

# O Método Billings

### Coleção PLANEJAMENTO FAMILIAR

- *O Método Billings: controle da fertilidade sem drogas e sem dispositivos artificiais*, Evelyn Billings; Ann Westmore
- *Ensinando o Método de Ovulação Billings – parte 1*, Evelyn L. Billings
- *Ensinando o Método de Ovulação Billings – parte 2 – Variações do ciclo e saúde reprodutiva*, Evelyn L. Billings; John J. Billings
- *O Método Billings: usando o sinal natural de fertilidade do corpo para alcançar ou evitar a gravidez*, Evelyn Billings; Ann Westmore

# O Método Billings

Usando o sinal natural  
da fertilidade do corpo para  
alcançar ou evitar a gravidez

**Dra. Evelyn Billings**  
e Dra. Ann Westmore

Tradução: Layla de Souza Pires - CENPLAFAM



COPYRIGHT da editora original © Evelyn L. Billings and Anne O'Donovan, 1980, 2011  
COPYRIGHT do tradutor: ©WOOMB International Ltd and Anne O'Donovan, 1980, 2011

Título original: *The Billings Method: using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy*

*Todos os direitos reservados pela Paulus Editora. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida, seja por meios mecânicos, eletrônicos, seja via cópia xerográfica, sem a autorização prévia da Editora.*

Direção editorial: *Sílvio Ribas*

Capa: *Paulo Cavalcante*

Coordenação de revisão: *Tiago José Risi Leme*

Diagramação: *Karine Pereira dos Santos*

Preparação do original: *Luciana Mourão Maio*

Tradução: *Layla de Souza Pires*

Coordenação de arte: *Rodrigo Moura de Oliveira*

Impressão e acabamento: PAULUS

Imagem de capa: *Unsplash*

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Angélica Ilacqua CRB-8/7057

---

Billings, Evelyn L. 1918-2013

O Método Billings: usando o sinal natural da fertilidade do corpo para alcançar ou evitar a gravidez / Evelyn L. Billings e Ann Westmore; tradução de Layla de Souza Pires - CENPLAFAM. – São Paulo: Paulus, 2021. Coleção Planejamento Familiar.

ISBN 978-65-5562-222-5

Título original: Título original: *The Billings Method: using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy*

1. Controle natural da natalidade - Método da ovulação 2. Planejamento familiar 3. Ciclo menstrual I. Título II. Westmore, Ann III. CENPLAFAM

CDD 613.9434

21-2442

CDU 612.63:314.336

---

Índice para catálogo sistemático:

1. Planejamento familiar natural



Seja um leitor preferencial PAULUS.

Cadastre-se e receba informações sobre nossos lançamentos e nossas promoções: [paulus.com.br/cadastro](http://paulus.com.br/cadastro)

Tele vendas: (11) 3789-4000 / 0800 016 40 11

1ª edição, 2021

© PAULUS – 2021

---

Rua Francisco Cruz, 229 • 04117-091 • São Paulo (Brasil)

Tel. (011) 5087-3700

[paulus.com.br](http://paulus.com.br) • [editorial@paulus.com.br](mailto:editorial@paulus.com.br)

ISBN 978-65-5562-222-5

Para John



# Conteúdo

Agradecimentos	9
Prefácio	13
1 O que é o Método Billings?	17
2 Conhecendo seu ciclo menstrual	26
3 Observando e interpretando o muco	37
4 Usando o Método para evitar a gravidez	51
5 Usando o Método quando você quer engravidar	56
6 Quando a mulher está tendo dificuldade em conceber	60
7 Perguntas frequentes	79
8 Aprendendo sobre a fertilidade na adolescência	94
9 Usando o Método quando você está amamentando	100
10 Deixando a pílula ou outra contracepção hormonal	111
11 Aproximando-se da menopausa	118
12 Base científica do Método Billings	128
Centros de Ensino do Método Billings	147
Glossário	149
Índice temático	156





# Agradecimentos

Gostaria de agradecer às seguintes pessoas:

Ao meu marido John, que iniciou o desafio de encontrar um método confiável, simples e natural para controle da fertilidade que pudesse ser oferecido às pessoas em todo o mundo. Ele fez desse estudo o trabalho de sua vida para espalhar seu conhecimento através do que originalmente se chamava Método de Ovulação, mas que eventualmente passou a ser conhecido como Método de Ovulação Billings ou Método Billings, até sua morte, em 2007.

Ao frei Maurice Catarinich, que, por sua perseverança e questionamento analítico, foi responsável em grande parte pelo desenvolvimento inicial do Método. Seu jeito gentil e sábio de aconselhar, principalmente no campo da infertilidade, foi incalculável.

Ao estimado professor James B. Brown, que, durante décadas de muita dedicação, proporcionou o monitoramento hormonal da observação do muco cervical em mulheres. Ele realizou 850.000 análises hormonais que continham as observações de mulheres em todas as circunstâncias.

Ao professor Henry G. Burger, que, trabalhando com o professor Brown, estabeleceu as correlações hormonais com o sintoma Ápice e o começo da fase fértil, chegando à conclusão da evidência inquestionável da validade do Método.

Ao professor Erik Odeblad (Suécia), pela permissão para incluir sua pesquisa sobre a descoberta do muco e sua relevante contribuição para o nosso conhecimento do papel do muco cervical na seleção dos espermatozoides, bem como sua sobrevivência e transporte.

Aos milhares de instrutores pelo mundo, de todas as raças e crenças, que, vendo os benefícios do Método, são fiéis em preservar sua teoria, sendo incansáveis no seu ensino. Gostaria de agradecer, de forma particular, a todos os instrutores australianos, alguns dos quais se têm envolvido nessa causa por mais de trinta anos. Muitos têm treinado instrutores do Método em outros países, e alguns têm-nos acompanhado, há mais de dez anos, em visitas à China ou outros países.

Durante esse período, o aprimoramento para ensinar técnicas tem-se desenvolvido, principalmente, devido à visão e atividade de Marie Marshall, de Melbourne; mudanças que, de forma entusiasmada, foram adotadas e aplicadas por muitos outros para disseminar esse trabalho. É impossível nomear individualmente todos aqueles que têm auxiliado na continuação desse trabalho, entre eles muitos médicos, cientistas, missionários e outros assessores, incluindo casais usuários do Método.

Aos benfeitores financeiros, sem os quais nós não poderíamos ter viajado tão extensivamente nem auxiliar na criação de centros de treinamento, particularmente nos países em desenvolvimento.

Ao nosso Comitê de Treinamento, que tem a tarefa essencial de monitorar os materiais de ensino, cuidar do treinamento mundial de instrutores, fornecer cursos para os profissionais de saúde, promoção e publicidade – bem como ensinar a todos que pedirem. Seus serviços são majoritariamente não remunerados, exceto na moeda da gratidão.

A Anne O'Donovan, cujo conceito claro do livro original foi alcançado por um cuidado meticuloso e cuja generosidade permitiu que o livro chegasse a alguns países com dificuldades de publicação. Sou grata ao seu olhar cuidadoso para com esta edição do livro, que é destinada a uma nova geração de mulheres e casais, cujos próprios pais, muitas vezes, compraram o livro original.

À Dra. Ann Westmore, por seu bom humor, paciência e habilidade em escrever o livro original. A Sarah Dawson que trabalhou comigo na produção de uma nova versão do livro até sua morte trágica e inesperada. A Sandy Cull, que criou a capa, e a Nikki Townsend, que projetou o texto.

Um agradecimento e especial estima a Marie Marshall, pela dedicação a esta nona edição de forma tão hábil. A Marian Corkill, professora renomada, pelo tempo que passou com Marie pesquisando. A essas duas mulheres todo o meu apreço e agradecimento pelo papel que têm desempenhado em preservar a essência deste livro.



# Prefácio

Desde o surgimento deste livro, há mais de três décadas, o Método Billings vem desfrutando de grande aceitação, não só entre o público geral, mas também nos meios científicos, onde os estudos de pesquisa do professor James B. Brown, de Melbourne, Austrália, e do professor Erik Odeblad, de Umea, Suécia, têm tido um impacto impressionante. O autoconhecimento da mulher através das anotações de um gráfico diário, com o sinal do muco da fertilidade, está se tornando reconhecido pelos médicos como uma ferramenta diagnóstica valiosa.

O reconhecimento dos padrões férteis do muco cervical e dos padrões inférteis de fluxo são exclusivos do Método Billings. Investigações científicas e conhecimentos ao longo de décadas subsequentes têm comprovado que as regras do Método se mantêm inalteradas. Meu marido, Dr. John Billings, um neurologista trabalhando em Melbourne, e respondendo a um convite do reverendo Maurice Catarinich, primeiro começou a pesquisa por um método confiável e natural de regulação da fertilidade, em 1953, através da investigação dos insucessos no Método do Ritmo. Ele descobriu que o muco cervical, já mencionado na literatura médica por mais de cem anos, era um indicador significativo da fertilidade. John Billings reconheceu que um marcador biológico para a fertilidade deveria ser encontrado. Algo que deveria ser fácil para qualquer mulher utilizar e ser aplicado em todas as circunstâncias, se ela estivesse fértil ou não. A descoberta sobre o significado do muco deu a ele a resposta.

Meu próprio envolvimento na pesquisa e ensino do método começou em 1966, quando rapidamente se tornou claro que a forma mais eficiente de passar o conhecimento seria com uma

mulher ensinando a outra. A sensação do muco cervical na vulva é familiar às instrutoras, embora homens que ensinem o método também possam, de forma indireta, avaliar as observações e sensações do muco cervical que fornece a chave para o método. Contudo, algumas mulheres acham difícil conversar abertamente sobre isso com um instrutor.

Inicialmente, as regras foram criadas por John Billings com a ajuda de casais que mantinham anotações diárias, mais tarde constatadas por meio do monitor hormonal do professor Brown. O professor Odeblad, após quase meio século de pesquisa sobre a estrutura e função do muco cervical, explicou os padrões de muco e sua importância em relação à função do espermatozoide e à concepção, proporcionando, assim, uma confirmação adicional. O Ápice (da fertilidade) foi definido e nomeado. A explicação de Odeblad sobre o papel da cérvix na produção normal de fluxos, associada com as condições tais como a amamentação, e sua relação com os padrões dos hormônios ovarianos, confirmou o conceito da natureza imutável do Padrão Básico de Infertilidade que Brown demonstrara pelos níveis hormonais, que se mantinham inalterados ao longo deste tempo de infertilidade pré-ovulatória.

O Monitor de Hormônios Ovarianos do professor Brown foi o auge do estudo de toda uma vida sobre a função ovariana e provou ser um valioso complemento ao Método, por assegurar às mulheres e aos seus médicos uma habilidade ao interpretar a mudança em seus padrões de muco de fertilidade, e identificarem o tempo de máxima fertilidade e ovulação. Também mostrou que a mulher pode identificar um padrão que não muda indicando infertilidade. Algumas anormalidades também podem ser identificadas, sugerindo necessidade de investigação médica.

Desde 1968, quando o método foi ensinado pela primeira vez, por um convite, fora da Austrália, estabeleceu-se um

treinamento oficial em mais de cem países, através de esforços de muitos instrutores da Austrália e outras partes do mundo. O programa para o treinamento de instrutores, as instruções passadas a cada casal e conferências internacionais resultaram em um crescimento considerável de conhecimento, enquanto extensivas pesquisas científicas são bem-sucedidas e continuam a validar esta atividade. Os métodos de ensino vêm-se tornando mais simples: analfabetismo não é barreira para ensinar ou aprender o Método.

Estudos do Método Billings na China, Índia, Indonésia e África, entre pessoas instruídas e analfabetas e de diferentes religiões – hindu, muçulmana ou cristã – ou sem qualquer religião, têm revelado a eficácia do método em mais de 99 por cento quando as regras são seguidas. Órgãos governamentais de controle da população reconhecem a eficácia do Método, os benefícios sociais e na saúde de quem o utiliza. O Método Billings é capaz de fornecer a solução real para o problema de controle da população, não precisa de nenhuma tecnologia e requer somente cuidado médico normal para lidar com anomalias.

O sistema de treinamento pelo mundo tem levado a um aumento significativo de usuários do Método Billings, pois o método é fácil de aprender e ensinar, e tem uma propagação natural de mãe para filha e de mulher para mulher. Sua utilização para conseguir uma gravidez em casais com subfertilidade e o uso das anotações do gráfico como um recurso para diagnósticos têm contribuído para sua aceitação médica. De particular importância é o ensino de adultos jovens, cuja apreciação torna esta iniciativa especialmente conveniente.

As mulheres que lerem este livro serão capazes de aprender, por si próprias, o Método e desfrutar da satisfação do autoconhecimento e domínio da própria fertilidade. Avanços recentes na tecnologia mostram que casais de qualquer parte do mundo podem ter acesso a um instrutor do Método Billings quando

precisarem de ajuda extra. Embora a forma ideal de se passar esse conhecimento seja quando uma mulher se comunica com a outra, essa assistência agora também é possível pela internet ou telefone, graças aos avanços tecnológicos.

O futuro do Método deve-se à precisão do seu ensinamento e à preservação de sua autenticidade, cientificamente comprovado pelas quatro Regras do Método. Isso depende de instrutores que sejam dedicados a ensinar outras pessoas da mesma forma que os mesmos foram ajudados, instrutores que vêm se valorizando com uma solução simples para o que antes era considerado um problema urgente para os casais.

Casais que adotaram o Método Billings descobriram que a cooperação unida à disciplina fortalece seu vínculo: como uma mulher da República de Camarões nos disse: “Este método é amor”.

Evelyn L. Billings  
Janeiro, 2011