Equipe de MÉTODOS NATURAIS
Arquidiocese de Brasília

GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DA FERTILIDADE

www.metodosnaturais.com.br // equipemetodosnaturais@gmail.com

Casal: *Nome do casal usuário que está sendo orientado*

Casal Orientador: *Nome do casal que está orientando o usuário*

Método da Ovulação Billings

Dia do Ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Mês e Ano	**março/2015**																					**abril/2015**																
Dia do mês	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11						
Cor																	▲	1	2	3																		
Ato Conjugal						♥		♥		♥		♥									♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥	♥						
Sensação						S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S						
Aparência													OQ	OQ	OE	TE	TE	OC	OC							OC					OP							
Muco nº													1	2	4	7	8	11	13							13					14							
Observações Extras	A M				C M	Z- U- N	Z- U-	Z- U- N	Z- U-	Z- U- N	Z- U-	Z- U- N	Z? U+ F-	Z? U+ F- O	Z? U+ F- O	Z+ U+ F+ O	Z+ U+ A O	Z- U-	Z- U-	Z- U-	I D	N D	N	I E	I E	N	N	N	N	N	I S	I S						
Evolução dos Sinais de Fertilidade			∧														∧																					
		∧	∧													∧	∧																					
		∧	∧	∧											∧	∧	∧																					
	∧	∧	∧	∧										∧	∧	∧	∧																					
∧	∧	∧	∧	∧									∧	∧	∧	∧	∧																					

Método da Temperatura Basal

Dia do Ciclo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
37.2																																						
37.1																																						
37.0																																						
36.9																																						
36.8																																						
36.7																						o	o		o	o			o	o	o							
36.6																			o		o			o			o	o										
36.5																		o		o																		
36.4																																						
36.3			o		o	o	o			o	o	o		o	o																							
36.2	o	o		o				o					o			o	o																					
36.1									o																													
36.0																																						
35.9																																						
35.8																																						
35.7																																						
35.6																																						
35.5																																						
35.4																																						

Legenda

CORES

- Vermelho - Sangramento
- Marrom - Seco
- Verde - Sinais de fertilidade
- Amarelo - Secreção infértil
- ▲ - Ápice

SENSAÇÃO

- **S** Seca
- **M** Molhada

ATO CONJUGAL

- ♥ Ato Conjugal

APARÊNCIA

Quanto a Cor

- **O** Opaco
- **T** Trasparência

Quanto a Fluidez

- **C** Consistente
- **P** Pastoso/creme
- **Q** Quebradiço
- **E** Elástico
- **L** Líquido

OBSERVAÇÕES EXTRA

- **N** Ato Conjugal de noite
- **I** Ato Conjugal de dia
- **E** Fatos Emocionais ou Stress
- **S** Sensibilidade nos Seios
- **A** Dores Abdominais
- **C** Dores de Cabeça
- **F(+-)** Teste de Fertilidade (Posit, Negat)
- **Z(+,-,?)** Saliva (Posit, Negat, Duvidoso)
- **U(+,-)** Colo do Útero (Fértil, Infértil)
- **M** Medicação
- **D** Doença
- **O** Observações extra

Use este diário para fazer outras ANOTAÇÕES que julgar ser Importante ou para as Observações Extras

Data	Anotações		Data	Anotações
11/mar	Medicação Postan			
15/mar	Medicação Sedalgina			
23/mar	Muco branco, com pouca liga			
24/mar	Muco com pouca liga, que se rompe, pouco transparente			
25/mar	Muco com pouca liga, mais elástico, pouco transparente			
26/mar	Muco elástico com liga, igual clara de ovo			
27/mar	Muco elástico com liga, igual clara de ovo			
28/mar	Massa consistente branca			
29/mar	Massa consistente branca			
31/mar	Resfriado			
01/abr	Resfriado			
05/abr	Massa consistente branca			
30/abr	Creme branco, sem liga			