverá consultar um médico assim que possível. O casal deve ser tratado simultaneamente enquanto evitam atividade genital, a fim de erradicar a infecção.

*Nota:* O PBI permanece igual ciclo após ciclo, variando no número de dias. Três ciclos devem ser registrados antes da aplicação das Regras dos Primeiros Dias.

Nos ciclos de duração média (menos de 35 dias) há **somente um PBI** – ou dias secos ou fluxo contínuo sem mudanças.

Nos casos onde a ovulação atrasa, p. ex., amamentação, pré-menopausa etc., muitas vezes ocorre um fluxo devido à descamação de células da parede vaginal. Isso constitui resposta normal aos níveis discretamente aumentados de estrógenos (*ver Gráfico 7, Ovulação Atrasada*).



## 4 Ciclo Fértil Normal: Curto, Ovulação Precoce

### Ovulação Precoce

Fase lútea normal de 11-16 dias.

### Ocorrências

Ciclos curtos ocorrem às vezes sem razão conhecida.

Eles são comuns na:

- Menarca.
- Pré-menopausa.
- Durante a amamentação.
- Pós-pílula.

### Conduta

- Não contar os dias para evitar uma gravidez.
- Evitar relações sexuais durante sangramento abundante... o muco pode estar encoberto.
- Fazer observações à medida da diminuição do sangramento. Preste especial atenção na sensação vulvar.
- Na ausência do PBI, aplicar a Regra do Ápice quando este for observado.
- Se a gravidez for desejada, as relações devem ocorrer quando o muco estiver escorregadio na vulva. Pode ainda haver algum sangramento.

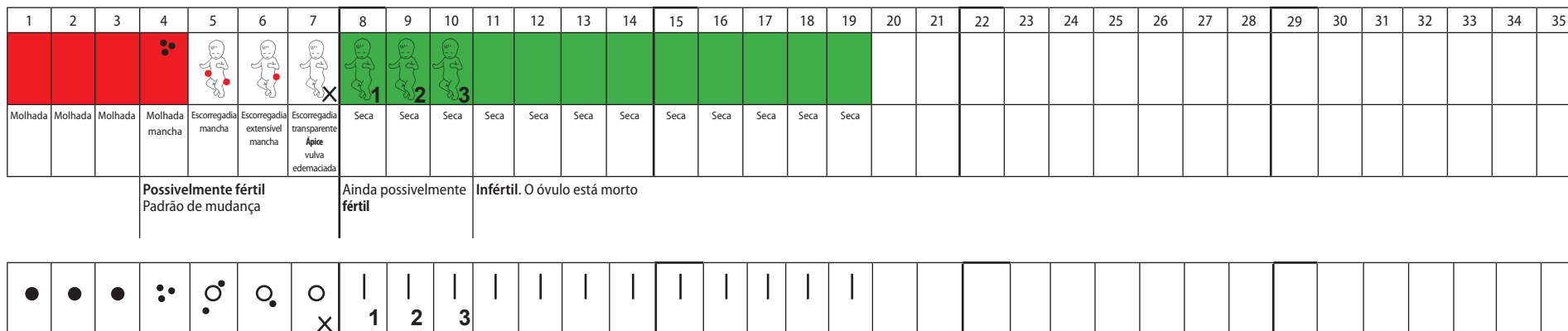


Gráfico 4. Ovulação precoce em ciclo fértil curto.

## 5 Sangramento Fisiológico

### Menstruação

A menstruação ocorre após a ovulação, a menos que uma concepção tenha ocorrido (ciclo ovulatório normal).

Um sangramento pode ocorrer sem ovulação precedente, devido à elevação de estrógenos causando crescimento endometrial, mas não uma ovulação:

### Sangramento de Rompimento ou (disrupção)

Quando os níveis de estrógenos estão altos, ocorre sangramento devido a desprendimento do endométrio espesso.

### Sangramento de Retirada ou (de privação)

Com a queda dos níveis de estrógenos, o endométrio perde a sustentação e conseqüentemente sangra. *Ver Gráfico 8.*

Ciclos com estes tipos de sangramentos têm sido chamados ciclos anovulatórios por não serem precedidos de ovulação.

A ovulação pode ser imediatamente precedida por sangramento e, deste modo, está associado com alto grau de fertilidade. *Ver Gráfico 5.*

A menstruação pode ser considerada um sangramento de retirada. É causado pela queda dos níveis de estrógenos e progesterona devido a degeneração do corpo lúteo que se inicia partir do sexto dia após a ovulação.

### Sangramento de Implantação (nidação)

No início da gestação, a partir do sexto dia após a concepção, a implantação do embrião no endométrio pode resultar em manchas de sangue ou até em sangramento mais abundante que poderia ser confundido com uma menstruação ao final de uma fase lútea curta. *Ver Gráfico 12.*

Se o Ápice for reconhecido antes do sangramento e a relação sexual ocorreu no padrão de muco fértil, a concepção poderá ser determinada com precisão. A data provável do parto será 266 dias – mais ou menos 6 dias – após a concepção, que está intimamente relacionada com o Ápice (perto da ovulação).

### Ocorrências de Sangramento Imediatamente Precedendo a Ovulação

- É habitual e normal em algumas mulheres.
- Pode ocorrer à medida que a mulher vai envelhecendo.
- Quando a ovulação atrasa como em: amamentação; pré-menopausa; estresse; após medicação contraceptiva.

### Conduta para Evitar a Gravidez

As Regras dos Primeiros Dias e a Regra do Ápice são aplicadas de acordo com as observações. N.B.: Em qualquer sangramento não precedido por ovulação aplica-se a Regra 3 dos Primeiros Dias. *Ver Gráfico 6, “Aplicar a Regra 3” e o Gráfico 7, “Ovulação Atrasada”.*

Sangramento fora do habitual deve ser investigado e diagnosticado antes de propor qualquer tratamento. *Ver Capítulo 18, “Distúrbios de Sangramento”.*

