

PLANEJAMENTO FAMILIAR: VIVÊNCIA DOS CASAIS COM O MÉTODO DE OVULAÇÃO BILLINGS

Cledinete Dias de Arruda¹ Janiele Lúcia de Souza¹; Jéssica Moreira¹; Karina Vitória Carmo da Silva¹; Geovana Hagata de Lima Souza Thaines Correa²; Simone Mourão Abud²

Resumo

Estudo qualitativo exploratório que teve por objetivo compreender a vivência dos casais com o Método de Ovulação Billings. O MOB tem uma metodologia diferente dos demais métodos artificiais de contracepção, o método de ovulação Billings, é um método natural de planejamento familiar que pode ser uma alternativa para mulheres e casais que desejam planejar os filhos de modo natural e eficaz. Foi realizada entrevista semi-estruturada com três casais e os dados analisados por meio da análise temática. Os resultados apontaram que o Método de Ovulação Billings foi eficaz para os casais dentro de sua finalidade se for utilizado de maneira adequada e que os motivos para a utilização do mesmo foram religiosos e a insatisfação com outros métodos contraceptivos utilizados anteriormente. O método propicia a participação do homem no planejamento familiar e maior vínculo e diálogo entre os casais. Concluiu-se que o método apresenta uma boa aceitabilidade pelos casais, porém pouco divulgado em língua portuguesa.

Palavras chaves: Planejamento Familiar; Método de Ovulação Billings; Vivência dos Casais.

Introdução

O planejamento familiar permite aos casais que tenham autonomia para decidirem quando engravidar ou espaçar uma gravidez conforme o seu desejo. Além de diminuir o número de gestações, também ajuda a reduzir o número de abortos e conseqüentemente ocasionando uma diminuição na mortalidade materna e infantil, levando em consideração os aspectos culturais e socioeconômicos (MOURA; GOMES, 2014), ou seja, a mulher ou o casal tem o direito de utilizar o planejamento familiar pela necessidade ou por livre e espontânea vontade.

De acordo com a Lei nº 9.263, de 12 de Janeiro de 1996, "O planejamento familiar é direito de todo cidadão, 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, p.01). Sendo assim, cabe aos profissionais de saúde oferecer esse planejamento de forma adequada e qualificada, que atenda todas as necessidades do casal

¹ Acadêmicos do 9º Semestre do Curso de Graduação em Enfermagem do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

² Docentes do Curso de Enfermagem do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). Mestres em Enfermagem pela Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

ou de quem procura essas informações, mostrando todos os tipos de métodos contraceptivos, deixando assim os indivíduos livres para escolher o método que melhor se encaixa em seu perfil.

Apesar de muito utilizada, a pílula anticoncepcional bem como o dispositivo intrauterino (DIU) hormonal, possuem uma série de efeitos colaterais e complicações associadas ao seu uso prolongado, como acidente vascular encefálico, infarto do miocárdio e trombose venosa profunda e por isso requerem critérios rigorosos quanto ao seu uso (BRASIL, 2002). Ademais a recomendação massiva de tais métodos contraceptivos, acaba por responsabilizar apenas a mulher pelo planejamento familiar, isentando ou afastando o companheiro desta responsabilidade (ANDRADE; SILVA, 2009).

Com uma metodologia diferente dos demais métodos artificiais de contracepção, o método de ovulação Billings, é um método natural de planejamento familiar que pode ser uma alternativa para mulheres e casais que desejam planejar os filhos de modo natural e eficaz. O método se baseia na observação das alterações do muco cervical e nas sensações vulvares que ocorrem com as mudanças hormonais ao longo do ciclo menstrual, sendo estabelecidos os padrões de infertilidade de cada mulher no período pré ovulatório (PBI) ou um padrão de fertilidade (BILLINGS; WESTMORE, 1983; OMS 2007).

Assim sendo, quando utilizado para evitar a gravidez, o casal deverá abster-se de qualquer contato genital nos dias de fertilidade da mulher, mantendo as relações sexuais em noites alternadas durante o PBI. Se o desejo do casal ou da mulher for engravidar, manterão relações sexuais nos dias em que a mulher perceber que seu padrão de fertilidade está mudando e o último dia no qual sentirá a vulva escorregadia e lubrificada com a presença do muco cervical, será considerado o dia mais provável da ovulação, dia ápice (BILLINGS; WESTMORE, 1983).

Este método oferece vários benefícios para mulher e para o casal, pois permite que identifique a fertilidade e infertilidade de uma maneira natural sem risco à saúde feminina, além de possibilitar à mulher conhecer seu ciclo menstrual e monitorar sua saúde sexual e reprodutiva (CENPLAFAN, 2018). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2007), a eficácia do método de ovulação Billings é de 98%, quando comparada aos outros métodos de contracepção, especialmente quando as mulheres ou os casais são orientados adequadamente sobre como fazer o uso do método.

Como o método se baseia na percepção da mulher sobre os sinais que o seu corpo dá nos períodos de fertilidade e infertilidade, a observação desses sinais deve ser constante e com as anotações diárias saber distinguir as sensações do dia-a-dia é muito importante neste processo, mas para que isso seja realizado sem que ocorram erros é preciso ter

acompanhamento de um instrutor ou um profissional da saúde devidamente treinado (CENPLAFAN, 2018).

A Confederação Nacional de Planejamento Natural da Família (CENPLAFAM) é uma associação civil, sem fins lucrativos, representante oficial da Organização Mundial do Método de Ovulação Billings (WOOMB), no Brasil, tem como foco principal a programação dos métodos naturais de planejamento familiar, particularmente o ensino do Método de Ovulação Billings e treinando instrutores para orientar mulheres e casais (CENPLAFAM, 2018), com isso, enaltecendo os verdadeiros valores do autoconhecimento da reprodução natural humana.

Diante do exposto, a realização do Método de Ovulação Billings é para que o casal tenha autonomia de decidir quando ter filhos ou não, com isso, tanto o homem quanto a mulher devem ter disposição e dedicação, pois se houver algum receio das partes, há o risco do MOB de não ser eficaz ao invés de trazer satisfação, irá provocar uma instabilidade na vida conjugal.

O motivo da escolha do tema se deu através da nossa experiência pessoal pelas inúmeras queixas das mulheres sobre aos efeitos colaterais dos anticoncepcionais e dispositivos artificiais. Ademais, apesar de ser um método reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007), o Método de Ovulação Billings ainda é pouco conhecido pela sociedade, o que nos motivou a divulgar todos os benefícios que este método oferece tanto para os casais quanto para as próprias mulheres, quando praticado de maneira correta.

Essa pesquisa é de grande importância, pois ampliar nosso conhecimento sobre todos os métodos de planejamento familiar e em específico o método abordado, possibilitará a realização de uma assistência adequada, ofertando métodos de planejamento familiar de acordo com a vontade das mulheres e casais.

A partir do exposto, este estudo tem como objetivo geral compreender a vivência dos casais com o Método de Ovulação Billings; e objetivos secundários: apontar os motivos que levaram os casais a escolher o Método de Ovulação Billings, identificar a participação do homem no planejamento familiar e identificar a relação do casal após a utilização do Método de Ovulação Billings.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa descritiva exploratória, com abordagem qualitativa, desenvolvida a partir de entrevistas com casais que vivenciam o Método de Ovulação Billings no município de Várzea Grande-MT.

A seleção dos participantes se deu por meio das fichas cadastrais dos casais que recebem orientações do MOB, considerando os seguintes critérios de inclusão: casais que praticam o MOB em um período mínimo de um ano, que são acompanhados por instrutores em Várzea Grande, casais maiores de dezoito anos e os que aceitaram participar da pesquisa, totalizando 33 casais, sendo que destes, apenas 3 aceitaram participar da pesquisa.

O estudo respeitou a resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, onde a coleta de dados ocorreu somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG), sob o parecer nº 023860/2019.

Os dados foram coletados no mês de junho de 2019, por meio de entrevista semi-estruturada com os casais e gravada após a permissão dos depoentes. Preservou-se o anonimato utilizando a letra C (Casal), seguida da sequência numérica (C1, C2 e C3) ao citar trechos das falas. Para análise de dados, foi realizada a análise temática (MINAYO, 2002), que possibilitou agrupar os dados em quatro categorias: 01) Motivos da escolha pelo Método de Ovulação Billings; 02) Adaptação do homem no controle das anotações na prática do Método de Ovulação Billings; 03) dificuldades do casal no uso do Método de Ovulação Billings.

Resultados e Discussão

Os casais participantes do estudo possuíam idade entre 34 e 44 anos e tempo de uso do Método Billings variando entre 03 e 04 anos. Dos três casais, dois referiram ter utilizados outros métodos contraceptivos anteriormente e dois casais referiram utilizar o método para evitar uma gestação – contracepção – e um casal estava usando o método para engravidar.

Categoria 01: Motivos da escolha pelo Método de Ovulação Billings

Os motivos que levam os casais a escolherem o Método de Ovulação Billings, na maioria das vezes são baseados por diversos aspectos, no qual influenciam diretamente em suas vidas tanto conjugal quanto individual. Sendo assim optam pelo MOB para realizarem um planejamento familiar fidedigno (MAGALHÃES; PEREIRA; JARDIM et. al, 2013).

Conhecer a própria fertilidade e engravidar foi algumas opções que influenciaram os casais a utilizarem o Método de Ovulação Billings.

“quando nos conhecemos eu já estava usando o método para conhecer o corpo e aí nós casamos já decididos a estar abertos a vida e utilizando o Método Billings” (Esposa – C1).

“No momento estamos utilizando o método para engravidar” (Esposo-C1).

O Método de Ovulação Billings difere-se de outros métodos contraceptivos por ter a função de evitar uma gestação – contracepção – ou mesmo consegui-la, tendo a eficácia de 97% reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2007) para ambas as finalidades quando se tem um bom conhecimento do método e da fisiologia da ovulação da mulher. Santos, Frazão e Oliveira (2017, p. 12) afirmam que “O Método de Ovulação Billings baseia-se na identificação do período fértil do ciclo menstrual, através da auto-observação das características do muco cervical, indicando o período de fertilidade”. Sendo assim, percebe-se que além de evitar uma gravidez ou consegui-la o método também proporciona um auto reconhecimento do corpo.

Ademais, a partir do momento em que o casal tem consciência que deseja engravidar, a utilização parece ser mais fácil, pois ambos têm o conhecimento da eficácia do método para as suas finalidades, conhecer seu corpo e quanto para a concepção ou não de uma gravidez. Outro estudo evidenciou que mulheres que desejam engravidar, aceitam melhor esse método como forma de planejamento familiar (UCHIMURA; UCHIMURA; ALMEIDA, 2011).

Outro fato citado pelos casais na escolha do Método de Ovulação Billings durante a entrevista foi à religião.

“Usávamos sim a pílula anticoncepcional. Deixamos de usar justamente por esse fato da nossa Igreja Católica, [...] A escolha se deu a através da religião mesmo.” (Esposa – C2).

“[...] A escolha dessa forma de planejamento familiar se deu devido à igreja”. (Esposo – C3).

Desta forma a religião configura-se como uma das principais motivações para que os casais passam a utilizar o MOB como forma de planejamento familiar. Diante disso Uchimura, Uchimura e Almeida (2011, p. 488) destacam que “algumas doutrinas pregam que o controle da natalidade deve ser realizado de maneira natural e espontânea, já que o princípio básico descrito nas escrituras é que cresçamos e multipliquemos”. Com isso, entende-se que a religião representa uma grande influência em relação ao comportamento das pessoas e da sexualidade.

Juntamente aos motivos religiosos, a escolha do método natural parece ter sido uma alternativa que respondeu tanto à questão religiosa quanto a uma insatisfação com métodos anteriores utilizados pelos casais:

“Deixamos devido à religião mesmo, além de todos os efeitos do anticoncepcional nela também” (Esposo – C3).

“[...] sem contar que quando a gente toma uma pílula, ela trás todos aqueles efeitos colaterais, elas tem uma serie de coisas que vem junto com ela” (Esposa – C2).

Na maioria das vezes, a escolha por um método natural como o Billings acontece devido a não adaptação a outras formas de contracepção, como os métodos de barreiras e hormonais. Desta forma por ser um método natural aparece como uma tentativa para obter sucesso no planejamento familiar, sem agressão ao corpo da mulher ou sacrifícios adicionais que outros métodos acarretam, como os inúmeros efeitos colaterais que os anticoncepcionais ocasionam no organismo das mulheres.

A não adaptação com os métodos anteriores e seus efeitos colaterais: inchaço, enjôo, náuseas, desconforto, enxaqueca e dor, levam as mulheres a continuarem na busca por um método contraceptivo que proporcione bem-estar e conforto (MAGALHÃES; PEREIRA; JARDIM; et. al, 2013, p. 488).

Categoria 02: Responsabilidade do homem no controle das anotações na prática do Método de Ovulação Billings

Dentro da dinâmica desenvolvida no Método de Ovulação Billings, o homem é incentivado nos encontros com os instrutores a participar das anotações diárias necessárias para a vivência do método.

“Eu a vejo anotando e ela mesma relata para mim como ela esta naquele dia”. (Esposo – C1).

“Eu que fico para anotar as sensações que ela teve durante o dia, ela diz para mim qual foi a sensação e todo dia à noite eu marco no gráfico, como que ela está e como que ela não está”. (Esposo – C3).

Percebe-se pelos relatos que o homem se responsabiliza por registrar as sensações vulvares e a percepção do muco cervical que a mulher observou durante todo o dia, para que assim ele também participe e faça parte da vivência do método. De acordo com Brasil (2004, p. 01) “O planejamento familiar é livre decisão do casal”. Desta forma, as esposas mencionaram o apoio do homem, nas anotações diárias das sensações e observações. Essa participação do homem nas anotações parece facilitar o uso do mesmo por parte da mulher.

“Depois eu falei ‘não, agora chega, já esta na hora de parar com o anticoncepcional’, ele começou a me ajudar mais e começou a dar certo, acho que ele entendeu, caiu à ficha” (Esposa - C2 – grifa das autoras).

“Eu comecei a praticar o método Billings, mas o meu marido não me ajudava, desta forma fica difícil para você cuidar sozinha” (Esposa – C2).

O método parece ser mais eficaz entre casais que estão os dois comprometidos com o planejamento familiar, gera comprometimento e uma paternidade responsável, discutida entre o casal (BILLINGS; WESTMORE, 1983). Sendo assim, quando ambos estão envolvidos na utilização do método, aumenta o potencial de sua eficácia, fazendo com que o casal obtenha um resultado fidedigno.

Além das anotações, a participação do homem no uso do método de Ovulação Billings ajuda os mesmos a entenderem a fisiologia do ciclo menstrual da mulher:

“Se ele tiver um diálogo e a mulher for passando para o homem, ‘ah hoje eu estou úmida, hoje eu estou seca’ [...] com isso ele vai começar a entender, mas todo esse processo leva um tempo [...] eu estou passando a ter mais conhecimento porque ela vai relatando para mim. Se só a mulher entender o método Billings, o homem ele nunca vai entender, ele vai ter um papel apenas de reprodutor”. (Esposo – C1).

“Eu tenho que respeitar o ciclo, por que se não respeitar quebra esse empenho, então não podemos ter relação”. (Esposo – C2)

Com isso, percebe-se que, se o homem entender como funciona todo este mecanismo do ciclo menstrual da mulher, possibilitará que tenha uma melhor compreensão das mudanças fisiológicas que ocorrem no organismo durante esse ciclo e conseqüentemente respeitará a finalidade do uso do método. Billings e Westmore (1983, p. 91) afirmam que “Se o homem admitir que uma parte da responsabilidade pelo controle de natalidade cabe a ele, usualmente ele coopera e aceita os dias sem coito necessários para o sucesso no uso do método”.

Categoria 03: Adaptação do casal no uso do Método de Ovulação Billings

A primeira dificuldade apontada pelos casais no uso do Método de Ovulação Billings foi com a abstinência sexual necessária no início do aprendizado.

“Foram só as primeiras vezes, por que antes de começarmos, a gente tem 14 dias de abstinência, como nós não fizemos certo tivemos que pegar mais 14 dias de abstinência, então demoramos todos esses dias, esse que foi o mais complicado de tudo”. (Esposo - C3).

“O mais difícil foi à adaptação no começo, mas é questão de entendimento e um pouco é cultural [...]” (Esposo – C2).

“Uma das dificuldades também é que quando a gente está no período fértil parece que o trem desanda, parece que o negócio chama [...] (risos)” (Esposa – C2).

Esta abstinência inicial de 14 dias serve para que o casal consiga identificar as alterações que ocorrem no muco, podendo assim, estar identificando o período de fertilidade e infertilidade, mas para isso precisa ter um comprometimento em relação às anotações diárias no gráfico por meio das sensações e observações. Um estudo anterior afirma que “a abstinência sexual é algo temido pelos casais, fato que acaba contribuindo ainda mais para que ocorra uma queda na taxa dos usuários do Método da Ovulação” (MAGALHÃES, PEREIRA; JARDIM et. al, 2013, p. 490).

As anotações no gráfico também representam uma das dificuldades encontradas pelos casais.

“[...] tem dias que eu consigo anotar certinho e tem dias que não, mas essa é uma luta constante” (Esposa- C1).

Sabendo disso, as anotações diárias são fundamentais para que o método seja eficaz, tudo depende da anotação adequada para que consigam realmente identificar o período em que se encontra. Billings e Westmore (1983, p. 35) afirmam que “a maneira mais adequada para aprender a conhecer os sinais de seu muco é anotar suas observações diariamente num gráfico”. Deste modo, realizar as anotações das observações e sensações diárias é primordial para aprender a praticar o método.

Outra dificuldade mencionada foi à percepção do próprio corpo por parte da mulher:

“Eu achei um pouco mais difícil, por que eu trabalho o dia todo em um estoque, com calça legue, tem que sentir todas as sensações, para mim foi o mais difícil, por que eu não prestava atenção nessas coisas e depois do método Billings, nós fazendo com a instrutora, eu tinha que lembrar a semana toda, o dia todo para quando chegar à noite anotar” (Esposa – C3).

Desta forma, percebe-se a importância de ter um profissional capacitado para estar orientando como proceder em relação a estas observações diárias, para que assim, consigam suprir essa dificuldade. Para isso, a Confederação Nacional de Planejamento Natural da Família (Cenplafam) que é um órgão vinculado à Organização Mundial do Método de Ovulação Billings na Austrália onde o método foi desenvolvido, com instrutores credenciados, mulheres e casais que utilizam o método. Porém, seria importante que outros profissionais da saúde orientassem os casais que optam pelo planejamento familiar natural para garantir a eficácia do mesmo (MAGALHÃES; PEREIRA; JARDIM et. al, 2013; SANTOS; FRAZÃO; OLIVEIRA, 2017).

Como se trata de um método natural baseado na percepção da fertilidade, ele proporciona a mulher o conhecimento do seu ciclo menstrual e dos sinais de sua fertilidade:

“A mulher vai se auto-conhecer, vai saber o dia em que ela está propicia a engravidar ou não engravidar” (Esposa-C1).

Uma das maiores potencialidades deste método é que ele oferece para a mulher a percepção de sua própria fertilidade, além de promover o autoconhecimento do funcionamento do seu ciclo. Santos; Frazão; Oliveira (2017, p. 13) “evidenciou-se que o método analisado proporciona autopercepção das variações corporais durante o ciclo menstrual e maior conhecimento acerca da fertilidade”. Assim, propiciando a autonomia da mulher e do homem de quando engravidar ou espaçar uma gravidez.

Outro benefício destaque pelos casais foi em relação à proximidade do casal após a utilização do Método de Ovulação Billings.

“Ele trás uma intimidade maior para o casal, pois favorece uma conversa a mais sobre esse conhecimento” (Esposo-C1).

“Todos os benefícios, por que assim, a gente conversa mais”
(Esposa C2).

“Existe uma parceria mais de entendimento, por que se não se entender, não funciona. Ficamos mais compreensivos com o outro”
(Esposo C2).

Visto que, a prática do método promove um vínculo maior entre os casais, nota-se uma maior aproximação e diálogo entre os mesmos, pois a partir do uso, passaram a discutir mais sobre o assunto, fazendo com que houvesse uma compreensão mais efetiva e comunicação ativa entre o casal. Assim, a união do casal na vivência do método é um fator motivador e decisivo para sua utilização (SANTOS; FRAZÃO; OLIVEIRA, 2017).

Considerações finais

O estudo possibilitou compreender que os motivos que levaram os casais a escolherem o Método de Ovulação Billings foram para conhecerem a própria fertilidade, para engravidar, a religião e os efeitos colaterais relacionados aos anticoncepcionais. A participação do homem neste planejamento familiar ocorre por meio do registro das sensações vulvares e a percepção do muco cervical que a mulher observou durante todo o dia, também promove a compreensão da fisiologia do ciclo menstrual da mulher. A utilização do Método de Ovulação Billings proporcionou um vínculo melhor entre os casais e consequentemente favorecendo uma maior aproximação e diálogo entre os mesmos.

Mesmo o Método de Ovulação Billings tendo uma boa aceitabilidade pelos casais, utilizado em diversos países, reconhecido pelo Ministério da Saúde e OMS, ainda assim, possui poucas fontes de estudos divulgadas na língua portuguesa, fazendo com que ocorra uma limitação de literatura referente ao método.

A partir dos achados, recomenda-se a ampliação e divulgação de estudos sobre o Método de Ovulação Billings, para maior diversidade de informações tanto para o meio acadêmico quanto para ser mais uma opção de planejamento familiar eficaz e de baixo custo para a população.

Referências

ANDRADE, E. C.; SILVA, L. R. Planejamento familiar: uma questão de escolha. **Revista Eletrônica de Enfermagem**. v. 11, n. 1, p. 85-93. 2009. Disponível em: <<https://www.fen.ufg.br/revista/v11/n1/v11n1a11.htm>>. Acesso em 18 de Junho de 2019.

BILLINGS, E.; WESTMORE, A. **O Método de Billings: Controle da fertilidade sem drogas e sem dispositivos artificiais**. São Paulo: Paulus, 1983.

BRASIL. Presidência Da República: **LEI Nº 9.263, DE 12 DE JANEIRO DE 1996**. 1996. Disponível em: <http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/LEIS/L9263.htm>. Acesso em 18 de Junho de 2019.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. 33. ed. atual. e ampl. São Paulo: Saraiva, 2004.

CENPLAFAM. **Confederação Nacional de Planejamento Natural da Família: A serviço da vida e da família**. 2018. Disponível em: <<https://www.cenplafam.com.br/mob>>. Acesso em 18 de Junho de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Planejamento Familiar: Um manual global para profissionais e serviços de saúde**. 2007. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44028/9780978856304_por.pdf;jsessionid=5A468AE1F0F658ED5AA70F782EF8E572?sequence=6>. Acesso em 19 de junho de 2019.

MAGALHÃES, A. C.; PEREIRA, D. S. A.; JARDIM, D. M. B; et al. vivência da mulher na escolha do Método de Ovulação Billings. **Rev Bras Enferm**. Brasília 2013 jul-ago; 66(4): 485-92.

MINAYO, M. C. S. **Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade**. 21ª ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 2002.

MOURA, L. N. B; GOMES, K.R.O. Planejamento familiar: uso dos serviços de saúde por jovens com experiência de gravidez. **Ciênc. saúde coletiva [online]**. 2014, vol.19. n. 3, p.853-863. Mar/ 2014. Disponível em: <<https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n3/853-863/>>. Acesso em: 17 de junho de 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Planejamento Familiar: Um manual global para profissionais e serviços de saúde**. 2007. Disponível em: <http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44028/9780978856304_por.pdf;jsessionid=5A468AE1F0F658ED5AA70F782EF8E572?sequence=6>. Acesso em 17 de junho de 2019.

SANTOS, E. V; FRAZÃO, R. C. M. S; OLIVEIRA, S. C. Sentimento de mulheres em relação ao uso do Método de Ovulação Billings. **Rev Rene**. Recife- PE. 2017 jan-fev; 18 (1): 11-8.

UCHIMURA, N. S; UCHIMURA, T. T; ALMEIDA, L. M. M; et. al. Conhecimento, aceitabilidade e uso do método Billings de planejamento familiar natural. **Rev Gaúcha Enferm**. Porto Alegre (RS) 2011 set; 32(3): 516-23.