

# Como as mulheres jovens vivenciam o uso do método contraceptivo sintotérmico (método de percepção da fertilidade que usa a temperatura corporal basal associada à análise do muco cervical)?

**How do young women experience the use of the syntonothermal method (a fertility awareness-based method that uses temperature associated with the analysis of cervical mucus)?**

Daniela Saraiva da Clara<sup>I</sup>, Ana Luiza Vilela Borges<sup>II</sup>

## Resumo

Nossos objetivos foram conhecer as razões pelas quais mulheres jovens optam pelo uso do método contraceptivo sintotérmico (análise da temperatura corporal basal associada à análise do muco cervical) e descrever o uso e as fontes de obtenção de informação sobre o método. Participantes do grupo fechado no *Facebook* “Adeus hormônios: contracepção não hormonal” foram convidadas a preencher um instrumento semiestruturado disponível on-line em 2018. Os resultados (n=35) mostraram que a opção por usar o sintotérmico como método contraceptivo ocorreu, predominantemente, pela preferência por um método mais natural ou por terem vivenciado os efeitos adversos da pílula hormonal. Usuárias do método sintotérmico o vivenciam como fonte de empoderamento por se apropriarem das variações que o ciclo menstrual exerce sobre o corpo. As usuárias do sintotérmico obtiveram conhecimento e esclarecem dúvidas a respeito do método por meio da Internet. Como rotina de uso, chama atenção o uso de aplicativos de celular para ajudá-las no controle e anotação dos indicadores de período fértil. O uso constante de aplicativos e a criação de grupos de discussão em mídias sociais mostram a pouca participação dos serviços de saúde nesta opção, ratificando ser essa uma trajetória autônoma das próprias mulheres.

**Palavras-chave:** Anticoncepção; Saúde sexual e reprodutiva; Mídias sociais; Métodos naturais de planejamento familiar.

## Abstract

Our objectives were to understand the reasons why young women choose to use the syntonothermal contraceptive method, describe the use and sources of obtaining information about the method. Participants in the closed Facebook group “Adeus hormônios: contracepção não hormonal” were invited to fill out a semi-structured instrument available online (n = 35) in 2018. The results showed that the option to use the syntonothermal as a contraceptive method occurred, predominantly, for the preference for a more natural method or for having experienced the adverse effects of the hormonal pill, unlike women who use other behavioral methods, who, in general, do not have access to more effective methods. They experience the method as a source of empowerment by appropriating the variations that the menstrual cycle exerts on the body. The users of the syntonothermal obtained knowledge about the method through the internet, and this is how they clarify their doubts. As a routine of use, the use of cell phone applications to help them in the control and annotation of fertile period indicators draws attention. The constant use of applications and the creation of discussion groups on social media show the low participation of health services, confirming that this is an autonomous trajectory.

**Keywords:** Contraception; Sexual and reproductive health; Social media; Natural family planning methods.

<sup>I</sup> Daniela Saraiva Clara (dani\_saraiva@outlook.com) é enfermeira pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Especializada em Saúde Coletiva em Instituto de Saúde da Secretaria de Estado de São Paulo.

<sup>II</sup> Ana Luiza Vilela Borges (analuizavb@gmail.com) é enfermeira pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, Mestre e Doutora em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, Pós-doutorado pela *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health*, e Professora Titular da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

## Introdução

O método sintotérmico, que associa o popularmente chamado método da temperatura corporal basal com a observação do muco cervical, é um método contraceptivo natural

que “baseia-se na combinação de múltiplos indicadores da ovulação, com a finalidade de determinar o período fértil com maior precisão e confiabilidade”<sup>1</sup>. Tais indicadores incluem a observação do muco cervical, da temperatura corporal basal e de sinais e sintomas que mudam conforme as fases do ciclo menstrual, principalmente por influência da progesterona. A partir das informações coletadas com base na observação do seu próprio corpo, a mulher constrói um gráfico que possibilita determinar os dias potencialmente férteis. Caso não deseje engravidar, deve se abster de ter relações sexuais naqueles dias ou utilizar outro método, preferencialmente de barreira, no período. Com o uso correto e consistente, a taxa de eficácia do método sintotérmico é 0,4%, sendo classificado como um método muito eficaz<sup>2,3</sup>. Sua efetividade real é 2%<sup>4</sup>, portanto, é considerado um método eficaz.

Trata-se de uma opção contraceptiva tanto quanto de uma estratégia de exercício de autoconhecimento, com a intenção de resgatar um corpo sem as interferências do uso de contraceptivos hormonais, os mais usados no país<sup>6,7</sup>. O uso de mídias sociais tem facilitado o acesso à informação sobre o método, uma vez que, nos serviços de saúde, as mulheres encontram dificuldades na escuta de suas demandas e da necessidade contraceptiva que vá além dos métodos usualmente ofertados<sup>4,6</sup>. Por isso, muitas das usuárias do sintotérmico encontram apoio em grupos disponíveis nessas mídias, nas quais constroem redes que subsidiam suas escolhas contraceptivas<sup>9</sup> e as apoiam em busca do empoderamento feminino<sup>8</sup>.

No Brasil, não há informações sobre o uso do método sintotérmico, pois os dados disponíveis em âmbito nacional apresentam os métodos comportamentais ou naturais de forma agregada. Segundo a mais recente Pesquisa Nacional sobre

Demografia e Saúde (PNDS), realizada em 2006, 87,9% das mulheres entrevistadas conheciam um ou mais métodos naturais (tabelinha, abstinência periódica e *Billings*) e 18,5% já tinham usado ao menos um deles anteriormente, embora a proporção de mulheres que relatou o uso regular tenha sido baixa (0,8%)<sup>5</sup>.

Este estudo busca suprir uma lacuna no que diz respeito ao conhecimento que se tem sobre o uso de métodos naturais, em especial o sintotérmico, assim como compreender esse novo fenômeno de interesse das mulheres, principalmente jovens, em meio ao contexto de amplo uso de métodos hormonais, disponíveis no SUS e em farmácias comerciais a um preço razoável, muitas vezes usados sem necessidade de prescrição médica. Assim, objetiva-se conhecer as razões pelas quais as mulheres jovens optam pelo uso do método contraceptivo sintotérmico, descrever as fontes de obtenção de informação sobre ele, descrever o tempo de uso, vivência de falhas e satisfação e identificar as facilidades e dificuldades com as quais as usuárias desse método se deparam ao usá-lo.

### Metodologia

Trata-se de estudo descritivo do tipo quantitativo, desenvolvido com participantes do grupo fechado e oculto na mídia social *Facebook* “Adeus hormônios: contracepção não-hormonal”. Criado em 2015, o grupo era composto, em agosto de 2018, por 136.000 mulheres exclusivamente. Todas as mulheres do grupo foram convidadas a participar do estudo por meio de um *post* que continha a descrição da pesquisa e um *link* que dava acesso ao instrumento. Foi enfatizado que a pesquisa era direcionada para as que tinham 18 anos de idade ou mais, sendo que apenas estas foram consideradas na pesquisa.

O instrumento semiestruturado foi elaborado no Google Forms e disponibilizado por 24 dias no ano de 2018 em um *link* no *feed* do grupo. A primeira página do instrumento on-line constava da apresentação da pesquisa e do "Termo de Consentimento Livre e Esclarecido" (TCLE). Ao fim do TCLE, as mulheres que aceitassem participar do estudo eram convidadas a clicar na tecla "aceito participar" para, só então, serem direcionadas ao instrumento propriamente dito.

O instrumento continha 52 questões que investigavam sobre os dados sociodemográficos, história reprodutiva, atividade sexual, rotina de uso do método contraceptivo sintotérmico e conhecimento sobre as mudanças que ocorrem durante o ciclo menstrual. Parte das perguntas era destinada apenas às usuárias do método sintotérmico, ou seja, àquelas que responderam "sim" quando questionadas com relação ao uso atual deste método. Tais perguntas versavam sobre o início, tempo e rotina de uso, fonte de informação, experiências anteriores no uso de outros métodos contraceptivos, motivos pelos quais escolheram utilizar o sintotérmico, ocorrência de gestação durante o uso do método. Nas últimas 3 perguntas, no formato de questões abertas, as usuárias responderam sobre a influência do uso do método sintotérmico na relação com o corpo, com o ciclo menstrual e sobre orientações que considerariam convenientes de serem dadas às mulheres que quisessem iniciar o uso do sintotérmico.

Os dados foram analisados no *Stata 14.2*, por meio de números absolutos e proporção. A pesquisa foi aprovada por Comitê de Ética em Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo (CAAE 90578218.3.0000.5392).

### Resultados

Ao todo, 241 mulheres aceitaram participar do estudo e responderam ao instrumento

on-line. Duas foram excluídas porque tinham menos de 18 anos de idade; então, totalizou-se 239 participantes do estudo. Dentre as 169 mulheres que relataram usar método contraceptivo naquele momento, um quinto (70,7%), usava o método sintotérmico (n=35). O perfil das mulheres que relataram usar o método sintotérmico – objeto deste estudo – foi similar ao das mulheres participantes em geral: idade média próxima a 25 anos, residente no Sudeste (63,0%), auto-classificada como de cor branca (77,1%), com ensino superior completo (42,8%), atividade remunerada (82,8%) e em situação de relacionamento afetivo (91,4%) (Tabela 1).

Mais da metade das usuárias do método sintotérmico usava o método há mais de um ano (54,2%), das quais 94,2% usavam-no com o intuito de evitar uma gravidez e 5,7%, para conhecer melhor o próprio corpo. Elas conheceram e obtiveram informações sobre o método predominantemente na Internet (88,5%). Nenhuma delas citou o aconselhamento de um profissional de saúde como forma de vir a conhecer o método.

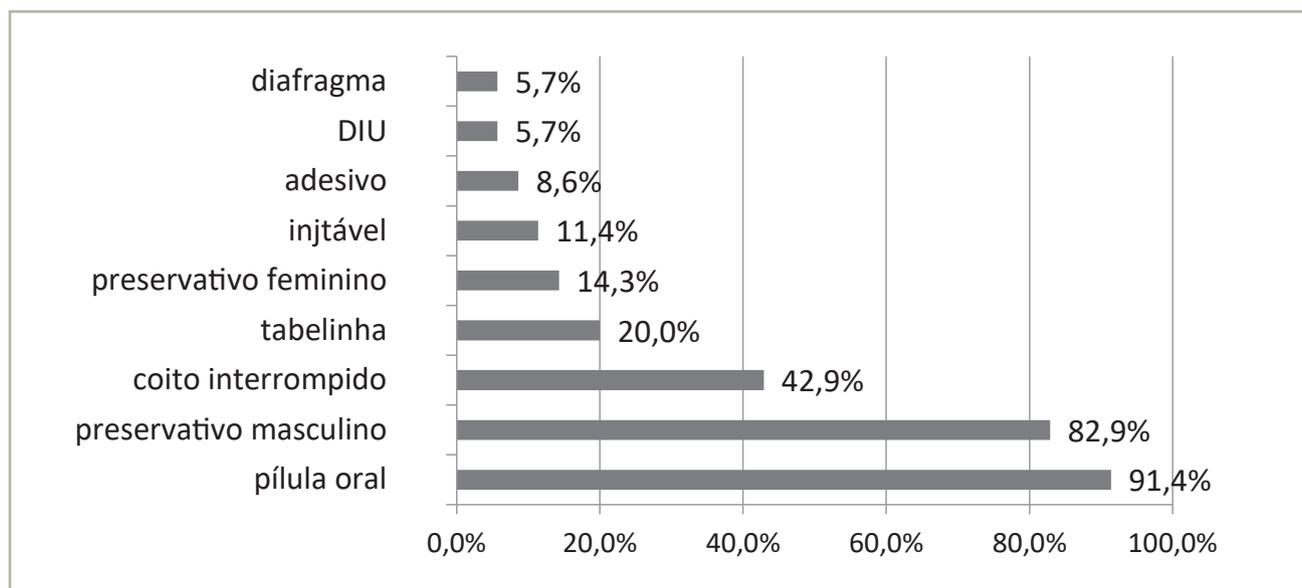
Tabela 1 - Caracterização das mulheres participantes da pesquisa e das que usavam o método sintotérmico. Brasil, 2018.

	Todas		Usa método sintotérmico	
	n	%	n	%
<b>Idade</b>				
18-25	139	58,1	16	45,7
26-33	90	37,6	18	51,4
34-42	10	0,4	1	2,8
<b>Região de residência</b>				
Centro-Oeste	10	3	2	5,7
Nordeste	19	7,9	2	5,7
Norte	2	0,8	0	0
Sudeste	152	63,5	22	63
Sul	56	23,4	9	25,7
<b>Cor autodeclarada*</b>				
Branca	169	70,7	27	77,1
Parda	43	18	5	14,9
Preta	19	8	3	8,5
Amarela	5	1,5	0	0
Indígena	1	0,4	0	0
<b>Grau de instrução</b>				
Pós-graduação	53	22,1	12	34,2
Superior completo	89	37,2	15	42,8
Superior incompleto	80	33,4	7	20,0
Ensino médio completo	15	6,2	1	2,8
Ensino médio incompleto	2	0,8	0	0
<b>Atividade remunerada</b>				
Não	86	36	6	17,1
Sim	153	64	29	82,8
<b>Relacionamento Afetivo</b>				
Não	49	20	3	8,5
Sim	190	79,4	32	91,4
<b>Total</b>	<b>239</b>	<b>100</b>	<b>35</b>	<b>100</b>

\*1 pessoa não respondeu.

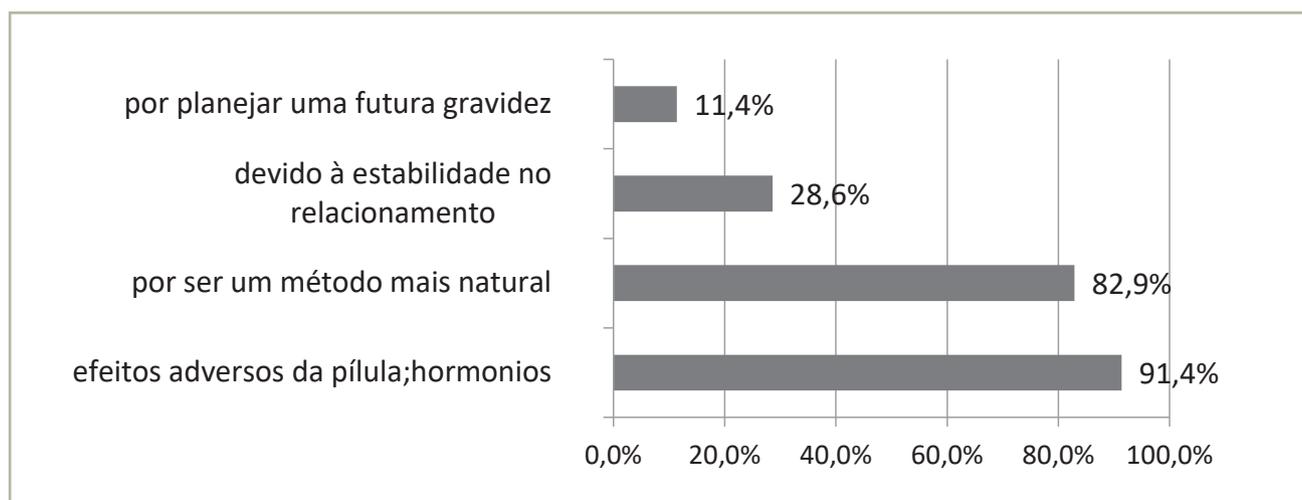
Antes de iniciar o uso do sintotérmico, a maior parte já havia usado a pílula oral (91,4%) e o preservativo masculino (82,9%), mas outros métodos também foram citados (Figura 1).

Gráfico 1 – Métodos contraceptivos utilizados anteriormente pelas usuárias do método sintotérmico. Brasil, 2018.



A opção por usar o método sintotérmico ocorreu, na maioria das vezes, pelo fato de as mulheres terem vivenciado os efeitos adversos da pílula oral (91,4%) e por preferirem um método mais natural (82,9%), entre outras razões que não são somente sobre a função contraceptiva do novo método (Figura 2).

Gráfico 2 - Motivos da escolha pelo método sintotérmico pelas usuárias. Brasil, 2018.



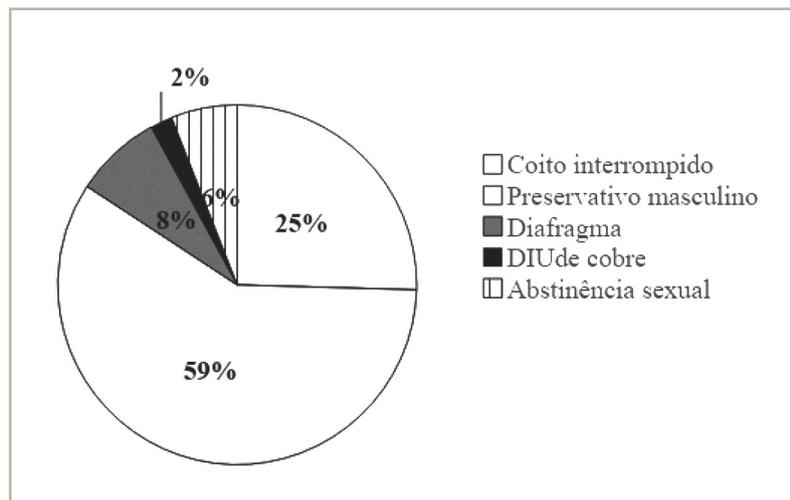
Algumas usuárias ainda tinham dúvidas sobre como usar o método sintotérmico corretamente (65,7%). Mesmo assim, 23 mulheres responderam que se sentiam seguras em usá-lo (65,7%). Apenas uma mulher respondeu ter engravidado usando o método.

As mulheres usavam majoritariamente aplicativos de celular para registrar as variações

da temperatura e do muco cervical ao longo do ciclo (88,9%), mas há também as que citaram o papel (17,1%). Uma mulher respondeu não registrar os dados.

Como método de apoio usado no período considerado fértil, o preservativo masculino sobressaiu com 85,7% de adeptas. Houve três mulheres que não responderam (Figura 3).

Gráfico 3 - Métodos contraceptivos de apoio utilizados durante o período fértil pelas usuárias do método sintotérmico. Brasil, 2018.



Para as usuárias do método sintotérmico, a menstruação “tornou-se algo esperado e ganhou um novo significado”. O ciclo menstrual deixou de ser algo penoso para ser algo a ser observado com a atenção necessária e reconhecido como um processo normal. As respostas indicam que essas mulheres estavam construindo um “amor próprio maior”, por conseguirem “mais intimidade” consigo mesmas, e que vivenciam as “oscilações emocionais”, libido e alterações no humor como estratégias para aumentar o conhecimento sobre seus próprios corpos.

Especificamente em relação às mulheres que trocaram a pílula oral pelo método sintotérmico, o processo de entendimento sobre os seus ciclos menstruais tem sido diferente pelo efeito de bloqueio da ovulação que as pílulas provocam por algum tempo.

*“... sair da pílula e monitorar meu ciclo tem sido bem interessante. Tenho tido sinais para monitorar que com a pílula não apareciam. A qualidade do muco, as cólicas menstruais” (Usuária 25).*

“Estudo” foi o termo que emergiu com mais frequência no espaço destinado para que as usuárias dessem sugestões para quem fosse iniciar o uso do método. Outra questão que emergiu com clareza foi que o uso do método exige disciplina e, dessa forma, elas recomendaram, às que estão iniciando o uso, “paciência” e, ainda, que “criem um hábito”; “é como tomar remédio”, uma delas descreveu.

### Discussão

Este estudo buscou preencher uma lacuna de conhecimento no campo da saúde sexual e reprodutiva, ao mostrar o perfil das mulheres que usam o método sintotérmico, bem como as razões para a escolha deste método, as fontes de informação e a experiência com o uso dele. Os resultados mostraram que a maior parte das mulheres usuárias do método sintotérmico já tinha experiência anterior com o uso de outros métodos, principalmente os métodos hormonais. Sem hormônios, essas mulheres experienciam o novo método como um resgate de sensações e de percepção das variações que o ciclo menstrual proporciona, já completamente esquecidas. Dessa forma, parece que o método sintotérmico foi vislumbrado pelas usuárias como uma forma de estarem mais próximas ao corpo natural, principalmente entre aquelas que anteriormente utilizavam métodos hormonais.

De acordo com alguns estudos populacionais, os métodos naturais, especialmente a tabelinha e o coito interrompido, são geralmente utilizados nos países latino-americanos por mulheres de baixa escolaridade e com menor acesso a outros contraceptivos<sup>10,11</sup>. Embora o método sintotérmico seja considerado um método natural, ele parece diferir dos outros métodos da mesma categoria, pois, pelo menos no Brasil, tem sido também utilizado por mulheres mais

escolarizadas e com acesso à informação<sup>11,12</sup>, tal como observado neste estudo.

Chama a atenção que a escolaridade exerce papel fundamental no uso correto do método devido à necessidade de que a própria mulher busque informações corretas e fidedignas sobre como usá-lo, considerando que, no geral, este não é ofertado nos serviços de saúde, conforme relato das participantes. Na atenção pública primária, há relatos de que são poucas as práticas educativas vigentes que subsidiaram o uso do sintotérmico<sup>14</sup> e que são poucos os profissionais médicos que oferecem informações sobre os métodos naturais nas consultas<sup>15</sup>. Ou seja, parece não haver espaço nas Unidades Básicas de Saúde, seja em grupos educativos ou em atendimentos individuais, para abordar temas que envolvem o uso seguro dos métodos naturais, como a verificação do muco cervical e das mudanças da temperatura basal conforme as etapas do ciclo menstrual.

Nesse sentido, as redes sociais, os grupos de mulheres e as novas tecnologias, como os aplicativos específicos parecem suprir a necessidade por informações. Contudo, mesmo as usuárias experientes quanto ao método sintotérmico ainda manifestaram ter dúvidas sobre o método, o que ratifica a necessidade de que os profissionais de saúde se aproximem do tema, valorizem o método e incorporem-no nas ações de educação em saúde e de aconselhamento contraceptivo realizadas nos serviços de saúde.

É preciso considerar que o conhecimento do próprio corpo serviu, ao mesmo tempo, como “um guia” para identificar o período fértil, além da própria observação da temperatura e do muco cervical (como registrou-se com observação da variação de sentir cólicas, à percepção da intensidade da libido na dinâmica do ciclo menstrual etc, referidos por elas) e como uma consequência do uso do método, que proporcionou certa

satisfação às usuárias. Este resultado é diferente de estudos que mensuram a satisfação com o método contraceptivo em uso e que ressaltam a mais alta satisfação entre as mulheres que usam métodos mais eficazes e de longa duração e, ao contrário, ressaltam baixos níveis de satisfação entre usuárias de métodos naturais<sup>16</sup>. Tal discordância pode se dar, sobretudo, pelo fato de que essas mulheres pesquisadas realmente escolheram usar o método e buscavam um controle sobre sua fertilidade que não estivesse relacionada à inibição da ovulação e aos efeitos colaterais dos métodos hormonais. Assim como neste estudo, participantes de outro estudo que utilizou grupo focal, abordando métodos naturais, responderam que se sentiam mais seguras utilizando o método sintotérmico em comparação a métodos hormonais devido aos efeitos adversos que os hormônios poderiam causar<sup>13</sup>.

Este estudo tem como limitações o fato de ter sido conduzido com participantes de apenas um grupo do Facebook, colaborando para o baixo número de participantes, principalmente de usuárias do método sintotérmico. Outra questão observada é que o perfil das mulheres revelou tratar-se de um público com alta escolaridade, o que não permite saber se o método é realmente usado por mulheres com esse perfil ou se, por outro lado, essas participantes do grupo é que seriam mais escolarizadas.

### Conclusão

A opção pelo método sintotérmico ocorreu, predominantemente, pelo fato de as mulheres preferirem um método mais natural ou por terem vivenciado os efeitos adversos de métodos hormonais. O perfil das usuárias deste método é de mulheres brancas, com alta escolaridade e residentes na região Sudeste do Brasil. O uso do sintotérmico ajudou a construir uma relação melhor com o corpo e

com as variações do ciclo menstrual. Muitas mulheres relatam ter dúvidas sobre como usá-lo, mas a maioria sente-se segura para prevenir uma gravidez e se mostra satisfeita com o método. Como fonte de informação, as usuárias do sintotérmico utilizam as mídias sociais e grupos, bem como o uso de aplicativos para o monitoramento de sinais que caracterizam o período fértil. Profissionais e serviços de saúde pouco foram referidos como base de apoio para usar o método.

### Referências

1. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde sexual e saúde reprodutiva. Brasília (DF); 2010. (Cadernos de Atenção Básica, 26. Série A - Normas e Manuais Técnicos).
2. World Health Organization - WHO. Medical eligibility criteria for contraceptive use. A WHO Family Planning cornerstone. 5. ed. Genebra; 2015.
3. Frank-Herrmann P, Heil J, Gnoth C, Toledo E, Baur S, Pyper C, et al. The effectiveness of a fertility awareness-based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study. Hum. Reprod [internet]. 2007 [acesso em 6 out 2021]; 22(5):1310–1319. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/humrep/dem003>.
4. Weschler T. Taking Charge of Your Fertility: The definitive guide to natural birth control, pregnancy achievement and reproductive health. 20. ed. New York: HarperCollins Publishers; 2015.
5. Ministério da Saúde (BR). Centro Brasileiro de Análise e Planejamento. Pesquisa nacional de demografia e saúde da criança e da mulher – PNDS 2006: dimensões do processo reprodutivo e da saúde da criança. Brasília (DF); 2009.
6. Klöppel B. Aparatos de produção subjetivo-corporais nas práticas de percepção da fertilidade [dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2017.
7. Leal T, Bakker B. A mulher bioquímica: invenções do feminino a partir de discursos sobre a pílula anticoncepcional. Rev Eletron Comun Inf Saúde [internet]. 2017 [acesso em 6 out 2020]; 11(3):1-15. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/22743>.

8. Miranda F, Rocha, D. O uso do Facebook na promoção da saúde: uma revisão bibliográfica sobre empoderamento e participação popular. *Rev Eletr Comun Inform Ino. Saude* 2018; 12(2): 232-43. DOI:10.29397/reciis.v12i2.1331.

9. Santos ACA. Adeus, hormônios: concepções sobre corpo e contracepção na perspectiva de mulheres jovens [dissertação]. São Paulo: Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo; 2018.

10. Ruiz PCP, Gomes MMF, Ribeiro PM, Figoli MGB. A dinâmica do uso de métodos contraceptivos entre mulheres equatorianas: uma análise utilizando probabilidades de transição. 2009. (Serie e-Investigaciones, 1: avances y retrocesos en la salud sexual y reproductiva en américa Latina).

11. Giffin K, Costa SH, organizadores. Questões da saúde reprodutiva [internet]. Rio de Janeiro. Editora FIOCRUZ; 1999 [acesso em 6 out 2020]. Disponível em: /books.scielo.org.

12. Unseld M, Rötzer E, Weigl R, Masel EK, Manhart MD. Use of natural family planning (NFP) and its effect on couple relationships and sexual satisfaction: a multi-country survey of NFP users from US and Europe. *Front Public Health*. 2017; 13(5):42. DOI: 10.3389/fpubh.2017.00042.

13. d'Arcangues C, Kennedy KI., Research Group on Methods for the Natural Regulation of Fertility. Periodic abstinence and calendar method use in Hungary, Peru, the Philippines, and Sri Lanka. *Contracept* [internet]. 2001 [acesso em 6 out 2020]; 64(4):209–215. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11747869/> Doi://doi.org/10.1016/s0010-7824(01)00252-9.

14. Paiva CCN, Caetano R. Avaliação de implantação das ações de saúde sexual e reprodutiva na Atenção Primária: revisão de escopo. *Esc. Anna Nery* [internet]. 2020 [acesso em 6 out 2020]; 24(1):e20190142. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-81452020000100703&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452020000100703&lng=en).

15. Choi J, Chan S, Wiebe E. Natural family planning: physicians' knowledge, attitudes, and practice. *J Obstet Gynaecol Can*. 2010;32(7):673-8. doi: 10.1016/s1701-2163(16)34571-6.

16. Borges ALV, Santos OAd, Araújo KS, Gonçalves RF Sena, Rosa PLFS, Nascimento NCd. Satisfação com o uso de métodos contraceptivos entre usuárias de unidades básicas de saúde da cidade de São Paulo. *Rev Bras Saude Mater Infant* [internet]. 2017 [acesso em 6 out 2020]; 17(4):749-756. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1519-38292017000400749&lng=en](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1519-38292017000400749&lng=en). DOI: 10.1590/1806-93042017000400008.