

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE IPORÁ- UNIPORÁ  
ENFERMAGEM

ANNA SARAH BARRETO MACEDO  
MARIA EDUARDA COIMBRA RONCATO

MÉTODO BILLINGS: UMA ABORDAGEM NATURAL AO PLANEJAMENTO  
FAMILIAR

IPORÁ-GO  
2024

ANNA SARAH BARRETO MACEDO  
MARIA EDUARDA COIMBRA RONCATO

MÉTODO BILLINGS: UMA ABORDAGEM NATURAL  
AO PLANEJAMENTO FAMILIAR

Artigo apresentado à banca examinadora do curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário de Iporá – UNIPORÁ como exigência parcial para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Prof. Ms. *Ana Cláudia de F. Lima*

#### BANCA EXAMINADORA

*Ana Cláudia de Faria Lima*

**Prof. Ms. Ana Cláudia de Faria Lima**  
Presidente da Banca e Orientadora

*Francielle Moreira Rodrigues*

**Prof. Ms. Francielle Moreira Rodrigues**  
Gerente Departamento de Ciências da Saúde – Coordenadora do curso de Graduação em Enfermagem

*Lorena Marques Moura*

**Prof. Esp. Lorena Marques Moura**

*Bruno Duarte Silva de Freitas*

**Prof. Esp. Bruno Duarte S. Freitas**

## MÉTODO BILLINGS: UMA ABORDAGEM NATURAL AO PLANEJAMENTO FAMILIAR

Ana Cláudia de Faria Lima<sup>1</sup>

Anna Sarah Barreto Macedo<sup>2</sup>

Maria Eduarda Coimbra Roncato<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente trabalho, de cunho qualitativo, tem por objetivo compreender o Método Billings, uma abordagem natural de planejamento familiar que se fundamenta na observação das mudanças no muco cervical para identificar os períodos férteis e inférteis do ciclo menstrual. O método, desenvolvido na década de 1960, se insere no âmbito da educação sexual propiciando a conscientização sobre a saúde reprodutiva, permitindo que casais tomem decisões informadas sobre a contracepção. A pesquisa destaca as vantagens do Método Billings, como a ausência de efeitos colaterais, a promoção da comunicação entre parceiros e a facilidade de uso. Em comparação com métodos contraceptivos hormonais e mecânicos, o Billings se apresenta como uma alternativa segura e eficaz, especialmente para aqueles que buscam evitar intervenções químicas ou cirúrgicas. Além disso, o estudo aborda as barreiras culturais e sociais que podem dificultar a adoção desse método, como a falta de informação e preconceitos relacionados ao planejamento familiar natural. A partir de uma revisão bibliográfica e da análise de estudos de caso, conclui-se que o Método Billings pode empoderar mulheres e casais, promovendo a autonomia reprodutiva e contribuindo para o bem-estar familiar. Por fim, o trabalho sugere a implementação de programas educativos voltados para a disseminação de métodos naturais de planejamento familiar, ressaltando a importância da informação como ferramenta fundamental para a saúde reprodutiva.

**Palavras-chave:** Método Billings; Natural; Planejamento

### ABSTRACT

This qualitative study aims to understand the Billings Method, a natural approach to family planning based on observing changes in cervical mucus to identify fertile and infertile periods in the menstrual cycle. The method, developed in the 1960s, is part of sex education, raising awareness about reproductive health and allowing couples to make informed decisions about contraception. The research highlights the advantages of the Billings Method, such as the absence of side effects, the

---

<sup>1</sup> Orientadora - Graduada em Administração pela Faculdade de Iporá; Graduada em Pedagogia pelo Instituto Federal Goiano; Especialista em Gestão Empresarial pela Faculdade de Iporá; Mestra em Ecologia e Produção Sustentável pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás.

<sup>2</sup>Graduanda do Curso de Bacharel em Enfermagem da Universidade de Iporá.

<sup>3</sup>Graduanda do Curso de Bacharel em Enfermagem da Universidade de Iporá.

promotion of communication between partners and ease of use. Compared to hormonal and mechanical contraceptive methods, Billings presents itself as a safe and effective alternative, especially for those seeking to avoid chemical or surgical interventions. In addition, the study addresses the cultural and social barriers that can hinder the adoption of this method, such as the lack of information and prejudices related to natural family planning. Based on a literature review and analysis of case studies, it is concluded that the Billings Method can empower women and couples, promoting reproductive autonomy and contributing to family well-being. Finally, the paper suggests the implementation of educational programs aimed at disseminating natural family planning methods, highlighting the importance of information as a fundamental tool for reproductive health.

**Keywords:** Billings Method; Natural; Planning

## 1. Introdução

O presente artigo apresenta uma abordagem sobre o MOB (Método de Ovulação Billings), uma forma de contracepção natural que poderá contribuir no planeamento familiar. O referido método se baseia na observação dos sinais de fertilidade da mulher ao longo do ciclo menstrual. Desenvolvido na década de 1950 pelo casal australiano Dr. John Billings e Dra. Evelyn Billings, a partir de investigações com casais que desejavam utilizar métodos naturais de planeamento familiar. O método consiste na auto-observação e do registro diário das características do muco cervical. Nessa perspectiva, as mulheres são capacitadas a reconhecer os sinais de fertilidade e infertilidade, permitindo um planeamento familiar consciente e natural. O método se destaca por sua simplicidade e eficácia, sendo uma alternativa mais saudável em comparação com os métodos contraceptivos artificiais.

A motivação em estudar e aprofundar a temática referente ao MÉTODO BILLINGS: UMA ABORDAGEM NATURAL AO PLANEJAMENTO FAMILIAR surgiu pelo interesse em realizar um estudo mais detalhado para a promoção do autoconhecimento e a saúde reprodutiva da mulher. Para melhor compreensão do seu ciclo menstrual, a mulher pode identificar possíveis irregularidades e buscar orientação médica quando necessário. O método é valorizado por sua abordagem natural, sem a necessidade de intervenções hormonais ou de dispositivos, o que o torna acessível e sem efeitos colaterais podendo assim garantir o melhor bem-estar físico, mental e social.

É um método pouco conhecido, sendo essencial que a mulher receba orientações adequadas por instrutores treinados para garantir sua correta aplicação, sendo assim, é fundamental desenvolver no Brasil iniciativas para fortalecer e capacitar profissionais da saúde sobre métodos naturais de planejamento familiar para ampliar o acesso e a eficácia do MOB.

A escolha deste tema justifica-se pela crescente relevância da busca por alternativas naturais de planejamento familiar, num contexto em que cada vez mais mulheres optam por métodos que respeitem o funcionamento natural do corpo e promovam o autoconhecimento. O Método Billings (MOB) oferece uma abordagem eficaz, acessível e sem efeitos colaterais, proporcionando às mulheres maior autonomia sobre sua saúde reprodutiva.

Além disso, a investigação das implicações do MOB contribui para o aprimoramento das práticas de saúde reprodutiva, promovendo discussões sobre a necessidade de ampliar o acesso a métodos naturais e educar a comunidade sobre a fertilidade.

A questão central deste estudo é: Como o uso do Método de Ovulação Billings (MOB) contribui para o autoconhecimento da mulher em relação à sua fertilidade e percepção dos sinais do ciclo menstrual? Este trabalho visa contribuir para uma maior compreensão sobre a utilização deste método contraceptivo, permitindo que as mulheres desenvolvam autoconhecimento e possam optar entre concepção ou contracepção no planejamento familiar.

### **1.1 A contracepção natural no Planejamento familiar**

A Lei N° 9.263, de 12 de Janeiro de 1996 define planejamento familiar como um conjunto de medidas destinadas a regular a fecundidade, assegurando direitos iguais para que a mulher, o homem ou o casal possam decidir sobre a constituição, limitação ou ampliação da família. Essas medidas não podem ser usadas para controle demográfico. O planejamento familiar deve ser integrado às ações de saúde, oferecendo uma abordagem global e completa. Assim, as gestões do Sistema Único de Saúde são obrigadas a incluir, em toda a sua rede, um programa de saúde integral que abranja todos os estágios da vida e ofereça assistência tanto à concepção quanto à contracepção.

## Segundo a Lei N° 9.263

“Art. 1º O planejamento familiar é direito de todo cidadão, observado o disposto nesta Lei.

Art. 2º Para fins desta Lei, entende-se planejamento familiar como o conjunto de ações de regulação da fecundidade que garanta direitos iguais de constituição, limitação ou aumento da prole pela mulher, pelo homem ou pelo casal.

Parágrafo único - É proibida a utilização das ações a que se refere o **caput** para qualquer tipo de controle demográfico.

Art. 3º O planejamento familiar é parte integrante do conjunto de ações de atenção à mulher, ao homem ou ao casal, dentro de uma visão de atendimento global e integral à saúde.” (BRASIL,1996)

O Sistema Único de Saúde (SUS) em todos os seus níveis, tem obrigação de garantir a atenção integral à saúde, assegurando assistência tanto à concepção quanto à contracepção, sempre respeitando os direitos sexuais e reprodutivos. (Ministério da Saúde, 2010)

A participação masculina no Planejamento Familiar (PF) é frequentemente considerada restrita e tem se consolidado a um paradigma que associa mais as mulheres do que aos homens. Como resultado, a responsabilidade por gestações não planejadas recair sobre as mulheres. (Padilha e Sanches et, al., 2020)

O assessoramento na contracepção prevê a oferta de todas as alternativas de métodos anticoncepcionais aprovados pelo Ministério da Saúde, como o entendimento de suas indicações, contraindicações e consequências de uso, garantindo a mulher, ao homem ou ao casal os dados necessários para uma escolha livre e consciente do método. (Ministério da Saúde, 2002).

De acordo com o Ministério da Saúde “Acredita-se que 218 milhões de mulheres em países de média e baixa renda (incluindo o Brasil) desejam evitar a gravidez, mas não encontram essa necessidade atendida, o que resulta em cerca de 49% de gestações não intencionais” (Ministério da Saúde, 2022, pág. 4)

## Segundo a Política Nacional de Atenção à Saúde da Mulher,

As mulheres são a maioria da população brasileira (50,77%) e as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS). Frequentam os serviços de saúde para o seu próprio atendimento, mas, sobretudo, acompanhando crianças e outros familiares, pessoas idosas, com deficiência, vizinhos, amigos. São também cuidadoras, não só das crianças ou outros membros da família, mas também de pessoas da vizinhança e da comunidade. (BRASIL,2004, pág. 09)

Dentre os métodos contraceptivos já existentes, destaca-se métodos hormonais, métodos de barreiras e os métodos naturais. Os métodos hormonais, são substâncias a base de hormônios para evitar a ovulação, dentre estes englobam os anticoncepcionais orais (pílulas) ou anticoncepcionais injetáveis com hormônios combinados (estrogênio e progesterona) ou exclusivos de progesterona. Os métodos de barreira que são os preservativos masculinos e femininos que impede que o espermatozoide entre no útero impossibilitando o a fecundação do óvulo. E o dispositivo intrauterino de cobre (DIU). (Brasil,2016)

Os métodos naturais mais comuns incluem Lactação com Amenorreia (LAM), Tabelinha (Ogino-Knauss), coito interrompido, Controle da temperatura Basal e Método de Ovulação Billings (MOB). (Brasil,2016).

## **1.2 Método de Ovulação Billings e o autoconhecimento**

Na década de 1950 um sacerdote da igreja católica chamado John Billings e posteriormente sua esposa Evelyn Billings, ambos de Melbourne na Austrália, realizaram uma descoberta: a presença e as características do muco no orifício vaginal indicariam os períodos de fertilidade da mulher. Posteriormente James Brown, na década de 1960 e Erik Odeblad, no final da década de 1970, da Universidade de Umea, na Suécia, validaram cientificamente esse achado. (Deretti e Padilha, et al., 2021)

Desde a origem do método, John Billings foi fundamental para a criação do 'método de ovulação do planejamento familiar', que passou a ser conhecido, a partir da década de 1970 como Método de ovulação Billings (MOB), em homenagem a sua contribuição científica. (Deretti e Padilha, et al., 2021)

O Método Billings é uma técnica do planejamento natural familiar que proporciona as mulheres uma maneira simples da própria auto percepção da fertilidade. Baseando-se na mudança de hormônios durante o ciclo menstrual que afetam o volume e textura do muco produzido na cervix onde se aparenta em seguida na abertura vaginal. (Billings,2021, pág. 14)

Segundo Billings sobre o ciclo menstrual acontece da seguinte maneira

Geralmente, diz-se que o ciclo menstrual se inicia com um período medicamente chamado "menstruação" ou "regras" e termina quando o próximo período se inicia. Ele varia de 23 a 35 dias de duração. A possibilidade de conceber uma criança é limitada em uma fase fértil curta -

normalmente cinco dias - em qualquer ciclo. Ciclos menores que 23 dias, e ciclos muito longos, com mais de 35 dias, ocorrem ocasionalmente na vida da maioria das mulheres, mas sua fase fértil permanece quase constante. Ciclos irregulares são mais comuns nos dois extremos da vida reprodutiva - adolescência e menopausa - do que entre os 20 e os 40 anos. Eles também são comuns após o desmame, ou assim que se deixa a contracepção hormonal, como a pílula. É natural para algumas mulheres terem ciclos irregulares e, no entanto, serem férteis. (BILLINGS,2021, pág. 20)

### **1.3 O ciclo menstrual suas fases e implicações para a saúde reprodutiva**

A primeira fase do ciclo menstrual, chamada fase folicular ou proliferativa, dura entre 9 e 23 dias, com uma média de 14 dias. Ela começa no primeiro dia da menstruação e vai até a liberação do óvulo. Durante essa fase, os folículos ovarianos, que armazenam óvulos imaturos, se desenvolvem. Nos primeiros dias, há uma produção elevada de FSH (hormônio folículo estimulante) pela hipófise, que ajuda a amadurecer os óvulos. (Hernandes, Abrão, e Ruocco, 2022)

Durante a fase pré-ovulatória, o hipotálamo se comunica com a hipófise para liberar hormônios que estimulam a atividade ovariana. Os folículos ovarianos produzem estradiol, que induz o colo do útero a secretar muco fértil, essencial para a concepção, pois facilita o transporte dos espermatozoides e cria um ambiente propício para a fertilização. (Deretti e Padilha, et al., 2021)

A fase folicular, no fim da menstruação pode ser seguido por uma fase seca ou uma secreção uniforme que perdura por alguns dias. Relações sexuais podem ocorrer em dias secos, alternando noites para evitar interferências com a observação do muco cervical. Em alguns casos, o muco pode aparecer durante ou imediatamente após a menstruação, especialmente em ciclos curtos ou períodos menstruais longos, onde se apresenta pegajoso e filamentosos, podendo conter coágulos de muco escuro. (Ministério da saúde, 2002)

A segunda fase é a fase ovulatória onde o óvulo maduro é liberado e viaja pelas trompas de falópio em direção ao útero. Esse óvulo pode ser fecundado por cerca de 24 horas. O dia da ovulação varia conforme o ciclo menstrual de cada mulher. (Hernandes, Abrão, e Ruocco, 2022)

A ovulação altera significativamente o muco e aumenta a temperatura corporal, mudanças que podem ser observadas. A mudança abrupta nas

características do muco indica que a ovulação ocorreu no dia anterior, conhecido como “dia de pico” ou “pico de fertilidade”. Em 80% dos ciclos, este é o dia da ovulação. Os folículos nos ovários produzem estradiol, que estimula o colo do útero a produzir muco fértil. Esse muco é crucial para a concepção pois auxilia os espermatozoides a se moverem até o ovulo, sendo essencial para a prática do MOB, a observação do muco cervical desempenha um papel crucial na tomada de decisões reprodutivas para as mulheres, influenciando significativamente a escolha entre conceber ou evitar a concepção. (Deretti e Padilha, et al., 2021)

Na fase ovulatória, o muco cervical, inicialmente esbranquiçado e pegajoso, torna-se mais elástico e lubrificante com o passar dos dias, indicando um período favorável à penetração dos espermatozoides. Durante esse período casais que desejam evitar a gravidez devem abster-se de relações sexuais. O último dia de sensação de umidade lubrificante, chamado Ápice, só é identificado retrospectivamente, quando o muco desaparece ou volta a ser pegajoso, indicando que a ovulação ocorreu, está ocorrendo ou ocorrerá em até 48 horas. Durante essa fase, é aconselhável evitar qualquer contato genital para prevenir a gravidez. (Ministério da saúde, 2002)

A terceira fase é fase lútea, que dura de 12 a 16 dias após a ovulação, envolve a formação do corpo lúteo que secreta progesterona. Esse hormônio prepara o endométrio para a possível implantação de um embrião. Assim se não houver fecundação, a concentração de hormônios diminui com a desintegração do corpo lúteo, e o revestimento uterino é eliminado com a menstruação, iniciando um novo ciclo menstrual. (Hernandes, Abrão, e Ruocco, 2022).

Na fase pós-ovulatória se a fecundação não ocorrer durante o período de viabilidade do óvulo e houver um intervalo de três dias de abstinência sexual após o pico de fertilidade, a chance de gravidez é reduzida a zero. Nesse caso, o casal pode ter relações sexuais sem restrições durante um período de 11 a 16 dias de infertilidade. (Deretti e Padilha, et al., 2021).

A partir da 4ª noite após o dia Ápice, inicia-se o período de infertilidade que dura cerca de 16 dias. Durante esse tempo, o casal pode ter relações sexuais, já que sinais do período fértil, como muco cervical e ovulação já passaram. (Ministério da saúde, 2002).

Segundo estudos de Deretti e Padilha (2021) e da OMS, indicam que o Método de Ovulação Billings (MOB), quando corretamente aplicado, alcança uma eficácia de 98,5%, comparado aos métodos contraceptivos artificiais.

Para a prevenção de uma gravidez o contato genital deve ser evitado durante a janela fértil, mas para uma concepção é o momento mais indicado de ocorrer uma gravidez. A promoção do entendimento e a utilização de indicadores de fertilidade são aspectos essenciais a serem levados em conta na avaliação do estado de saúde das mulheres que menstruam, tanto por elas mesmas quanto por profissionais de saúde (Virgil et al., 2017 apud Fonseca, 2021).

Os profissionais da área da saúde devem oferecer uma explicação detalhada do método para mulher ou o casal, orientando a registrar diariamente as características e as sensações do muco cervical ao longo do ciclo. (Ministério da Saúde, 2002).

De acordo com a Assistência em Planejamento Familiar

Explicar detalhadamente e discutir, com a mulher ou casal, a técnica de uso do método. Solicitar que a mulher proceda ao registro das características e sensações que tem na vulva durante o ciclo, abstendo-se de relações sexuais; durante este primeiro ciclo, ela será acompanhada semanalmente.

Para a prática de uso do método, recomendar que se observe o muco (aparência e sensação) durante todo o dia, e que se faça o registro dessas observações à noite. Se no mesmo dia forem observados dois tipos de muco, deve-se anotar no fim do dia apenas o tipo de muco mais indicativo de fertilidade. Reforçar, junto a mulher, que o aspecto e a sensação relativa ao fluxo mucoso são muito mais importantes que a quantidade de muco.

Reforçar, ainda, que o padrão de muco de cada mulher é individual, não sendo possível determiná-lo com antecipação. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2002, pág. 28).

## **2. Metodologia**

A abordagem deste estudo consistiu em uma pesquisa bibliográfica com o objetivo principal de coletar, analisar e sistematizar informações. A pesquisa bibliográfica consiste no levantamento de análises de materiais previamente publicados como artigos científicos, livros, teses, dissertações e documentos oficiais, com o objetivo de fornecer uma base teórica sólida para a discussão proposta.

A coleta de dados foi realizada em fontes de acesso público e base de dados acadêmicos sendo eles o Google Scholar, Scielo, BVS (Biblioteca Virtual de

Saúde), repositórios institucionais, dados e diretrizes da Organização Mundial da Saúde. Os critérios de inclusão para a seleção das fontes foram: publicações científicas revisadas, obras publicadas entre os anos de 2020 e 2024, com foco no tema e estudos relevante ao tema Método de Ovulação Billings.

Os parâmetros de inclusão foram estabelecidos para assegurar a pertinência e a excelência dos materiais. Foram considerados estudos que contivessem dados empíricos ou análises teóricas sobre o Método de Ovulação Billings e que apresentassem metodologias bem definidas e passíveis de replicação e tivessem sido publicados em revistas de destaque reconhecido. Foram excluídos da análise estudos duplicados, artigos sem revisão por pares, fontes não acadêmicas ou que não se relacionassem diretamente com o foco da pesquisa.

Logo após a coleta de dados, as publicações escolhidas foram submetidas a uma análise utilizando a abordagem de estudo de conteúdo. Este procedimento consiste em uma leitura minuciosa dos textos, visando identificar categorias e tema principais. O processo de análise foi dividido em três partes: Leitura exploratória, busca pelo conteúdo. Leitura seletiva, trechos significativos. Leitura analítica, síntese dos principais argumentos e conclusões dos autores para a relevância do estudo.

### **3. Resultados e Discussões**

A análise bibliográfica sobre o Método de Ovulação Billings (MOB) demonstrou que essa abordagem natural de planejamento familiar é eficaz e promove um profundo autoconhecimento feminino. Estudos indicam que o MOB, quando utilizado corretamente, apresenta uma taxa de sucesso de 98,5% na prevenção de gravidez, comparável a métodos contraceptivos artificiais, como pílulas anticoncepcionais e dispositivos intrauterinos. Essa alta eficácia está ligada à precisão do método, que depende da observação regular do muco cervical e da compreensão das mudanças hormonais aos longos do ciclo menstrual.

Ao contrário dos métodos tradicionais, o Método de Ovulação não exige cálculos de calendários como a tabelinha e nem a medição da temperatura basal. Ele se baseia unicamente nas mudanças que ocorrem no muco cervical, que

muitas mulheres reconhecem como seu corrimento vaginal habitual, ao longo das diferentes fases do ciclo menstrual. (Padilha e Deretti, et al., 2021)

Um dos principais benefícios do MOB é a promoção do autoconhecimento. Mulheres que praticam o método desenvolvem uma maior consciência sobre seus ciclos menstruais, sendo capazes de identificar irregularidades, como ciclos anovulatórios (sem ovulação) ou alterações hormonais. Isso permite não apenas o planejamento familiar reprodutivo, mas também uma vigilância ativa sobre a saúde reprodutiva. Além disso, o método não utiliza hormônios ou dispositivos invasivos, o que o torna uma alternativa saudável e sustentável para muitas mulheres.

Entretanto, a pesquisa também apontou desafios na adoção do MOB. Um dos obstáculos é a falta de conhecimento e de acesso a informações adequadas sobre o método. A eficácia do MOB depende de uma orientação apropriada por profissionais treinados, e a ausência de programas de capacitação nas redes públicas de saúde limita o alcance do método. Além disso, barreiras culturais e sociais dificultam a aceitação do MOB em várias comunidades, onde os métodos contraceptivos hormonais e de barreiras são mais amplamente promovidos e aceitos.

O MOB permite que as mulheres identifiquem seus períodos férteis e inférteis através da observação do muco cervical, um indicador confiável das fases do ciclo menstrual. A compreensão da fertilidade é um aspecto crucial para a saúde e bem-estar das mulheres, influenciando decisões relacionadas à concepção, ao planejamento familiar e à gestão da saúde reprodutiva. Durante o ciclo, a consistência e a quantidade do muco cervical mudam, proporcionando pistas sobre a ovulação. Essas observações são registradas diariamente, permitindo que o casal ou a mulher planeje ou evite a gravidez de acordo com seus objetivos reprodutivos.

Billings diz que

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 (2021, p. 13)

Outro ponto discutido foi a importância da educação reprodutiva. Muitas mulheres desconhecem seu próprio ciclo menstrual, o que compromete o uso correto do MOB. A pesquisa destaca que, com a devida instrução, o método pode ser uma ferramenta poderosa de planejamento familiar, oferecendo uma opção

natural e eficaz. No entanto, é fundamental que o Sistema Único de Saúde (SUS) e outras organizações de saúde promovam o acesso a informações sobre o MOB, bem como a capacitação de profissionais que possam instruir adequadamente as usuárias.

A qualificação de novos conhecimentos para os profissionais da área da saúde, pode subsidiar iniciativas de capacitação e educação reprodutiva, promovendo uma visão mais integrada e humanizada sobre o planejamento familiar.

Assim, entende-se que o Método de Ovulação Billings tem um grande potencial para ser uma alternativa viável de planejamento familiar natural, principalmente em países onde o acesso a métodos artificiais pode ser limitado por questões econômicas ou culturais. Para que o MOB atinja sua eficácia máxima, é essencial o investimento em educação e treinamento, além de uma abordagem mais abrangente nos programas de saúde pública.

#### **4. Considerações Finais**

O presente estudo teve como objetivo a compreensão de como o Método de Ovulação Billings auxilia no autoconhecimento da mulher em relação a sua fertilidade e percepção dos sinais do ciclo menstrual, uma abordagem natural para o acompanhamento da fertilidade e planejamento natural fundamentada na observação do muco cervical. Os resultados indicam que o MOB pode desempenhar um papel importante na promoção do autoconhecimento das mulheres e no fortalecimento do controle sobre sua saúde reprodutiva.

A maior compreensão dos sinais biológicos relacionados ao ciclo menstrual e a fertilidade é apresentada pelas mulheres que utilizam o método, o que contribui para a construção de uma relação mais consciente com o seu corpo. O Método de Ovulação Billings é uma abordagem natural e não invasiva a saúde reprodutiva, permitindo que as mulheres tomem decisões mais informadas sobre planejamento familiar e controle de natalidade.

Ressaltar a compreensão da fertilidade é um aspecto crucial para a saúde e o bem-estar das mulheres, influenciando melhores decisões relacionadas à concepção, ao planejamento familiar e à gestão da saúde reprodutiva. O Método

Billings, uma abordagem de monitoramento da fertilidade natural e eficaz, baseada na observação das mudanças no muco cervical para identificar os períodos férteis e inférteis do ciclo menstrual.

No entanto, a eficácia do método está diretamente relacionada a qualidade de informações recebidas e a supervisão adequada por profissionais qualificados. O uso inadequado do MOB pode ser causado por uma falta de conhecimento técnico ou por uma interpretação restrita dos sinais do corpo, ressaltando a relevância de uma educação abrangente e acessível sobre o método.

Por meio de leituras realizadas ao decorrer do estudo o MOB tem seus aspectos positivos, sendo a não sintetização de hormônios no organismo da mulher, o poder de escolha entre a concepção e contracepção, o autoconhecimento da mulher sob seu corpo e a fertilidade, inexistência de efeitos colaterais, é colaborativo onde o casal compartilha da responsabilidade, abrange desde a população mais vulnerável por não ter custos em curto e nem em longo prazo, adequação a todas as fases reprodutiva da mulher desde a adolescência até o climatério, ausência de complicações causadas por diafragmas e dispositivos intrauterinos.

Entretanto a execução do Método de Ovulação Billings tem suas complexidades, como, a dificuldade de manter a sua forma consistente especialmente em ciclos irregulares e em períodos de estresse, exige um alto grau de comprometimento, comunicação e compreensão entre os parceiros já que exige um certo período de abstinência sexual, requer a auto-observação diária além de anotações, não evita doenças sexualmente transmissíveis, requer um estudo do método para adquirir o máximo de conhecimento para sua eficácia.

Por fim, entende-se que o Método de Ovulação Billings não contribui apenas para o planejamento familiar natural, mas também oferece as mulheres oportunidade de se conectarem com a sua fertilidade de uma maneira mais íntima, consciente e responsável. A prática do método promove uma maior compreensão do ciclo menstrual, ajudando a desmitificar a fertilidade feminina, muitas vezes cercada de tabus. Barreiras culturais e sociais na educação sexual e reprodutiva por muitas vezes limitam e dificultam o acesso das mulheres a informações precisas sobre métodos naturais do planejamento familiar, a conscientização e a educação de políticas de saúde pública são fundamentais para que as mulheres

promovam a autonomia e possam tomar decisões informadas e responsáveis acerca da saúde reprodutiva, integrando tanto aspectos biológicos quanto emocionais em suas escolhas de planejamento familiar.

## REFERÊNCIAS

BILLINGS, Evelyn; WESTMORE, Ann. **O Método Billings: Usando o sinal natural da fertilidade do corpo para alcançar ou evitar a gravidez**. São Paulo: Paulus Editora, 2021.

BRASIL. **Lei n.º 9.263, de 12 de janeiro de 1996**. Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9263.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9263.htm). Acesso em: 01 out. 2024.

BRASIL. **Assistência em Planejamento Familiar**. Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2002. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/0102assistencia1.pdf>. Acesso em: 30 set. 2024.

BRASIL. **Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: Princípios e Diretrizes**. Ministério da Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2004. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nac\\_atencao\\_mulher.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nac_atencao_mulher.pdf). Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. **Plano Nacional de Políticas para as Mulheres**. Ministério da Educação. Disponível em: [http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/planonacional\\_politicamulheres.pdf](http://portal.mec.gov.br/dmdocuments/planonacional_politicamulheres.pdf). Acesso em: 05 set. 2024.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Protocolo de saúde das mulheres. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos\\_atencao\\_basica\\_saude\\_mulheres.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/protocolos_atencao_basica_saude_mulheres.pdf). Acesso em: 01 out. 2024.

CONITEC. **Relatório de recomendação n.º 326: contraceptivos injetáveis**. 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/conitec/ptbr/midias/relatorios/2022/sociedade/20220714\\_resoc\\_326\\_contraceptivos\\_injetaveis.pdf](https://www.gov.br/conitec/ptbr/midias/relatorios/2022/sociedade/20220714_resoc_326_contraceptivos_injetaveis.pdf). Acesso em: 22 set. 2024.

CONITEC. **Relatório de recomendação n.º 326: contraceptivos injetáveis**. 2022. Disponível em: [https://www.gov.br/conitec/ptbr/midias/relatorios/2022/sociedade/20220714\\_resoc\\_326\\_contraceptivos\\_injetaveis.pdf](https://www.gov.br/conitec/ptbr/midias/relatorios/2022/sociedade/20220714_resoc_326_contraceptivos_injetaveis.pdf). Acesso em: 22 set. 2024.

FONSECA, Mariana Marques. **O poder do (auto) conhecimento do ciclo**. Repositório, 2021. Acesso em 25 de set. 2024

OLIVEIRA, Marcelo. **O impacto das políticas públicas de saúde no Brasil**. Revista Seven Publicações. Disponível em: <https://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/1197>.

PADILHA, Tarcisio; SANCHES, Mário Antônio. Participação masculina no planejamento familiar: revisão integrativa da literatura. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 24, p. e200047, 2020. Acesso em 22 out. 2024.

PADILHA, T.; DERETTI, E. A. Método de Ovulação Billings: entre eficácia e desconhecimento. **Revista Bioética**, v. 29, n. 1, p. 208–219, jan. 2021

PESSINI, Leocir. **Bioética e sua busca de fundamento: diálogos possíveis com as ciências da vida**. *Revista Bioética*, v. 30, n. 2, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bioet/a/FZpFjYwc8JmfPC9ZgDxLnfv/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 30 set. 2024.

SILVA, Marcos A. **A interdisciplinaridade nas ciências humanas: uma análise crítica**. *Revista Acervo Mais*, v. 11, n. 4, 2023. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/10649/6377>. Acesso em: 30 set. 2024.

Vera Cruz. (2022). **Revista Escolar de Ciências**. Disponível em [https://site.ver.edu.br/documentos/link/ef/ef3\\_revista\\_9ano\\_n1\\_2022.pdf](https://site.ver.edu.br/documentos/link/ef/ef3_revista_9ano_n1_2022.pdf). Acesso em 15 out. 2024.