



# Boletim da WOOMB Internacional Ltda

Vol 49 N° 2 Julho 2022

ISSN 2202-7599



*Credidimus caritati*  
Colocamos nossa fé no amor

**WOOMB Internacional Ltda  
continuando o trabalho dos  
Drs. John e Evelyn Billings  
de levar o  
Método de Ovulação  
Billings® para o mundo.**



	Conteúdo	Pág
Nesta Edição	<i>Editor</i>	2
Amor pela criança	<i>Evelyn L Billings Anne</i>	3
Base FAM Testosterona	<i>Marie Williams</i>	5
Papa: “A Igreja deve caminhar de perto com os casais rumo ao casamento”	<i>Devin Watkins, Vatican News</i>	9
Pode falar mais sobre a fertilidade masculina?	<i>Perguntas aos Instrutores Seniores</i>	11
Encontro Mundial das Famílias 2022		13
Notícias pelo mundo:		14
• Novo Afiliado da WOOMB Internacional		
• Austrália		
• Burkina Faso		
• Filipinas		
• Tanzânia		
• Uganda		
Atitudes para a Sexualidade Humana e Procriação em uma Sociedade Tecnológica - Papel dos Pais e da Sociedade [resumo]	<i>Evelyn L Billings</i>	18

#### Sua inscrição/doação

WOOMB Internacional continua o trabalho dos fundadores promovendo o Método de Ovulação Billings® e garantindo que onde quer que seja ensinado globalmente, seja o Método autêntico sem variação, e que apenas materiais de ensino e treinamento aprovados pela WOOMB Internacional sejam usados. O Boletim fornece um meio para compartilhar artigos e notícias de todo o mundo. Agradecemos sua assinatura anual de AUD \$ 25, que garantirá sua produção contínua.

Boletim Inscrição: AUD \$25 Doação: \$ \_\_\_\_\_

Faça uma doação online segura hoje em [www.givenow.com.au/billingslife](http://www.givenow.com.au/billingslife). No espaço da mensagem, escreva: “WOOMB Internacional Bulletin Subscription / Donation”. Alternativamente, você pode pagar via PayPal usando o endereço de e-mail [manager@thebillingsovulationmethod.org](mailto:manager@thebillingsovulationmethod.org) ou e-mail para o mesmo endereço para obter detalhes da conta bancária para fazer seu pagamento por EFT.

## Nesta Edição

Esta edição do Boletim é finalizada por dois artigos da Dra. Evelyn Billings, nossa falecida orientadora e querida amiga. Sua sabedoria e santidade brilham em seus escritos e ela continua sendo uma inspiração para aqueles que a conheceram e, esperamos, que suas palavras maravilhosas a aproximem de vocês que não tiveram o privilégio de conhecê-la. Esses trabalhos tratam da importância de uma atitude de amor pela criança e de reconhecimento da primazia da lei natural da vida e do amor, conforme designado por Deus, o Autor da Vida e do Amor.

Em outra parte desta edição há dois artigos sobre fertilidade masculina - um de uma enfermeira discutindo o papel do hormônio testosterona e, na Pergunta aos Instrutores Seniores, explicando a anatomia e a função do espermatozoide na fertilidade do casal.

Há um relatório sobre o apelo do Papa para uma melhor preparação dos casais para o matrimônio, que é claramente uma área onde podemos e ajudamos o Santo Padre e a Igreja; e um breve relatório sobre o Encontro Mundial das Famílias.

Em Notícias pelo Mundo, lemos sobre um novo afiliado na República Dominicana e sobre um webinar realizado recentemente na Austrália. Há notícias interessantes sobre a tradução francesa do livro *The Billings Method*, da Dra. Lyn Billings, agora disponível em Burkina Faso e em outros países franco-africanos. Há também um belo compartilhamento de uma esposa, mãe e médica nas Filipinas sobre como o Método de Ovulação Billings® impactou em sua vida, casamento e trabalho; mais notícias da Tanzânia e um relato do trabalho fabuloso que está sendo feito por uma mulher extraordinária em Uganda.

Que Deus continue a abençoar ricamente todos vocês pelos sacrifícios que fazem e pelo trabalho que realizam para espalhar as boas novas do Método de Ovulação Billings® a partir de seu amor ao próximo e sua obediência ao chamado de “agir às suas próprias custas” para o bem dos outros.

Editor



## Amor pela Criança

Intervenção da Dra. E L Billings na Primeira Assembleia Plenária da Pontifícia Academia para a

Vida 26 Novembro 1994



Possivelmente a maior tragédia do mundo moderno é a perda do amor pela criança. Nesta falha em observar Suas leis de amor, Deus deixa de ser reconhecido e torna-se obscuro para o homem. Assim como a criança se tornou a primeira vítima, será por meio dela que o mundo será restaurado. O despertar do amor pela criança deve começar cedo na vida. Isso pode ser alcançado pelo exemplo e pela educação, por isso deve haver pais que saibam amar e ensinar. Há muitos que atingem a maturidade sexual não apenas sem nenhum amor pela criança, mas com uma hostilidade concreta em relação a ela. Essa atitude piorou rapidamente à medida que a praga do aborto infectou a humanidade, não apenas matando as crianças, mas mutilando as mentes para que as pessoas não sentissem mais compaixão ou cuidado por alguém considerado inferior a elas.

O ato de relação sexual que faz parte do projeto do Criador para o amor, não apenas teve sua capacidade reprodutiva biológica removida pela contracepção, mas também a aceitação do filho pelo indivíduo foi prejudicada ou destruída. Como nenhum método para evitar a gravidez é 100% eficaz, a contracepção fracassada é logicamente seguida pela racionalização de que o bebê é um fracasso e, portanto, dispensável por acordo mútuo ou por decisão individual.

Aqueles de nós que ensinam o planejamento familiar natural têm uma obrigação e uma oportunidade única de ajudar os casais a valorizar sua fertilidade e ensiná-los também a amar a ideia do filho muito antes de se casarem, como parte de sua sexualidade, sua humanidade, suas origens e laços espirituais com Deus. Parte do ensino do planejamento familiar natural é encorajar a realização da responsabilidade humana em colaboração com o Criador para gerar e ensinar Seus filhos, proporcionando-lhes a segurança de um casamento sacramental e um amor unitivo.

O planejamento familiar natural não é apenas uma maneira natural de evitar a responsabilidade dos filhos para liberar o ato sexual para o prazer físico. Erroneamente, alguns o chamaram de contraceptivo natural. Mas se essa atitude for tomada em relação ao planejamento familiar natural, adiar a relação sexual por alguns dias torna-se importuno e até inaceitável para o casal ou para um ou outro dos cônjuges. O planejamento familiar natural não é um contraceptivo. Faz uso do dom da escolha quando o casal tem que decidir conceber ou adiar a concepção de acordo com os processos biológicos do ciclo da mulher, para o bem de toda a família e em generosidade a Deus. Adiar a relação sexual agora tem um bom propósito, uma demonstração de responsabilidade, de generosidade, de constância e fidelidade, de consideração e amor.

O planejamento familiar natural nunca deve ser ensinado negativamente, orientado contraceptivamente, mesmo para aqueles que inicialmente declaram seu desejo expresso de evitar a concepção. Cada fase do ciclo é ensinada como tendo um valor positivo – a fase fértil como “o momento em que você pode ter um filho”. Não como “o momento em que você deve se abster” e a fase infértil em que a generosidade é recompensada com generosidade e o amor mútuo se expressa livre e amorosamente, em confiança e paz.

Os casais são encorajados a discutir seus pontos de vista sobre a criança um com o outro quando da introdução ao Método. Muitos nunca exploraram os pensamentos uns dos outros sobre o assunto. Muitos casamentos que estão a ponto de naufragar foram resgatados por esse ensinamento positivo sobre a criança e os valores amorosos no processo biológico do ciclo da mulher.

Ao ensinar os jovens sobre a fertilidade, a principal preocupação é incutir neles um grande amor e preocupação pela criança, desde o início como um embrião unicelular, feito à imagem de Deus, no primeiro encontro do homem com seu Criador. Imagens do embrião em desenvolvimento e as maravilhas da criação humana são apresentadas de tal forma que as crianças reconhecerão esse processo por amor. Esta é a lei natural do Criador para a raça humana. O ato sexual é explicado como um ato colaborativo com Deus. A aceitação da criança transforma o ato sexual em um ato de amor. Ele carrega a responsabilidade dessa criança que deve ser protegida e amada. Portanto, a relação sexual e a criança pertencem ao casamento como seu lugar de direito protegido pela graça sacramental. As pessoas não matarão a quem aprenderam a amar, nem abusarão do que está divinamente ligado, e esta é a grande lição a ser ensinada aos jovens. Essas crianças um dia serão pais que saberão amar e ensinar.

Estamos ensinando-os a ler o que já está escrito em seus corações.

### **Mais sobre este tema – O Método de Ovulação Billings® para Solteiros**

O Método de Ovulação Billings® fará ou quebrará um relacionamento.

Se o Método está funcionando, o casamento está funcionando, porque sua disciplina exige às vezes auto-sacrifício (preço do amor), fidelidade e aceitação do dom de viver.

Se estar casado significa apenas a licença para a atividade genital, então o casamento é incompleto e enquanto essa atitude existir, o ato de amor não incluirá voluntariamente a disciplina necessária para evitar a concepção porque a criança não é bem-vinda. Em qualquer relação genital em que a criança não é bem-vinda, o ato se torna egocêntrico e degenerado. Não demora muito para que outras insatisfações entrem no relacionamento, e a infidelidade e a separação final são prováveis.

Muitas vezes, esse é o fim quando dois vivem juntos sem o compromisso exigido pelo casamento; sem o compromisso com a criança que é uma possibilidade sempre presente. Se esse compromisso com a criança estiver ausente, será uma fonte sempre presente de separação, pois a culpa batalha com o amor e a generosidade, por mais forçosamente que esteja escondida no subconsciente. Sem o acordo de uma intenção total de honrá-lo (o casamento), a negação de si mesmo tem apenas um valor incomodo.

Muitas vezes, porém, o Método ajuda a iluminar o plano da natureza e ensina por sua disciplina a arte do amor. A abstinência é então vista não como uma privação sem sentido, mas um ato de amor que assume o sentido de preocupação que se expressa como um ato de vontade, que, quando contém um elemento de auto sacrifício, é amor verdadeiro. O reconhecimento da natureza como ela é, leva a uma valorização da experiência que ela pretende. Assim, um maior prazer e conforto segue-se a um período de descanso da atividade genital, a preocupação e o auto sacrifício de um pelo outro passam a ser muito apreciados por eles. Isso cria um clima de amor tal que um ato de amor se torna não apenas fisicamente satisfatório, mas também uma alegre expressão de amor. É alegre quando na generosidade se pretende plenamente buscar uma nova vida.

Fica feliz quando, à luz da razão, aproveita a disposição da natureza para adiar a gravidez. É amoroso o suficiente para acolher a criança que pode não ser esperada naquele momento. É amoroso o suficiente para sustentar o casal que anseia e nega a alegria de ter seu próprio filho.

No final, um vínculo de tal força se desenvolveu entre os dois que agora não há como rompê-lo e agora eles têm um casamento que é natural e sacramental.

O ato da vontade, que é um ato de amor, contendo um sacrifício pessoal, adapta aos pais à tarefa aceita no ato de amor que evoca a criança. Um ato que não leva em conta as consequências da concepção, nem a tarefa à frente na criação da criança, não faz nada além de dar prazer genital momentâneo. Não há aceitação de sacrifício e a tarefa inevitável é rejeitada ou ressentida. A tarefa pela frente os habilita para o ato de vontade que, pelo sacrifício de adiar o prazer momentâneo, se transforma em ato de amor, com um propósito tão válido quanto o ato de amor que acolhe a criança.

Em ambos os casos, a autoimagem torna-se mais agradável e, quando isso acontece, o orgulho legítimo de fazer o bem se expressa em colocar-se sempre em segundo lugar em relação ao amado. O inverso é visto com frequência em homens e mulheres que, sofrendo de baixa autoestima, precisam se afirmar

tratando seus entes queridos sem consideração, colocando-se em primeiro lugar, entregando-se aos sentidos e recusando-se a aceitar as consequências.

Para o homem ou a mulher feliz que se vê colocado no topo da lista de prioridades de seu amado, é fácil, mas nem sempre feito, demonstrar o devido apreço. O apreço mútuo de forma tangível dá grande estabilidade ao vínculo entre homem e mulher, confirmando a confiança e o amor e assegurando a fidelidade, pois afirma em cada um a devida autovalorização que é essencial para poder realizar um ato de vontade que é também um ato de amor.



---

## Fundamentos dos Métodos de Conscientização da Fertilidade – Testosterona



Anne Marie Williams, RN, BSN

*Este artigo foi publicado pela primeira vez no Natural Womanhood Newsletter, março de 2022, e é reproduzido aqui com permissão do editor e do autor.*



Você sabia que a testosterona não é apenas um hormônio masculino? Como os hormônios estrógeno e progesterona, a testosterona tem impactos em todo o corpo em ambos os sexos, embora as quantidades naturais variem entre homens e mulheres. Esta última parte da nossa série Fundamentos dos Métodos de Conscientização da Fertilidade (FAM Basics) explora o que a testosterona faz nos corpos masculino e feminino, o que faz com que os níveis sejam muito altos ou muito baixos e os impactos do excesso ou deficiência de testosterona. Também discutiremos os riscos médicos associados aos protocolos de testosterona de “afirmação de gênero” para mulheres com disforia de gênero.

### O que a testosterona faz no corpo?

A testosterona é um hormônio esteroide sexual, também conhecido como andrógeno. É produzido nos testículos nos homens, nos ovários nas mulheres e nas glândulas suprarrenais (pequenas glândulas situadas na parte superior dos rins) em ambos os sexos. Os homens normalmente têm níveis significativamente mais altos de testosterona do que as mulheres.

Tanto em homens quanto em mulheres, o hipotálamo no cérebro informa à glândula hipofisária quando mais testosterona é necessária. Por sua vez, a glândula hipofisária envia sinais para os testículos e

suprarrenais nos homens, dizendo-lhes para produzir mais testosterona. Da mesma forma, a hipófise envia sinais para os ovários e glândulas suprarrenais nas mulheres, dizendo-lhes quando mais testosterona precisa ser produzida. Em comparação com as glândulas suprarrenais (que produzem apenas pequenas quantidades de testosterona), os testículos nos homens e os ovários nas mulheres produzem quantidades muito maiores de testosterona.

Tanto homens quanto mulheres começam a produzir testosterona ainda no útero da mãe, com bebês do sexo masculino produzindo significativamente mais do que bebês do sexo feminino. Curiosamente, durante os primeiros meses de vida, os bebês têm níveis de testosterona comparáveis aos níveis de meados da puberdade! (Marieb, Elaine N, and Hoehn, Katja. *Human Anatomy and Physiology*. Pearson, 2007.)

### **Testosterona em homens**

Nos bebês do sexo masculino, a testosterona estimula o crescimento do pênis e dos testículos enquanto ainda estão no útero. Durante a puberdade, a testosterona leva ao engrossamento da voz, crescimento de pelos masculinos no rosto, peito, axilas e região pubiana, e aumento da massa muscular magra, densidade óssea, desejo sexual e produção de espermatozoides. A testosterona também está ligada ao humor, energia e níveis de confiança e produção de glóbulos vermelhos. É importante ensinar meninos e adolescentes sobre o papel da testosterona em sua saúde física, mental e emocional, dentro do contexto da conscientização da fertilidade.

### **O que causa baixa testosterona em homens?**

Os níveis de testosterona normalmente flutuam ao longo do dia, mesmo a cada hora, em vez de ciclicamente ao longo de (aproximadamente) um mês, como os hormônios sexuais femininos. Homens saudáveis raramente têm pouca testosterona de acordo com a Harvard Medical School, embora a testosterona diminua naturalmente como parte do processo de envelhecimento [1]. A Clínica Mayo sugere uma redução de cerca de 1% ano após ano, começando entre as idades de 30 e 40 anos. (Esse declínio gradual é marcadamente diferente da queda acentuada de estrógeno que as mulheres experimentam quando atingem a menopausa.) Geralmente, os níveis de testosterona são considerados baixos quando caem abaixo de 300 ng/dl [2].

Possíveis causas de níveis verdadeiramente baixos de testosterona (medido por um exame de sangue) em homens na faixa dos 20, 30 e 40 anos incluem lesões, problemas com a glândula hipofisária (lembre-se de que a hipófise diz aos testículos para produzir mais testosterona), uso de certos medicamentos, como opioides, ter HIV/AIDS, ter uma síndrome genética como a síndrome de Klinefelter ou passar por tratamentos de câncer, como radioterapia. Muito pouca testosterona pode levar à perda de cabelo, mau humor, baixo desejo sexual, disfunção erétil, infertilidade, osteoporose (sim! Homens também podem ter osteoporose!) e mamas aumentadas, conhecidas como ginecomastia.

Às vezes, níveis reduzidos de testosterona são uma característica, não uma falha; na verdade, há uma conexão fascinante entre a paternidade e os níveis de testosterona naturalmente diminuídos (embora ainda na faixa normal). “Tornar-se pai está associado a uma grande queda nos níveis de testosterona de um homem, o que, de uma perspectiva evolutiva, promove mais comportamento de cuidado nos homens e melhor estabilidade familiar a longo prazo.”

### **Como tratar os baixos níveis de testosterona?**

A suplementação de testosterona por meio de suplementos ou prescrições de venda livre já esteve em voga, mas médicos e organizações médicas agora reconhecem que a suplementação vem com riscos significativos e, muitas vezes, benefícios mínimos.

Dr. Keith Roach recentemente explicou quais homens podem se beneficiar da terapia com testosterona:

“As indicações para a reposição de testosterona são AMBOS um nível de testosterona repetidamente baixo E sintomas devido à baixa testosterona, como função sexual ruim, perda de força ou humor deprimido... O uso de testosterona em homens saudáveis na faixa dos 40 e 50 anos, mesmo que esteja no limite inferior do intervalo normal, não é recomendado. Há baixa probabilidade de benefício e algum potencial de dano.”

Os parâmetros de Roach para suplementação ecoam a declaração de posição do American College of Cardiology sobre a suplementação de testosterona, que conclui que “a testosterona não deve ser iniciada

para melhorar a energia, vitalidade, função física ou cognição”. Algumas pesquisas sugerem que a testosterona é benéfica para melhorar a ansiedade e a depressão sintomática em homens com baixos níveis de testosterona [3]. Testosterona bioidêntica prescrita medicamente pode ser administrada por via oral, através de implantes subcutâneos, ou transdermicamente (através da pele) na forma de adesivos, géis, cremes.

Durante anos conhecemos atletas que tomaram testosterona (esteroides) com o objetivo de aumentar o volume e melhorar o desempenho, mas existem muitos riscos potenciais. Estes incluem: encolhimento testicular (sim! Demasiada testosterona exógena, ou testosterona administrada de fora do corpo, parece dizer ao cérebro para diminuir a produção natural de testosterona do corpo), problemas cardíacos (incluindo ataque cardíaco), doença hepática, aumento de colesterol “ruim” mais uma diminuição do colesterol “bom”, acne, ganho de peso, coágulos sanguíneos (relacionados ao aumento da produção de glóbulos vermelhos mencionado acima) e problemas de humor, incluindo comportamento incomumente agressivo, alterações de humor e julgamento prejudicado. A Clínica Mayo adiciona a esta lista a possibilidade de agravamento da apneia do sono, aumento não canceroso da próstata, crescimento de câncer de próstata existente e mamas aumentadas. E embora tomar testosterona represente o maior risco em homens com níveis previamente normais de testosterona, esses riscos também são possíveis em homens com níveis realmente baixos de testosterona, daí a cautela generalizada sobre a prescrição de testosterona para qualquer pessoa. [4].

### **Quais são as maneiras seguras de aumentar naturalmente a testosterona?**

Felizmente, pode haver maneiras de aumentar naturalmente os níveis de testosterona. As recomendações incluem mudanças para um estilo de vida saudável, como comer uma dieta rica em nutrientes, perder peso, exercitar-se para aumentar a massa muscular magra, parar de fumar etc.

### **Existe testosterona (natural) em excesso?**

Um nível elevado é geralmente considerado acima de 900 ng/dl. Apesar dos estereótipos de que muita testosterona é uma causa comum de raiva no trânsito, agressão física ou sexual etc., níveis elevados de testosterona em homens saudáveis (que não estão tomando esteroides) são raros. Fatores psicossociais como falta de habilidade para expressar emoções fortes de forma saudável, ou certos transtornos mentais e/ou emocionais são as explicações mais prováveis para demonstrações exageradas de agressão masculina.

### **Testosterona em mulheres**

A testosterona também desempenha um papel importante na biologia feminina. Em particular, a testosterona afeta a massa muscular feminina e a distribuição de gordura, a produção de glóbulos vermelhos, a fertilidade e o desejo sexual. Em mulheres saudáveis que não estão em controle de natalidade hormonal, níveis muito altos e muito baixos de testosterona são improváveis. As definições de níveis normais de testosterona em mulheres não são padronizadas, mas em geral, menos de 15 ng/dl seria considerado baixo e maior que 90 ng/dl seria alto [5]. Os níveis normais das mulheres, então, são aproximadamente 1/10 dos níveis normais para os homens. No entanto, os níveis de testosterona das mulheres podem ser difíceis de medir com precisão porque muitos testes laboratoriais de testosterona simplesmente não são sensíveis o suficiente para fornecer valores precisos. [6].

### **O que causa baixa testosterona em mulheres?**

Como nos homens, os níveis de testosterona das mulheres diminuirão gradualmente à medida que envelhecem. Ocasionalmente, distúrbios da hipófise levarão a uma baixa de testosterona em mulheres jovens. Infelizmente, muitas mulheres em idade reprodutiva tomam medicamentos prescritos que reduzem seus níveis de testosterona: controle de natalidade hormonal. Os hormônios sintéticos no controle de natalidade hormonal demonstraram diminuir os níveis de testosterona das mulheres [7], potencialmente manifestando-se como diminuição do desejo sexual e/ou satisfação sexual, secura vaginal e até depressão [8]. Felizmente, as mulheres têm a opção de usar métodos de conscientização da fertilidade para o planejamento familiar sem os efeitos colaterais físicos indesejados (ou efeitos de redução da libido) do controle hormonal de natalidade.

### **Como a baixa testosterona é tratada em mulheres?**

A baixa testosterona em mulheres geralmente não é tratada, exceto, conforme observado em um

comentário de 2021 na Obstetrícia e Ginecologia, possivelmente em “mulheres na pós-menopausa com transtorno de desejo sexual hipotivo” [9]. A pesquisa neste grupo em particular “mostrou melhora nos sintomas na ordem de um aumento de dois ou mais eventos sexualmente satisfatórios por mês com o uso de testosterona em intervalos fisiológicos ao longo de 24 semanas e o aumento se mantém para mulheres na pós-menopausa natural e cirurgicamente.”

### **O que causa testosterona elevada em mulheres?**

A causa mais comum de excesso de testosterona em mulheres é a síndrome dos ovários policísticos (SOP), que ocorre em cerca de 6-10% das mulheres na pré-menopausa e é uma das principais causas de infertilidade. A resistência à insulina que é parte integrante da SOP leva ao aumento da produção de testosterona, produzindo sintomas sistêmicos como o crescimento de pelo em padrão masculino (ou seja, crescimento do pelo facial, peito e abdominal) conhecido como hirsutismo. Nos ovários, muita testosterona leva à formação de muitos cistos foliculares, que por sua vez causam produção excessiva de estrógeno. O excesso de estrógeno, conhecido como dominância de estrógeno, afeta negativamente a ovulação. Eventualmente, as mulheres com dominância de estrógeno podem parar completamente de ovular, levando à infertilidade. Felizmente, mudanças na dieta, bem como certos medicamentos e suplementos, muitas vezes podem ajudar a reverter a resistência à insulina e seus efeitos colaterais. Causas menos prováveis de altos níveis de testosterona em mulheres são tumores ovarianos ou adrenais [10], ou distúrbios do desenvolvimento sexual (DDS).

### **Os riscos de usar protocolos de testosterona “afirmação de gênero” em mulheres**

Nos últimos anos, a “terapia hormonal de afirmação de gênero” cresceu significativamente em popularidade. O objetivo principal desses protocolos é fazer com que o corpo biologicamente feminino exiba mais características físicas dos machos biológicos, e isso é alcançado através da administração de altas doses de testosterona. Tem havido muito pouca pesquisa sobre os efeitos colaterais que as mulheres biológicas podem experimentar após passar por esses protocolos (especialmente os efeitos colaterais de longo prazo), embora a lógica sugira que elas podem esperar as consequências potenciais da suplementação de testosterona em homens que abordamos acima.

A quantidade de testosterona necessária para fazer com que as vozes das mulheres biológicas se aprofundem, os pelos faciais cresçam etc. suas características físicas (como na ginecomastia). Para colocar isso em perspectiva, 300 ng/dl, uma vez que esse é o limiar abaixo do qual os homens começam a ver a feminização de suas características físicas (como na ginecomastia). Para colocar isso em perspectiva, 300 ng/dl é quase quatro vezes maior que os níveis normais de testosterona em mulheres. E se os níveis de uma mulher biológica em um protocolo de testosterona atingissem 500 mg/dl, isso seria cerca de seis vezes a faixa superior do normal para corpos femininos.

A escassa pesquisa feita até agora sugere que as mulheres biológicas são mais propensas a sofrer ataques cardíacos e doenças cardíacas enquanto estiverem nesses protocolos de testosterona [11]. Outro estudo concluiu que “eritrocitose [produção excessiva de glóbulos vermelhos], apneia do sono, hipertensão, ganho de peso, retenção de sal, alterações lipídicas e acne foram observadas como complicações comuns da terapia com excesso de testosterona” [12]. Finalmente, os efeitos desses protocolos de testosterona em mulheres não são apenas físicos; mudanças comportamentais e de personalidade também são possíveis.

Assim como o estrógeno e a progesterona, a testosterona é um hormônio potente com amplos efeitos fisiológicos. Para que os corpos masculino e feminino funcionem de maneira ideal, esses hormônios devem existir dentro de um equilíbrio delicado. Quando não o fazem – seja por causa de uma intervenção externa ou de um distúrbio corporal – as consequências podem variar de incômodos, na melhor das hipóteses, a mortais, na pior.

### **References:**

[1] Tyagi V, Scordo M, Yoon RS, Liporace FA, Greene LW. *Revisiting the role of testosterone: Are we missing something?* Rev Urol. 2017;19(1):16-24. doi:10.3909/riu0716

[2] Rivas AM, Mulkey Z, Lado-Abeal J, Yarbrough S. *Diagnosing and managing low serum testosterone.* Proc (Bayl Univ Med Cent). 2014;27(4):321-324. doi:10.1080/08998280.2014.11929145

[3] and [4] McHenry J, Carrier N, Hull E, Kabbaj M. *Sex differences in anxiety and depression: role of testosterone.*



[5], [6] and [9] Dunsmoor-Su, Rebecca MD MSCE; Fuller, Ashley MD, NCMP; Voedisch, Amy MD, MS *Testosterone Therapy in Women, Obstetrics & Gynecology*: November 2021 – Volume 138 – Issue 5 – p 809-812. doi: 10.1097/AOG.0000000000004566

[7] Database of Abstracts of Reviews of Effects (DARE): Quality-assessed Reviews [Internet]. York (UK): Centre for Reviews and Dissemination (UK); 1995-. *The effect of combined oral contraception on testosterone levels in healthy women: a systematic review and meta-analysis*. 2014. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK164632/>

[10] Rohr UD. *The impact of testosterone imbalance on depression and women's health*. Maturitas. 2002 Apr 15;41 Suppl 1:S25-46. doi: 10.1016/s0378-5122(02)00013-0. PMID: 11955793.

[11] Tyagi V, Scordo M, Yoon RS, Liporace FA, Greene LW. *Revisiting the role of testosterone: Are we missing something?*. Rev Urol. 2017;19(1):16-24. doi:10.3909/riu0716

[12] Alzahrani T, Nguyen T, Ryan A, Dwairy A, McCaffrey J, Yunus R, Forgione J, Krepp J, Nagy C, Mazhari R, Reiner J. *Cardiovascular Disease Risk Factors and Myocardial Infarction in the Transgender Population*. Circ Cardiovasc Qual Outcomes. 2019 Apr;12(4):e005597. doi: 10.1161/CIRCOUTCOMES.119.005597. PMID: 30950651.

[13] Al-Imari, L. and Wolfman, W., 2012. *The Safety of Testosterone Therapy in Women*. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 34(9), pp.859-865.



## **Papa: 'A Igreja deve caminhar de perto com os casais em direção ao casamento'**

*O Papa Francisco escreve o prefácio de diretrizes para criar “Roteiros catecumenais para a vida conjugal” e exorta a Igreja a ajudar a preparar melhor os futuros cônjuges para o casamento, a fim de evitar o sofrimento causado por famílias desfeitas.*

*Por Devin Watkins*

Vatican News 15 de junho de 2022

O Dicastério para os Leigos, a Família e a Vida divulgou na quarta-feira novas diretrizes pastorais para as Igrejas locais, que traçam um caminho para a criação de “Roteiros catecumenais para a vida conjugal”.

O Papa Francisco escreveu o prefácio do Documento, dizendo que representa um “fruto” do Ano da Família Amoris Laetitia, marcando sua Exortação Apostólica sobre a família.

“A Igreja, em todos os tempos, é chamada a proclamar de novo a beleza e a abundância da graça contida no Sacramento do Matrimônio e na vida familiar que dele brota, especialmente aos jovens.”

### **Redução do número de casamentos nulos ou fracassados**

O Papa disse que o Documento traça um caminho para um verdadeiro “catecumenato”, baseado no modelo do antigo catecumenato batismal para adultos, para ajudá-los a construir seu matrimônio sobre a rocha da fé.

Muitos casais, ele observou, recebem apenas uma preparação superficial antes do casamento e, portanto, correm o risco de estabelecer seu casamento em bases tão fracas que “se desfaz em um curto espaço de tempo e não consegue resistir nem mesmo às primeiras crises inevitáveis.”

“Os fracassos conjugais trazem consigo grande sofrimento e deixam feridas profundas nas pessoas. Ficam desiludidos, amargurados e, nos casos mais dolorosos, acabam até por não acreditar mais na vocação ao amor, inscrita pelo próprio Deus no coração do ser humano.”

### **A Igreja Mãe acompanha os casais**

Em resposta, disse o Papa Francisco, a Igreja deve acompanhar os casais que buscam se casar na Igreja, animados pelo desejo de justiça.

Assim como nenhuma mãe tem favoritos entre seus filhos, a Igreja também não trata seus filhos de maneira diferente. Por isso, a Igreja deve dedicar tempo e energia consideráveis ao acompanhamento dos noivos ao

matrimônio, como faz com homens que desejam ser sacerdotes ou mulheres e homens que entram na vida religiosa.

Os casais, disse ele, “são verdadeiramente 'guardiões da vida', não só porque geram filhos, os criam e acompanham seu crescimento, mas também porque cuidam dos idosos de sua família e se dedicam ao serviço de pessoas com deficiências e frequentemente a pessoas que vivem na pobreza com as quais entram em contato.”

### **Caminhando juntos o trecho de estrada**

O Papa Francisco então repetiu seu desejo de que as Igrejas locais estabeleçam um “verdadeiro catecumenato para os futuros esposos que inclua todas as etapas do caminho sacramental: tempo de preparação para o matrimônio, sua celebração e os anos imediatamente posteriores.”

“O objetivo é percorrer um importante trecho de estrada junto com os casais no caminho da vida, mesmo depois do casamento, especialmente nos momentos de crise ou desânimo”, disse o Papa.

### **Dom e responsabilidade**

O Documento, acrescentou, é um dom e uma responsabilidade, porque oferece uma riqueza de material abundante, ao mesmo tempo em que exige que as Igrejas locais adaptem suas diretrizes em programas concretos baseados em sensibilidades culturais.

“Apelo à docilidade, zelo e criatividade dos pastores da Igreja e daqueles que os assistem, para aumentar a eficácia do trabalho vital e indispensável de formação, anúncio e acompanhamento das famílias, que o Espírito Santo nos pede para realizar neste momento.”

O Papa Francisco concluiu o prefácio do documento “Roteiros catecumenais para a vida conjugal” exortando os pastores da Igreja a serem corajosos diante dessa nova responsabilidade.

“Vamos colocar nossas mentes e corações a serviço das futuras famílias”, disse ele. “Asseguro-lhes que o Senhor nos sustentará, nos dará sabedoria e força, fará crescer nosso entusiasmo e, sobretudo, nos fará experimentar a 'alegria e reconfortante alegria de evangelizar', enquanto anunciamos o Evangelho da família a novas gerações.”



## Pergunta para Instrutores Seniores

### Você pode me falar mais sobre a fertilidade masculina? É tão complicado quanto o desenvolvimento do óvulo e da ovulação?

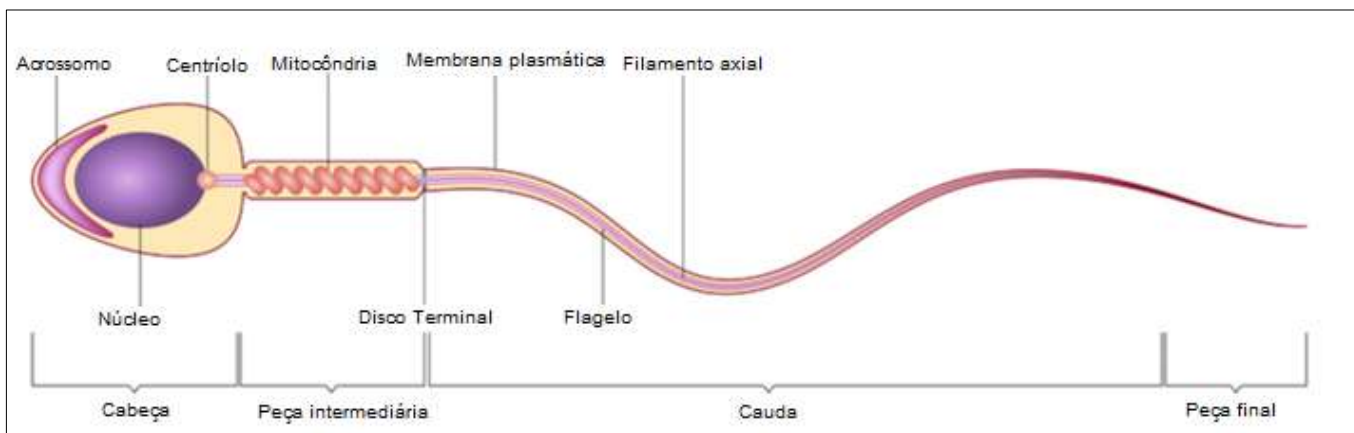
A fertilização é o resultado de uma célula espermática (espermatozoide) encontrar com sucesso uma célula ovo (óvulo) na tuba uterina. Antes que isso aconteça, o espermatozoide ejaculado deve passar pelo que é chamado de capacitação – um conjunto de mudanças físicas naturais.

A capacitação é um processo necessário na preparação do espermatozoide para que ele seja capaz de se fundir com o óvulo. O acrossomo é uma estrutura semelhante a uma tampa sobre parte da cabeça do espermatozoide (veja a figura 1). À medida que o espermatozoide se encontra com a casca dura do óvulo, o conteúdo do acrossomo é exposto. Isso é conhecido como reação acrossômica (RA) e é o processo final para que o espermatozoide possa romper o revestimento resistente do óvulo.

Assim como a ovulação, as mudanças que os espermatozoides sofrem devem ocorrer não apenas em uma sequência ordenada, mas na hora certa e no lugar certo. Desde o início da produção de espermatozoide até a maturidade leva cerca de 3 meses.

A produção de espermatozoides começa nos testículos. As células nos testículos fazem cópias idênticas de si mesmas, depois se dividem tendo apenas um conjunto de cromossomos. Nesta fase, eles são imaturos e não podem se mover por conta própria.

Dos testículos são transportados para o epidídimo. Durante o trânsito pelo epidídimo, que leva cerca de 2 semanas, os espermatozoides amadurecem. Seu desenvolvimento agora está completo, eles são móveis e têm a capacidade de fertilizar. Esses espermatozoides maduros são armazenados, prontos para a ejaculação. No entanto, se a ejaculação não ocorrer dentro de um determinado período de tempo, os espermatozoides armazenados são destruídos e reabsorvidos no corpo.



Um espermatozoide tem três partes principais:

1. A cabeça contendo o núcleo e as enzimas. O núcleo contém as substâncias genéticas - cromossomos e DNA. Estes irão determinar coisas como cor da pele, olhos e cabelos. O acrossomo é uma estrutura semelhante a uma tampa que contém as enzimas necessárias para ajudar o espermatozoide a romper a camada espessa que envolve o óvulo, chamada de zona pelúcida.
2. A peça intermediária contém células que produzem a energia que o espermatozoide usa para se mover.
3. A cauda, também chamada de flagelo, é como uma hélice que ajuda a mover o espermatozoide para a frente.

No momento da relação sexual, dezenas a centenas de milhões de espermatozoides são depositados na vagina, daqui migram pela cérvix, útero e tubas uterinas em direção ao ovário. A fertilização ocorre no terço externo de uma tuba uterina. Ao longo desta jornada um tanto árdua, o espermatozoide irá interagir com uma série de estruturas e secreções do trato genital feminino que são fortemente influenciadas pelos hormônios esteroides sexuais – estrógeno, progesterona e testosterona.

Apesar do número exorbitante de espermatozoides móveis, muito poucos chegarão ao destino final. Após a relação sexual, todos os espermatozoides malsucedidos são absorvidos e fazem parte do sistema imunológico da mulher.

O trabalho do professor Odeblad nos ajudou a entender a importância do muco cervical no transporte e na sobrevivência dos espermatozoides. Quer os espermatozoides viajem rapidamente para o óvulo em espera ou sejam armazenados nas criptas S, é essencial que sejam expostos ao muco cervical.

Durante as fases inférteis do ciclo, o muco G bloqueia a entrada de espermatozoides na cérvix. A vagina é inóspita para os espermatozoides, eles são rapidamente danificados e perdem a fertilidade. Os espermatozoides danificados são rapidamente destruídos pelas células de defesa da mulher.

O muco cervical desempenha uma série de funções biológicas:

- a. Ajuda a eliminar o anormal e selecionar os espermatozoides móveis e com mobilidade normal.
- b. Fornece nutrientes adequados para os espermatozoides que são armazenados nas criptas S.
- c. Ajuda a preservar a capacidade de fertilização do espermatozoide, ou seja, preserva o acrossomo inibindo o RA.
- d. Ajuda a preservar a energia modulando ou suprimindo os movimentos da cauda.

Depois de deixar a cérvix, o espermatozoide entra no útero, mas ainda há uma distância considerável para o espermatozoide percorrer antes de encontrar o óvulo.

Na próxima parte de sua jornada, os espermatozoides são expostos às células endometriais e suas secreções. A capacitação do espermatozoide continua; as células endometriais ajudam a controlar o ritmo de progresso, para que o espermatozoide não complete o processo muito cedo.

Apenas alguns milhares de espermatozoides entrarão na tuba uterina. As células epiteliais da tuba uterina aumentam a vida útil fértil do espermatozoide e podem permanecer na tuba uterina por horas ou dias. Essa interação com as células e secreções dentro da tuba uterina auxilia na seleção do melhor espermatozoide.

É aqui que eles completam o processo de capacitação e já estão prontos para a próxima etapa - a reação acrossômica. A uma distância relativamente curta do óvulo, a supressão do movimento da cauda é retirada, de modo que o espermatozoide se torna hiperativo. O espermatozoide deve agora atingir o óvulo antes que ele não seja mais viável.

Todo o propósito da árdua jornada do espermatozoide é fertilizar o óvulo. Ao mesmo tempo, o corpo da mulher passou por uma série bem ordenada de eventos que levando à ovulação – recrutamento e desenvolvimento de folículos, bem como a seleção e maturação do folículo dominante. Pouco antes da ovulação, uma onda massiva de LH é liberada causando uma mudança nas células do folículo antes da ruptura e isso leva ao início da produção de progesterona.

Após a ovulação, a tuba uterina captura não apenas o óvulo circundado pelo cumulus, mas também o fluido folicular, que tem ainda mais importância no processo de fertilidade masculina. O fluido folicular contém hormônios como progesterona, estrogênio e testosterona, além de muitas outras moléculas que desempenham um papel na reação acrossômica.

As altas concentrações de progesterona no fluido folicular expelido no momento da ovulação também estimulam a interação oócito-espermatozoide e são responsáveis pela hiperativação da cauda.

O espermatozoide agora deve passar por duas camadas ao redor do óvulo antes que a fertilização possa ocorrer. A primeira são as células do cumulus que sustentam e protegem o oócito. À medida que os espermatozoides passam pelo cumulus, eles começam a reação acrossômica. As enzimas são liberadas do acrossomo na cabeça do espermatozoide para facilitar esse processo.

Nesta fase, não há mais do que dezenas de espermatozoides que atingiram e começaram a penetrar no cumulus.

A segunda camada a ser penetrada é a zona pelúcida - uma malha porosa relativamente espessa que envolve o oócito. Para penetrar na zona pelúcida do óvulo e iniciar a fertilização, o espermatozoide deve ter completado

a reação acrossômica.

Há agora um último passo – a ligação do espermatozoide e da célula do oócito. Essas células têm uma fina camada externa protetora que precisa se fundir antes que o núcleo do espermatozoide possa entrar no oócito, deixando a cauda e as mitocôndrias para trás. Esta fusão marca o fim da jornada do espermatozoide.

Existem duas salvaguardas para evitar que mais de um espermatozoide entre no óvulo. O primeiro causa uma mudança no potencial elétrico na superfície do oócito, de modo que ele não é mais receptivo aos espermatozoides. A segunda altera a zona pelúcida tornando-a impermeável aos espermatozoides.

A sequência de eventos bem ordenados e coordenados termina com a fertilização. Tanto o espermatozoide quanto o óvulo passaram por uma seleção rigorosa, resultando em uma nova vida, uma combinação de genes da mãe e do pai.

**A natureza celebra o início de uma nova vida:** No momento da concepção, o ovo libera grandes quantidades de zinco, o que cria uma faísca que pode ser vista com o auxílio de um microscópio. Veja: <https://www.lifesitenews.com/news/amazing-new-video-captures-the-flash-of-light-the-moment-life-begins>

Quanto mais aprendemos, mais nos maravilhamos com a perfeição envolvida no milagre da nova vida.

## Referências

- *Sperm Transport Through the Female Reproductive Tract* P Vigil, I Valdés-Undurraga, JPablo delRío, FSerrano: *International Journal of Medical and Surgical Sciences*, Oct 2018
- *Biological basis for human capacitation* C De Jonge: *Human reproduction Update*, Vol 11, No.3 pp205–214, 2005
- *Modulation of spermatozoon acrosome reaction* P Vigil, RF Orellana, ME Cortés: *Biol. Res.* Vol.44, No.2 pp151–159, 2011

---

## Encontro Mundial das Famílias: 22 a 26 de junho de 2022

Este ano o Papa Francisco pediu que o encontro internacional das famílias seja celebrado localmente em cada diocese em torno do bispo local. Ele celebrou como Bispo de Roma com o povo de Roma e visitantes da cidade eterna.

*Família, torne-se o que você é! (São João Paulo II)*

**As famílias são centros de aprendizagem** - os pais são os principais educadores de seus filhos e estão em melhor posição para transmitir valores fundamentais, como um senso de autoestima e de cuidar dos outros.

*A família é o primeiro lugar onde aprendemos a amar. (Papa Francisco)*

**As famílias têm uma missão** - na prática religiosa do lar, a criança primeiro sente uma reverência por Deus. Isso inclui viver com justiça e exercer uma consciência social.

*Os casais são chamados a viver o matrimônio e a vida familiar como uma missão, demonstrando fidelidade e paciência apesar das dificuldades, momentos de tristeza e tempos de provação. “Isto é o que significa caminhar com o Senhor. É uma viagem de descoberta viva, imprevisível e maravilhosa.” (Papa Francisco)*

**As famílias moldam a sociedade** - elas oferecem uma influência humanizadora e personalizada. Em uma família, a importância de uma pessoa não é determinada pelo salário, status ou idade. Uma família diz a cada membro: Nós te amamos por quem você é, você pertence a nós.

*Como a família vai, assim vai a nação, e assim vai todo o mundo em que vivemos. (São João Paulo II)*



## Notícias pelo Mundo

### WOOMB Internacional dá as boas-vindas ao novo afiliado da República Dominicana

Os Diretores têm o prazer de aceitar o recente pedido de Afiliação do Billings RD, a organização formada por instrutores credenciados do Método de Ovulação Billings® na República Dominicana. Os Drs. Billings visitaram a República Dominicana em 1993 e ambos receberam o título de Doutor Honoris Causa em Medicina pela Pontifícia Universidade Católica Madre y Maestra em Santiago de los Caballeros.



Na Conferência WOOMB Internacional na Costa Rica em 2018, representantes da República Dominicana participaram e, desde então, Cristian Calvo e Grettel Mendoza da WOOMB Costa Rica os treinaram e os orientaram.

Os Diretores tiveram o prazer de aceitar seu credenciamento como instrutores do Método de Ovulação Billings® no início deste ano. Eles agora formaram uma organização para difundir o autêntico Método de Ovulação Billings® em seu país e solicitaram a Afiliação. Os Diretores são gratos a Cristian e Grettel e também aos membros da WOOMB Latino-americana que fizeram um trabalho tão maravilhoso para garantir que a lista de países que agora são afiliados à WOOMB Internacional continue a crescer. Estamos ansiosos para ver o desenvolvimento deste novo Afiliado e dar as boas-vindas à família global do Método de Ovulação Billings®.

### Austrália

Como muitos outros afiliados da WOOMB em todo o mundo, o Ovulation Method Research & Reference Center of Australia lidou com as limitações da pandemia de COVID realizando webinars para manter nossos instrutores e interessados no Método de Ovulação Billings® informados sobre novidades e desenvolvimentos. Recentemente Lynne Anderson, Diretora Executiva da OMR&RCA entrevistou a Dra. Mary Walsh, Presidente do Instituto Australasiano de Medicina Reprodutiva e Restauradora.



Como muitos de vocês sabem, a Dra. Mary é ex-presidente da OMR&RCA e instrutora credenciada do Método de Ovulação Billings® há mais de 30 anos. No entanto, em vez de aprender sozinha, ela dedicou suas energias e conhecimentos à realização de uma clínica de avaliação de fertilidade como parte da grande clínica geral da qual é médica fundadora. Dois outros médicos e dois instrutores credenciados do Método trabalharam com a Dra. Mary na Clínica que funciona há mais de dez anos.

Mary disse a Lynne que seu interesse neste trabalho foi despertado pela primeira vez como estudante de medicina quando ela continuou pensando “mas e o feto?” Muito do treinamento médico foi direcionado para manipular a fertilidade de uma mulher com aparentemente pouca consideração pela criança que é o produto natural, dado por Deus, da fertilidade combinada de um casal e seu amor um pelo outro. Esse interesse cresceu e se desenvolveu quando Mary conheceu seu futuro marido, Nicholas Tonti-Filippini, que na época trabalhava como o primeiro bioeticista do Hospital St Vincent em Melbourne. Por meio dele, ela conheceu e admirou o trabalho dos Drs. John e Lyn Billings, Dr. Joe Santamaria e outros que trabalham no campo florescente do planejamento familiar natural.

Ao falar sobre o que faz na Clínica de Avaliação de Fertilidade, Mary mencionou que sempre fica muito satisfeita quando uma mulher chega com seu gráfico do Billings porque sabe que se trata de alguém com bom conhecimento sobre sua fertilidade. Tantas informações podem ser extraídas do gráfico, que o médico tem uma vantagem em saber quais investigações podem ser necessárias e, portanto, qual tratamento pode ajudar o casal. Esta observação foi a continuação perfeita para discutir um gráfico que Lynne apresentou à Dra. Mary. Era o gráfico de uma mulher com um Padrão Básico de Infertilidade de fluxo que estava ovulando mais tarde do que seria considerado “normal”. Observou-se que o exame de sangue típico do “dia 21” nesse caso sugeriria que a mulher não estava ovulando, levando potencialmente a um “tratamento de fertilidade” que não era necessário nem apropriado. Mary estava, no entanto, otimista de que o trabalho de cientistas como a professora Pilar Vigil Portales com sua formação FEMM (Fertility Education and Medical Management) e o crescimento do interesse em grupos como AIRRM (Australasian Institute for Restorative Reproductive Medicine) estão levando a um conhecimento muito melhor da fertilidade natural e dos tipos de distúrbios hormonais que podem afetá-la e como estes podem ser tratados sem interromper ou destruir a fertilidade.

Lynne, que também é membro da AIRRM como instrutora de fertilidade/praticante do Método de Ovulação Billings®, observou que é muito útil poder consultar o site da AIRRM para encontrar médicos com ideias semelhantes na Austrália e na Nova Zelândia para quem os instrutores podem direcionar mulheres cujos gráficos indicam que podem precisar de alguma ajuda médica. O site também possui listas de instrutores credenciados que são membros do AIRRM em diferentes áreas.

## Burquina Faso

A edição francesa do *Método Billings* atualizado da Dra. Evelyn Billings e Dra. Ann Westmore já está disponível na África e foi recebida por nossos instrutores e estagiários em Burquina Faso. Na foto aqui está a instrutora credenciada Bernadette Youngbare com outros destes beneficiários encantados segurando orgulhosamente sua nova cópia do livro. Esperamos que outros países francófonos da África também aproveitem esta oportunidade.



## Filipinas

O Treinamento Online este ano começou na última semana de janeiro e terminou em 9 de abril de 2022. Um total de 3 meses de treinamento. A formatura foi em 7 de maio de 2022, oficiada por Sua Excelência Jessie Mercado, DD Presidente da Comissão Episcopal de Família e Vida. Abaixo está a história de um dos participantes.

Temos um canal no YouTube para instrutores MOB nas Filipinas. Está sob CBCP ECFL e pode ser encontrado em <https://www.youtube.com/watch?v=tLDFah0igQ0>. O objetivo disso é atualizar os instrutores que estão em ilhas remotas nas Filipinas. A conexão com a Internet não está disponível durante todo o dia, o que seria difícil para eles ingressarem no curso on-line via ZOOM. A série do YouTube irá prepará-los quando realizarmos o treinamento presencial assim que os casos de COVID 19 estiverem caindo.

Partilha da Dra. Joy Juliet Ampo-on, esposa católica, mãe de cinco filhos e pediatra:



Saudações de paz a todos que assistem a esta partilha. Eu sou Joy Juliet e estou falando com vocês das Filipinas. Nosso país é abençoado por ter mais de sete mil ilhas tropicais e nossa família mora em uma das maiores ilhas chamada Cebu. É realmente incrível porque experimentamos o verão o ano todo e temos acesso pronto e fácil à praia. Para mim e meu marido, é como ter uma lua de mel sem fim em uma ilha paradisíaca. Não é de admirar, então, que nos 10 anos de nosso casamento, tenhamos cinco filhos — um filho nascendo a cada dois anos!

Eu tinha 40 anos quando dei à luz nosso quarto filho. Naquela época eu tinha diabetes gestacional e alguns outros problemas de gravidez, então meu marido e eu concordamos em começar a usar planejamento familiar.

Em 2019, enviei um e-mail para a WOOMB Internacional que me orientou a entrar em contato com o Sr. Ganar, que por sua vez me disse que haveria treinamento em Cebu.

Infelizmente, no entanto, não pude participar desse treinamento presencial em julho de 2019. Não consegui encontrar, ou talvez estivesse muito distraída para procurar, um método de planejamento familiar adequado que estivesse alinhado com nossa fé católica. Então, dessa vez, o modo lua de mel continuou e recebemos mais um bebê em 2020. Felizmente, o treinamento online foi disponibilizado em março de 2021. A plataforma Zoom me possibilitou assistir às aulas no conforto da minha casa e aprender com nada menos que o especialista no país, o Sr. Rally Ganar. Não havia tempo de viagem, pois só precisava me refrescar um pouco e já estaria na sala de aula do zoom. O horário era apenas todos os sábados, o que significava que eu não teria que perder uma aula com as crianças. Veja bem, quando a pandemia começou, começamos o ensino tradicional em casa para quatro de nossos filhos - um pré-escolar, um jardim de infância e dois alunos (3ª e 1ª série). As crianças teriam suas aulas comigo como professora de segunda a sexta-feira. E aos sábados, me tornei aluna do Sr. Ganar. A programação e a disponibilidade online do treinamento realmente funcionaram para mim como mãe.

No treinamento, aprendi lado a lado com outras esposas e casais de todo o país com ideias semelhantes como apreciar mais profundamente a fertilidade de uma mulher por meio das descobertas dos Drs. John e Evelyn Billings e outros cientistas. Aprendi mais do que nos ensinaram na faculdade de medicina. Foi uma bênção inesperada porque tenho que admitir que na verdade estava apenas procurando um método de planejamento familiar que estivesse de acordo com minha fé católica. Mas o treinamento proporcionou ainda mais. Minha perspectiva mudou de apenas o método de controle de natalidade e evoluiu para uma apreciação mais profunda da minha fertilidade. Ao estar ciente das mudanças no muco, meus olhos se abriram para uma melhor compreensão da minha saúde reprodutiva e como Deus projetou meu corpo lindamente para estar pronto para ter filhos e adicionar mais almas para o Seu reino, algo que posso ensinar a outras mulheres.

Durante o treinamento, o Sr. Ganar de alguma forma conectou a amamentação e a criação dos filhos com nossa compreensão dos ciclos mensais dos hormônios de uma mulher. Isso me fez apreciar mais meu papel como mãe e, finalmente, apreciar os presentes e os desafios que vêm com a maternidade. Acho que posso dizer com segurança que compreender profundamente as mudanças hormonais em mim me tornou mais



consciente de minhas emoções e temperamentos e, assim, me ajudou a me relacionar e responder bem aos meus filhos e, claro, ao meu cônjuge. A lua de mel na nossa ilha tropical paradisíaca continua. Mas desta vez, é uma lua de mel com o Método de Ovulação Billings® ou MOB. Olhando para trás agora, surgiu uma mãe e esposa melhor após o treinamento.

Como médica, sei que não há muitos colegas defendendo o planejamento familiar natural. As pílulas anticoncepcionais orais e outros métodos artificiais de controle de natalidade são muito mais convenientes de prescrever do que ensinar sobre MOB. Aprender sobre as regras simples e ser treinada sobre como ensiná-las me deixou mais confiante em recomendar o MOB para meus colegas médicos, bem como para os pacientes que encontro. Um dos meus sonhos agora é que, quando eu voltar ao meu cargo de professora na faculdade de medicina, talvez eu possa providenciar para que o método seja ensinado também a estudantes de medicina.

O curso de formação de instrutores sobre o Método de Ovulação Billings® foi realmente uma bênção para minha família e para mim. Minha oração é que a WOOMB Internacional e as pessoas altruístas por trás dela perseverem em sua missão. Deus abençoe a todos nós. Ave Maria!

## Tanzânia

Como parte do curso de treinamento de instrutores Método de Ovulação Billings® em andamento, foi realizado em Dar es Salaam. Há 23 novos instrutores com outros dois que participaram para requalificação e ajudaram como supervisores. O curso começou em 27 de março e terminou em 10 de abril de 2022. Por favor, orem por nós.

Em Cristo.

Dr Didas Kapendi

## Uganda - um relatório de Emily Irkunda

O mês de março foi um mês gratificante porque os locais que visitamos divulgando nossos serviços do Método de Ovulação Billings® continuam a entrar em contato conosco para oferecermos treinamento. Continuamos a formar casais que se preparam para o sacramento do santo matrimônio. Recebemos novos membros (casais) sempre que vamos treinar. Isso tornou o Método de Ovulação Billings® popular na área porque os casais em treinamento continuam nos indicando a outras pessoas para aulas de conscientização sobre fertilidade. O pároco também me colocou no comitê de aconselhamento que se reúne uma terça-feira de cada mês para treinar os casais que vão receber o sacramento do Santo Matrimônio. Esta igreja tem 15 sub-paróquias que estão espalhadas por toda a região.



Emily ensinando de seu laptop



Emily ensinando a mãe de um filho de 1 ano

Também no Dia Internacional da Mulher, fui convidada a apresentar sobre métodos seguros de planejamento familiar o que me deu a oportunidade de apresentar o Método de Ovulação Billings®. Mais

de 70 mulheres foram convidadas de diferentes categorias, incluindo oficiais de desenvolvimento comunitário, chefes paroquiais, conselheiras, líderes de jovens e consultores de mídia, entre outros.

Ao todo, mais de 100 pessoas receberam conhecimento do Método de Ovulação Billings® durante todo o mês de março.

Também durante o mês de março foram realizados quatro talk shows de rádio na Family Broadcasting Network com foco no Método de Ovulação Billings® e seus benefícios, na conscientização da fertilidade, também no câncer e possíveis causas com ênfase no planejamento familiar artificial, causas da depressão, efeitos, sintomas e como reduzir esses problemas indesejados. O marketing da organização continuou a ser feito no rádio, já que a organização está em um novo local. Os ouvintes tiveram a oportunidade de falar sobre questões de uso do Método e efeitos colaterais do planejamento familiar artificial. Isso ajudou os casais a tomarem decisões corretas de saúde reprodutiva ao usar o planejamento familiar natural, que não tem efeitos colaterais à saúde e também a conhecer a verdade oculta sobre os efeitos colaterais do planejamento familiar artificial.



Emily apresentando no rádio.

---

## **Atitudes para a Sexualidade Humana e Procriação em uma Sociedade Tecnológica - Papel dos Pais e da Sociedade**

Evelyn L Billings

*Resumo de um artigo publicado no Boletim Vol 12 No 2, junho de 1985, baseado em um artigo apresentado pela Dra. E. L. Billings no International Research Workshop on The Family in a Technological Society em Madras, Índia, em dezembro de 1984*

As atitudes em relação à sexualidade humana passaram por muitas mudanças nas últimas gerações. Eles foram diferentes em diversas culturas e todos foram sujeitos a mudanças, de modo que no mundo de hoje vemos uma grande complexidade no comportamento sexual humano. Um estudo dos fundamentos da reprodução humana nos coloca frente a frente com a percepção do que é bom para a humanidade e o que não é, e como podemos aplicar o remédio para as falhas.

### **Atitudes na sociedade ocidental em relação à sexualidade humana**

Nas gerações passadas, os fatos sobre a reprodução eram escondidos dos jovens, que eram informados de que os bebês saíam do repolho. As meninas atingiam a puberdade sem aviso prévio da menstruação e os meninos atingiam a idade adulta despreparados para as manifestações físicas de sua sexualidade em amadurecimento. As noivas entravam no casamento a partir do ambiente protegido e ignorante do lar, sem saber o que seria esperado delas como futuras esposas e amantes, e os jovens assumiam o papel de marido com muito pouca compreensão de suas exigências e como se adaptar aos cuidados para essa mulher que era um mistério físico para ele, ou para lidar com as demandas de crianças pequenas que deveriam ser protegidas e providas. Tanto os rapazes quanto as moças foram jogados de volta aos recursos da atração natural, do amor e do espírito de aventura e da exuberância e otimismo da juventude

e de alguma forma tudo deu certo, na maioria dos casos.

Os pais permaneceram em grande parte na ignorância sobre questões de procriação e ignorância perpetuada em seus filhos em crescimento. O tema da sexualidade humana era considerado um tanto vergonhoso e isso dava aos pais uma relutância em admitir a atividade genital, fingindo de forma absurda que isso simplesmente não acontecia no caso deles e que seus filhos não deveriam pensar nisso.

Bem, os tempos mudaram e as crianças pensaram sobre isso e fizeram perguntas ousadas.

### **A Reação da Sociedade**

A sociedade interveio com as respostas, as incitações e especulações. As caixas registradoras movimentavam bilhões de dólares em pornografia, pílulas e drogas, pois os jovens, desprotegidos da verdade e da confiança a que tinham direito de seus pais, eram levados a práticas genitais, doenças e responsabilidades que não haviam previsto ou sobre o que não foram avisados. E então lhes foram oferecido aborto. Os pais ficaram torcendo as mãos e balançando a cabeça. Eles se perguntavam como tudo tinha acontecido.

Em outras culturas, a preparação para o casamento e a paternidade era mais bem administrada e cercada por leis culturais rígidas. Valiosos saberes e algumas práticas baseadas no folclore e na superstição foram passados de mãe para filha, de pai para filho e de avós para netos. Mesmo assim, nos tempos modernos, as influências corrosivas do mundo afluente se infiltraram e não foram mais seguidos os velhos caminhos. Seguiu-se o mesmo legado de doenças e abusos. A mesma solução de destruição do bebê foi utilizada para livrar os sexualmente livres da tirania da gravidez. Todos os membros da sociedade sofreram como consequência. As crianças mais particularmente são as vítimas. Pais de todo o mundo são deixados na miséria e no desespero.

Os filhos de uma geração serão os pais da próxima. Eles sofreram, mas também aprenderam. Alguns deles nunca terão filhos porque as práticas sexuais que a sociedade lhes ofereceu sem aviso prévio as esterilizaram. Esses jovens são particularmente tristes e amargos, e percebem que o próprio amor foi enganado. Muitos estão determinados a corrigir os erros e começaram a encontrar soluções para que possam ensinar melhor seus próprios filhos. O chamado natural do amor está despertado neles.

### **Sabedoria da Abordagem Cristã à Sexualidade**

Felizmente, há ajuda à mão. Dentro da sociedade moderna há um grupo cada vez maior de pessoas que estão convencidas de que a abordagem cristã da sexualidade traz felicidade. O conhecimento científico moderno contribuiu muito para a compreensão da fisiologia reprodutiva humana. O controle da fertilidade por meios naturais tem se mostrado totalmente confiável. A implementação do controle de fertilidade por métodos naturais demonstrou ter um efeito benéfico sobre os pais, desenvolvendo neles um amor altruísta que é tão propício à geração e criação dos filhos.

O reconhecimento de um plano na ordem biológica, e do eu como tendo uma importância nele, que a vida e o amor são de enorme valor no plano, e que maridos e esposas são os guardiões desta vida e amor, são todas realizações que abriram uma ampla visão do casamento.

A ordem científica que segue um plano bem definido não pode estar em desacordo com a mente do Criador de quem é obra. A lei do amor que protege a ordem natural do comportamento procriador humano, quando vista em sua magnitude e força, passa a reger a vida de quem a procura. O mínimo para remediar é o reconhecimento da mão do Criador e a aceitação de Seus dons e convites para cooperar em Seu projeto para a vida e o amor humanos.

### **Perigos da Inovação tecnológica**

É apenas recentemente que passamos a entender o código genético que está consagrado no DNA de todas as criaturas vivas, desde micro-organismos até seres humanos. Podemos nos perguntar, quem decidiu e quem escreveu o código de DNA para esse microrganismo ou para esse ser humano? Quem mais seria capaz de montar um plano tão complexo para a criação de um ser humano, ou de um animal ou de uma flor ou mesmo de um microrganismo? Quem senão o Criador que conhece o começo e o fim de Sua obra criada.

O homem, por todo o seu intelecto superior, não pode criar (vida). Ele passou a entender algumas das maravilhas do código genético e até mesmo a saber como ele pode ser manipulado e alterado. Ele carece de sabedoria divina na implementação do conhecimento, no entanto, e tende a usá-lo para atender aos seus próprios fins - alguns para o bem dos outros e alguns por razões egoístas. Em última análise, o desejo seria criar organismos cujo único propósito seria servir e ser usado - nunca possuindo a capacidade de amar ou reproduzir o amor, nunca tendo sido criado pelo amor, isto é, por um ato de amor, fabricado pelo homem sem Deus. Ao passo que o próprio homem é criado por, com e para o amor, à imagem de Deus. Como recebedores do amor de Deus, o homem e a mulher foram designados para perpetuar esse amor. **É essa obrigação que não pode ser retirada da função reprodutiva.** Esta obrigação precisa ser reconhecida, aceita, apreciada e ensinada. Os pais devem entender esse conceito e transmiti-lo aos filhos.

### **Indivisibilidade do Ato Gerador**

O homem sabe o que está fazendo quando se reproduz. Ele sabe que o ato gerador pode levar a uma nova vida. Ele precisa considerar que o ato gerador foi criado para ocupar seu lugar no desígnio do Autor do Amor. O ato gerador precisa ser considerado de estúpida importância, não só porque foi concebido como uma forma humana de iniciar a vida, mas também como uma forma de perpetuar o amor na vida de marido, mulher e filho, criando não apenas vida, mas um vínculo entre os três. Em sua perfeição, portanto, é verdadeiramente concebido para ser um ato de amor e, como tal, ocupa seu lugar naturalmente no papel procriador. Uma vez isolado de suas consequências naturais, ele deixa de ser completamente amoroso porque a reserva que se introduz ao recusar a concepção pela prática da contracepção é dirigida contra o Autor da Vida e do Amor. A privação da vida do ato é acompanhada pela privação do amor e pelo afrouxamento do vínculo conjugal.

### **Remédio para o uso indevido da Sexualidade Humana**

Ao longo da história do povo de Deus, foram feitas grandes exigências à generosidade dos indivíduos. Para saber que é assim, basta lembrar a ocasião em que Abraão foi convidado a sacrificar seu filho, e mais tarde, no início do cristianismo, quando Maria foi convidada a gerar um filho fora do casamento, desafiando os costumes de seu povo, e José foi convidado a ser seu marido, para amá-la e protegê-la na castidade e guardar seu Filho. Todos esses grandes pedidos foram atendidos sem uma compreensão completa de sua razão. Essas coisas foram feitas simplesmente porque foi Deus quem pediu. O custo pessoal em cada caso foi muito grande.

### **Um ato “às próprias custas” está no coração da Santidade. É mais particularmente a mensagem do Cristianismo.**

Agora não é hora de esperar que as coisas se corrijam sozinhas. É hora de assumir o desafio de ajudar a mudar nossa sociedade para melhor “às nossas próprias custas”. Estamos sendo solicitados a fazer um esforço e um sacrifício. Devemos aceitar. O caminho fica claro pela compreensão da imensidão dos dons. A recompensa é amor e paz, não só para nós, mas para aqueles que nos seguem.

O remédio para todas as misérias devido ao mau uso da sexualidade humana está na adesão à lei natural. Sua implementação é efetuada através do amor. A ajuda está ao alcance de pessoas da sociedade que amam o próximo e estão preparadas para ensinar e oferecer. Há sobretudo o ensino da igreja de Deus, que protege a verdade, encoraja os que falham, perdoa o penitente e promete vida plena e amor a todos os que lutam para guardar as leis de Deus.

*Para ler a transcrição completa deste artigo, consulte <https://woombinternational.org/bulletin/>*

WOOMB International Ltd.

Head Office: 2A/303 Burwood Hwy, East Burwood VIC 3151 Australia Phone: +61

3 9802 2022 Fax: +61 3 9887 8572

Email: [enquiries@woombinternational.org](mailto:enquiries@woombinternational.org) Website:

[www.woombinternational.org](http://www.woombinternational.org)

ISSN 2202-7599

ABN 43 118 503 763

Editor: Joan Clements, [editor@woombinternational.org](mailto:editor@woombinternational.org)

WOOMB