

---

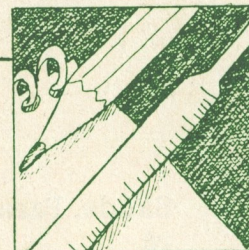
**INFORME-SE!  
DECIDA-SE!  
EXIJA  
SEU DIREITO!**

---

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Coordenação de Saúde Materno Infantil  
Programa de Assistência Integral à Saúde da Mulher

Fundo de População das Nações Unidas  
Organização Panamericana de Saúde

# Temperatura



O método da temperatura ajuda a conhecer a época do ciclo menstrual em que a mulher pode ficar grávida (período da ovulação). Ele é feito através da tomada diária da temperatura do corpo.

Nosso corpo sofre uma alteração de temperatura no período da ovulação, ou seja, no período fértil.



- Cada método contraceptivo tem vantagens e desvantagens.
- Todo método é mais seguro quando usado corretamente.
- Se você tiver dúvida, pergunte no Posto de Saúde.

# Temperatura

## COMO USAR O MÉTODO?



- Para usar este método, é preciso construir uma tabela, com a ajuda do Posto de

**A tabela de temperatura vai indicar o seu período fértil. Por esse método você só pode ter relações sexuais, sem risco de gravidez, no período situado en-**

**tre o final da ovulação e a menstruação. Se você e seu companheiro desejam uma gravidez, devem ter relações no período fértil.**

Saúde. Para isso, você deverá:

- a partir do 1.º dia da menstruação, tomar a temperatura todos os dias antes de se levantar da cama, depois de 4 a 6 horas de sono, no mínimo. A temperatura deve ser tomada sempre no mesmo local: na boca ou axila;
- anotar as temperaturas, de acordo com as instruções recebidas no Posto;
- depois de um mês de observação, voltar ao Posto para verificar se as anotações estão certas;
- após 3 meses, voltar para construir sua tabela.

## RECOMENDAÇÕES IMPORTANTES

- É muito importante que as orientações recebidas no Posto tenham ficado bem claras. Assim, você ficará segura de que a tomada de temperatura e as anotações feitas estão corretas.
- Se você se levantar e esquecer de tomar a temperatura, pule este dia, recomece no próximo.
- Se você não deseja engravidar, use outro método (espermicida, camisinha ou diafragma) enquanto estiver aprendendo a usar a tabela de temperatura.

## VANTAGENS DO MÉTODO

- Não faz mal à saúde.
- Ensina a conhecer o corpo.
- É muito útil para as mulheres que desejam engravidar.

## DESVANTAGENS DO MÉTODO

- Limita o período em que se pode ter relações, sem risco de gravidez, ao período depois da ovulação.
- Requer disciplina para funcionar bem.
- Exige sono regular.
- Doenças ou febres alteram a temperatura e podem confundir as anotações.
- Não serve para mulheres com ciclo muito irregular.