

riormente pela necessidade de respeito, reconhecendo o EESMO competências às jovens e respeitando as suas opções.

O PP é, portanto, uma estratégia válida de promoção do *empowerment* mesmo com as parturientes adolescentes proporcionando-lhes cuidados especializados sustentados na melhor evidência disponível.

No entanto, há ainda uma clara lacuna na evidência disponível quando tentamos relacionar conceitos como *empowerment* e PP com as especificidades da GA.

## BIBLIOGRAFIA

- Dias, A. C. G.; Teixeira, M. A. P.; (2010) - Gravidez na adolescência: um olhar sobre um fenómeno complexo. *Paidéia* (Ribeirão Preto), 0(45), (2010). Pp. 123-131. Recuperado em 03 de maio de 2015, de [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103863X2010000100015&lng=pt&tlng=pt.10.1590/S0103-63X2010000100015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103863X2010000100015&lng=pt&tlng=pt.10.1590/S0103-63X2010000100015).
- Enderle, C. F.; Kerber, N. P. C.; Susin, L. R. O.; Gonçalves, B. G. (2012). Delivery in adolescents: qualitative factors of care. *Rev Esc Enferm USP*. 46(2), 287-94. CINAHL Plus with Full Text.
- Enderle, C. ; Kerber, N. P. da C.; Susin, L. R. O.; Mendoza-Sassi, R.; (2012 out. / dez) Evaluation of birthing care provided to adolescents in a university hospital. *Rev. Bras. Saúde Matern. Infant.*, 12 (4): 383-394.2012. RCAAP.
- Escobal, A. P.; Meincke, S.; Kerber, M.; Santos, C.; Matos, G.(2016 jul/set). Experiences in the process of teenage Pregnancy. *REV Fund Care Online*. 8 (3): 4711-4716. Google Académico.
- Forssén, A. S. (2012). Lifelong Significance of Disempowering Experiences Prenatal and Maternity Care: Interviews With Swedish Women. *Qualitative Health Research* vol.22(n11), 1535-1546.
- Godfrey, C. M.; Khalil, H.; McInerney, P.; Parker, D.; Peters, M. S. J. (2015). The Joana Briggs Institute Reviewers' Manual: Methodology for JBI Scoping

- Reviews. The Joana Briggs Institute, Australia. 24
- Hockenberry, M.; Wilson, D.; (2014) – *Wong Enfermagem da criança e do adolescente*. (9ªed.). Loures: Lusociencia
- Hunter, L.; Magill-Cuerden, J.; McCourt, C. (2015). Disempowered, passive and isolated: how teenage mothers postnatal inpatient experiences in the UK impact on the initiation and continuation of breastfeeding. *Maternal and Child Nutrition*. (11), pp. 47–58. Consultado em 26 de Outubro de 2016. CINAHL Plus with Full Text.
- Kuo, S.-C.; et. al. (2010). Evaluation of the effects of a birth plan on Taiwanese women's childbirth experiences, control and expectation's fulfillment: A randomised control trial. *International Journal of Nursing Studies*, (46), Pp. 806-814.
- Lopes, M. O. (2016) – Plano de Parto. In: Nenê, Manuela; Sequeira, Carlos (coord.) – *Enfermagem de Saúde Materna e Obstetria*. Lisboa: Lidel. ISBN 978-989-752-146-1.
- Malheiros, J.V.; (2009). O Empowerment dos doentes. In CAMPUS, L; BORGES, M; PORTUGAL R. (Eds.) (2009). *Governação dos Hospitais*.(p.267-287). Alfragide: Casa das Letras.
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE (2011) - *Mulheres e saúde: evidências de hoje, agenda de amanhã*. Brasil: OMS.
- Parecer Nº 7/2012. Plano de parto. 29 de junho de 2012. MCEESMO. Acedido em Maio de 2015, disponível em: [http://www.ordemenfermeiros.pt/documentos/Documents/MCEESMO\\_Pa-recer\\_7\\_2012\\_de\\_parto.pdf](http://www.ordemenfermeiros.pt/documentos/Documents/MCEESMO_Pa-recer_7_2012_de_parto.pdf)
- Silva, T. M. (2012). Assistência ao parto: significado para as mulheres. *Revista da Associação Portuguesa de Enfermeiros Obstetras*, nº12. pp. 29-33.
- Silva, C.; Ferreira, A. R.; Silva, D. e Silva, T. (2012). Paternidade: as vivências do pai adolescente. *Revista da Associação Portuguesa dos Enfermeiros Obstetras*, nº 12. pp.58-61
- Vargas, P.; Vieira, B.; Alves, V.; Rodrigues D.; Leão, D.; Silva, L.; (2013. jul./set). The Humanized assistance in parturition: the perception of teenagers. *J. res.: fundam. care. online*. 6(3):1021-1035. RCAAP.
- White-Corey, S. (2013). Birth Plans: Tickets to the or?. *American Journal of Maternal Child Nursing*, Vol.38, nº5. (Set/Oct 2013). Pp.269-273.

# Eficácia do método sintotérmico na perspectiva dos casais

Efficacy of the syntothermal method in the perspective of couples

Eficacia del método sintotermico en la perspectiva de las parejas

Sonia López Cano<sup>1</sup>, Arminda Anes Pinheiro<sup>2</sup>, Laura López Cano<sup>3</sup>

## RESUMO

Sendo uma função da Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica o assessoramento nos métodos anticoncepcionais de livre eleição, ferramenta indispensável para a posterior adesão e implicação na consecução do método anticoncepcivo, neste artigo pretende esclarecer as dúvidas surgidas ao respeito da eficácia do método contracepcivo natural sintotérmico. Ou o que é o mesmo, a utilidade dos

signos de fertilidade e infertilidade aplicados ao espaçamento da gravidez. Objetivo: Conhecer à eficácia do método sintotérmico na perspectiva dos casais. Para uma aplicação futura do método na área da saúde sexual contraceptiva, enquanto fator promotor de um cuidado da Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica. Método: Revisão bibliográfica da literatura. Resultados: É um método com uma grande efetividade. É um dos métodos anticoncepcionais mais económicos e que menos interaciona com as hormonas femininas, e menos contaminante, além de empoderar os conhecimentos dos casais sobre o ciclo sexual e reprodutivo. Considerações Finais: A adequada formação sobre a contraceção torna-se fundamental para os enfermeiros especialistas em Saúde Materna e Obstétrica, para que desenvolvam um papel proativo na educação para a saúde, nas diferentes fases do ciclo sexual e reprodutivo e nas diferentes necessidades alongo da vida dos casais. Refletir sobre a prática profissional é, por si

<sup>1</sup> Curso de Pós licenciatura de Especialização em Enfermagem em Saúde Materna e Obstetria Enfermeira, Universidade do Minho, Braga.. E-mail: lopez.cano.sonia@gmail.com, Portugal.

<sup>2</sup> EESMO, Professora Coordenadora na Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho, Braga

<sup>3</sup> Aluna da Universidade do País Vasco

só, importante para demonstrar o seu impacto na qualidade dos cuidados.

**PALAVRAS-CHAVE:** método sintotérmico, planificação familiar, métodos naturais de contraceção, temperatura basal.

## ABSTRACT

As a function of the midwife, counseling on free choice contraceptive methods, an indispensable tool for subsequent adherence and implication in the contraceptive method, aims to clarify doubts about the efficacy of the natural contraceptive method. Or what is the same, the usefulness of the signs of fertility and infertility applied to the spacing of pregnancy. Goal: To know the effectiveness of the syntonothermal method in the perspective of couples. For a future application of the method in the area of contraceptive sexual health, as a promoter of care by the midwife. Method: Review of literature. Results: It is a method with great effectiveness. And it's one of the most economical contraceptive methods, which least interacts with female hormones, and less polluting, and empower couples' knowledge about the sexual and reproductive cycle. Final considerations: Adequate training in contraception is critical for nurses who are specialists in Maternal and Obstetrical Health to develop a proactive role in health education at the different stages of the sexual and reproductive cycle and in the different needs of life of couples. Reflecting on professional practice is, in itself, important to demonstrate its impact on the quality of care.

**KEY WORDS:** symptothermal method, natural family planning, natural methods of contraception, basal temperature.

## RESUMEN

Siendo una función de la matrona el asesoramiento en los métodos anticonceptivos de libre elección, herramienta indispensable para la posterior adhesión e implicación en la consecución del método anticonceptivo, en este artículo se pretende esclarecer las dudas surgidas al respecto de la eficacia del método contraceptivo natural sintotérmico. O lo que es lo mismo, en la utilidad de los signos de fertilidad e infertilidad aplicados a los espaciamientos de los embarazos. Objetivo: conocer la eficacia del método sintotérmico en las perspectivas de las parejas. Para una aplicación futura del método en el área de la salud sexual contraceptiva, como factor promotor del cuidado de la matrona. Método: Revisión bibliográfica. Resultados: Es un método de gran efectividad. E es uno de los métodos contraceptivos más económicos y que menos interaccionan como las hormonas femeninas y menos contaminan, además de empoderar a las parejas en conocimientos sobre el ciclo sexual y reproductivo. Consideraciones finales: La adecuada formación sobre la contracepción es fundamental para los Enfermeros Especialistas en Salud Materna y Obstétrica, para que desenvuelvan un papel proactivo en la educación para la salud, sobre las diferentes fases del ciclo sexual y reproductivo y sobre las diferentes necesidades a lo largo de la vida de las parejas. Reflexionar sobre la práctica profesional es, por sí solo, importante para demostrar su impacto en la calidad de los cuidados.

**PALABRAS CLAVE:** método sintotérmico, planificación familiar, métodos naturales de contracepción, temperatura basal.

## INTRODUÇÃO

Uma função da Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica é informar e instruir sobre os métodos anticonceptivos. No Regulamento n.º 127/2011 do Diário da República, 2.ª série — N.º 35, 18 de Fevereiro de 2011 onde se explicam as Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica se aclara que os Enfermeiros Especialista em esta área devem, entre outras funções, “promove a saúde da mulher no âmbito da saúde sexual, do planeamento familiar e durante o período pré-concepcional”. Além disso, devem “diagnostica precocemente e previne complicações para a saúde da mulher no

âmbito da saúde sexual, do planeamento familiar e durante o período pré-concepcional”. Sendo a parte mais importante para perceber o fundamento de esta revisão bibliográfica, relembrar a competência da Enfermeira Especialista em Saúde Materna Obstétrica e Ginecológica que deve “Informa e orienta em matéria de planeamento familiar e pré-concepcional. Promove a decisão esclarecida no âmbito do planeamento familiar e saúde pré-concepcional. Faculta métodos contraceptivos e supervisa a utilização”. É o assessoramento anticonceptivo de eleição livre, o que determinará, o seu posterior grau de implicação, e aderência ao mesmo. É por isto que deveria ser relevante e importante, ao que eficácia se refere, ter um ótimo domínio dos métodos contraceptivos já sejam métodos contraceptivos modernos, ou tradicionais.

Si se recorre a Organização Mundial da Saúde (OMS), pode-se ter em conta à razão da importância da planificação familiar desde o ponto de vista dos direitos humanos respeito a informação, “*Las necesidades no atendidas en materia de anticoncepción siguen siendo grandes en numerosos lugares, y son más acuciantes entre los sectores más vulnerables de la población: adolescentes, personas pobres, habitantes de zonas rurales y barrios marginales urbanos, personas con VIH y desplazados internos. Según las últimas estimaciones, 222 millones de mujeres no tienen cobertura adecuada de métodos anticonceptivos modernos, y esas necesidades son mayores en los lugares donde el riesgo de mortalidad materna es más alto*”. Esta revisão bibliográfica pretende avaliar a efetividade de este método natural e dar a maior cobertura possível sobre o referente a planificação familiar.

A Organização Mundial da Saúde informa de dados relevantes de países em via de desenvolvimento. Ou seja, uns grandes números de mulheres em idade fértil desejam pospor a gravidez, mas não utilizam nenhum método contraceptivo. É sabido que uma ótima formação, por parte dos Enfermeiros Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, no âmbito da planificação familiar reduz a necessidade de recorrer ao aborto, reforça o direito das pessoas a decidir o número de filhos que desejam ter, previnem a morte de mães e filhos pela vigilância tardia das gravidezes não desejadas e sim esquecer-se de que evita a gravidez não desejada. Tudo isto é essencial para obter o bem-estar e a autonomia das mulheres, ao mesmo tempo que, apoia-se e reforça-se a saúde das famílias e o desenvolvimento nas comunidades.

## METODOLOGIA

A metodologia a utilizar neste artigo foi a pesquisa bibliográfica sistemática sobre a literatura

científica já existente. Foi escolhido o método de revisão bibliográfica por ser parte do processo de qualquer investigação científica, es disser, toda revisão bibliográfica implica à aplicação de procedimentos para localizar, processar e reconstruir informação relevante com objetivo de valorar à eficácia, neste caso em particular esta revisão bibliográfica quer dar resposta a la eficácia do método sintotermico assim como das limitações do mesmo método si houvesse.

Por esta razão a consulta foi realizada a través dos seguintes descritores: método sintotérmico, “symptothermal method”, planificação familiar “family planning”, métodos naturais de contracepção “natural methods of contraception” e temperatura basal “basal temperature”.

A pesquisa bibliográfica foi efetuada entre o 1 de março de 2017 e o 9 de abril do mesmo ano, as palavras chaves anteriores e conectadas entre si, com o operador booleano- and- aplicando como filtro o ano de publicação (já que não foram utilizados artigos éditos em anos anterior do ano 2013).

Foram utilizados como critérios de exclusão os artigos baseados em opiniões pessoais. Além disso, foram recorridas diversas fontes documentais, tales como, Dialnet, Scielo, CUIDEN y Cuiden Plus, BDEFN, NSH Evidence.

De acordo com a estratégia de pesquisa, obtiveram-se 11 artigos, dos quais 8 foram eliminados mediante a aplicação dos critérios de inclusão.

## RESULTADOS

O método sintotermico com 98% de eficácia de acordo com o estudo realizado em 2015 pela OMS “*After 13 cycles, 1.8 per 100 women of the cohort experienced an unintended pregnancy; 9.2 per 100 women dropped out because of dissatisfaction with the method; the pregnancy rate was 0.6 per 100 women and per 13 cycles when there was no unprotected intercourse in the fertile time.*”

Mas outro estudo da OMS do ano 2016, só um 0,4% dos casais utilizarão este método e o que também é significativo e de sublinhar ao fim de um ano, todos os casais abandonarão o método alguma vez, pelo que não são validos os resultados do mesmo.

Ainda que os casais consideram o método eficaz,

os estudos pesquisados revelarão a complexidade da utilização do mesmo e a sua dificuldade no momento de tomar os dados e seguimento.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por um lado, se identifico uma falta de documentação científica ao respeito, pelo que seria muito interessante aumentar os trabalhos ao respeito, já que existe um interesse científico ao respeito.

Por outro lado, sublinhar a importância da visibilidade das funções da Enfermeira Especialista em Saúde Materna e Obstétrica, tendo em conta que uma função muito importante da enfermeira especialista é dar a conhecer os métodos anticonceptivos que maior se adaptem à utentes e casais, por isso deveríamos informar em nossas consultas o conhecimento deste método. Embora, a quantidade atual de trabalho nas consultas não ajuda a poder fazer equipas de trabalho com utentes e casais interessados em seguir dito método.

Outro dado importante, que ficou patente na revisão bibliográfica e que também deveria ser tido em em conta é a desconfiança que oferece um método que não intervier química ou fisicamente na concepção, isto é parte da nossa concepção ocidental, resultado da medicalização da maioria dos processos ainda quando são fisiológicos.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- World Health Organization Department of Reproductive Health and Research. (13 December 2016). Selected practice recommendations for contraceptive use: 3rd edition 2016. World Health Organization (WHO), third edition, 72
- World Health Organization. (05 February 2018). Planificación familiar. 13/03/2018, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>
- Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare (FSRH). (June 2015). Fertility Awareness Methods. e Faculty of Sexual & Reproductive Healthcare: England.
- Regulamento n.º 127/2011, Regulamento das Competências Específicas do Enfermeiro Especialista em Enfermagem de Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica
- Organización Mundial de la Salud. (2014). Respeto de los derechos humanos cuando se proporcionan información y servicios de anticoncepción: orientación y recomendaciones. 2018, de OMS Sitio web: [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/103316/WHO\\_RHR\\_14.03\\_spa.pdf?jsessionid=E39CD88E3513454A583FA80594CCF62D?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/103316/WHO_RHR_14.03_spa.pdf?jsessionid=E39CD88E3513454A583FA80594CCF62D?sequence=1)
- World Health Organization Department of Reproductive Health and Research. (13 December 2016). Selected practice recommendations for contraceptive use: 3rd edition 2016. World Health Organization (WHO), third edition, 72
- World Health Organization. (05 February 2018). Planificación familiar. 13/03/2018, de OMS Sitio web: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs351/es/>