

A PRÁTICA DA CONSCIENTIZAÇÃO DA FERTILIDADE COMO FERRAMENTA PARA CONTROLE E CUIDADO DA SAÚDE FEMININA

Luanda Flor Rodrigues¹

Michael Americo Machado Borges²

Jeferson Falcão Do Amaral³

RESUMO

O trabalho busca abordar sobre o tema da consciência da fertilidade, e tem como eixo de estudo o método FAM (Fertility Awareness Method). Trata-se de uma metodologia de contracepção natural livre de hormônios que baseia-se nas observações diárias dos sinais que o corpo da mulher apresenta e que mudam ao longo das fases de seu ciclo menstrual. O ciclo pode ser dividido em duas etapas principais: fase Folicular e a fase Lútea, os três sinais primários a serem observados são: fluido cervical, temperatura basal e posição do colo do útero. Este método foi bastante estudado pela educadora em saúde da mulher Toni Weschler que escreveu o livro Taking Charge of Your Fertility (Assumindo O Controle De Sua Fertilidade) em 1995. Através do método FAM a mulher consegue de forma prática ser responsável pela sua saúde, auxiliando os médicos nos diagnósticos de algum desequilíbrio, sendo um fato que a eficácia do método é baseada em princípios biológicos e comprovados cientificamente. Como o tema é de suma importância, estamos traduzindo o livro que até então não se encontrava disponível em português. Trata-se de um método de fácil entendimento, com apenas alguns minutos por dia para mapear seus sinais e estando atenta a seu corpo é possível saber o momento exato que a mulher está fértil em seu ciclo. Para além da fertilidade, trata-se de uma ferramenta de autoconhecimento, o mapeamento consciente facilita também o diagnóstico de problemas ginecológicos como: sangramento irregular ou incomum, infecções vaginais e do trato urinário, síndrome pré-menstrual, entre vários outros temas que abordam a saúde feminina. Mesmo que o método nunca seja usado para fins anticoncepcionais, os princípios biológicos que formam a base do FAM deveriam fazer parte da educação básica de todas as mulheres.

Palavras-chave: Percepção da Fertilidade; Autoconhecimento; Saúde da Mulher; Saúde Reprodutiva.

UNILAB, CEARÁ, Discente, luandaflor95@gmail.com¹

UNILAB, CEARÁ, Discente, 4mborges20@gmail.com²

UNILAB, CEARÁ, Docente, jfamaral@unilab.edu.br³