



República de Moçambique
Ministério da Educação e Desenvolvimento Humano

SEMINÁRIO CAPACITAÇÃO DE FORMADORES DOS INSTITUTOS DE FORMAÇÃO DE PROFESSORES EM TEMAS TRANSVERSAS SUA INCORPORAÇÃO NOS PLANOS DE AULAS

CONTRACEPÇÃO E MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Maio, de 2024



Conceitos

Concepção: Para que ocorra uma gravidez, é necessários esperma e o óvulo. Um espermatozóide e um óvulo encontram-se geralmente após uma relação sexual,

Masculino ou feminino: O sexo biológico da criança começa a ser determinado na fertilização - quando os espermatozoides e o óvulo se encontram. Isto é quando os "cromossomas sexuais" são decididos com base no ovo (que fornece um cromossoma X) e o esperma (que pode fornecer ou um X ou um Y).

Infertilidade: É importante saber que algumas pessoas nunca são capazes de reproduzir crianças biológicas. Isto significa que um casal pode ter relações sexuais, mas nunca fazer um bebé. Eles são descrito como 'infértil'. Normalmente, isto tem a ver com a reprodução dos órgãos de uma ou de ambas as pessoas do casal que não criam gametas (ovos ou esperma) como eles próprios esperariam.

Aborto espontâneo: Nas fases iniciais da gravidez, algumas pessoas têm o que parece como uma menstruação muito pesada e dolorosa. Isto é normalmente um sinal de que o corpo está a livrar-se do zigoto ou embrião (dependendo de o quão longe está a gravidez) e o revestimento do útero.

Conceitos

- ❑ **Contracepções** - são métodos usados para prevenir a gravidez indesejada e precoce. Para tal, existem diferentes métodos contraceptivos

- ❑ **Métodos contraceptivos**
 - Os métodos contraceptivos são processos utilizados para evitar a gravidez não desejada e têm como objectivo impedir que o espermatozoide encontre o óvulo ou que o embrião se implante no útero. Alguns destes métodos servem também para evitar doenças sexualmente transmissíveis.

- ❑ Os métodos contraceptivos dividem-se em dois grupos: naturais e artificiais.

1. Métodos Naturais

- **Métodos Naturais** (abstinência periódica) – Consistem em calcular o período fértil e desta forma evitar que ocorra a fecundação. Assim, durante este período, devem ser evitadas as relações sexuais.
- **a) Método de calendário**
- É um método que consiste em descobrir os dias em que é mais provável engravidar, ou seja, calcular os dias férteis da mulher através da contagem dos dias a partir do 1º dia de menstruação.
-
- Para que este método seja eficaz, a mulher tem que ter uma menstruação regular. Para saber se o ciclo menstrual é regular é necessário anotar mensalmente, durante 8 a 12 meses, os dias das menstruações. Se o ciclo da mulher for regular, o ciclo será sempre de 28 em 28 dias ou de 30 em 30 dias, etc.

1. Métodos Naturais

- Num ciclo de 28 dias, a ovulação ocorre por volta do 14º dia. Os dias considerados férteis, atendendo ao período de duração dos gametas, estão representados no calendário (figura a baixo/Slide). Tendo por base 12 ciclos, é possível estimar-se a data provável do período fértil.
-
- **Exemplificando:** no Slid abaixo

Método do calendário ou método Ogino*Knaus

Ciclo regular de 28 dias

Ciclo irregular entre 25 e 30 dias

Subtracção de 11 dias ao ciclo mais longo e 18 ao ciclo mais curto

$$28 - 18 = 10$$

$$28 - 11 = 17$$

O período fértil deverá ocorrer entre o 10.º e o 17.º dia do ciclo.



$$25 - 18 = 7$$

$$30 - 11 = 19$$

O período fértil deverá ocorrer entre o 7.º e o 19.º dia do ciclo.

23 Método do calendário ou método Ogino-Knaus.

- Como observamos o esquema acima mostra o ciclo de menstruação, mas normalmente há variações nos ciclos, podendo ser regular e irregular. Portanto na conjugação do ciclo regular e irregular o período fértil parte de 10 a 19 dia de menstruação. Destacar que existem formulas para calcular em função de ser ciclo curtos e cumprido
- Este método serve quando a rapariga ou mulher é muito regular e sabe muito bem registar as datas das suas menstruações e calcular o período fértil. Em geral pode se dizer que este método é inseguro.
- Para o ciclo de 28 dias regular, apresentamos um esquema abaixo podendo o período fértil se estender dia 10 a 17 da menstruação,

MÉTODOS NATURAIS: CICLO DE 28 DIAS

1 Começo da menstruação	2	3	4	5	6	7
8	9 <i>de espermicidas</i>	10	11	12	13	14
		As relações que têm lugar num destes dias deixam os espermatozóides vivos e capazes de fecundar o óvulo.		Um óvulo pode ser libertado durante um destes dias.		
15	16	17	18	19	20	21
Um óvulo pode ser libertado durante um destes dias.		O óvulo pode ainda ser fecundado.				
22	23	24	25	26	27	28
1 Nova menstruação						

A preto – período de segurança: a fecundação é improvável.

A vermelho – período de insegurança: a concepção é possível.

Exemplo de calculo de dias férteis

- A Lucinda anotou durante alguns meses cada vez que houve os ciclos. O resultado disso é o seguinte calendário. Os dias marcados com * são os dias com menstruação

Dias da semana	Fevereiro				Março				Abril			
D	31	7	14	21	28*	6	13	20	27*	3	10	17
2ª F	1	8*	15	22	29*	7	14	21	28*	4	11	18
2ª F	2	9*	26	23	1*	8	15	22	29	5	12	19
2ª F	3	10**	17	24	2*	9	16	23	30	6	13	20*
2ª F	4	11	18	25	3*	10	17	24	31	7	14	21*
2ª F	5	12	19	26	4	11	18	25*	1	8	15	22*
S	6	13	20	27	5	12	19	26*	2	9	16	23*

Exemplo de calculo de dias férteis

1. conta a duração dos ciclos de menstruação dos ciclos de menstruação da Lucinda

O 1° Ciclo é de dia 9 até 27 de Fevereiro, que é ... dias.

O 2° Ciclo é de dia .. até ... de, que é ... dias.

O 3° Ciclo é de dia ... atéde, que é ... dias

2. de quantos dias é o ciclo mais cumprido? ...

3. De quantos dias é o ciclo mais curto? ...

A partir deste dados podemos calcular o período fértil da seguinte forma:

O ciclo mais curto menos 18 dias é igual ao primeiro dia fértil

O Ciclo mais cumprido menos 11 dias é igual ao ultimo dia fertil

Nota

os números 18 e 11 são constantes que se determinaram experimentalmente

Exemplo de calculo de dias férteis

Por exemplo: Quando uma mulher teve durante um ano ciclos de menstruação com as seguintes duracoes: 25,28,24,30,27,32,26,29,29,25,26,32,27 dias. O ciclo mais curto é de 24 dias. O primeiro dia fértil é : $24-18=$ **dia 6** do ciclo (6° dia).

O ciclo mais cumprido é de 32 dias. O último dia fértil é: $32-11$ dias= dia 21 do ciclo (21° dia).

Conclusão: para evitar a gravidez não pode ter relação sexual durante o período 6 até 21 dia do ciclo,

1. Métodos Naturais

- **b) Abstinência de relações sexuais.** É uma maneira segura de evitar a gravidez, quando praticado com perseverança e regularmente. Não é um método eficaz se for usado só ocasionalmente.
-
- **Desvantagens**
- Nos casos de ciclos menstruais irregulares, não protege às Infecções de Transmissão.

2. Métodos artificiais

- **Métodos artificiais** – impedem a gravidez através da utilização de medicamentos com hormonas sexuais sintéticas ou através da intervenção cirúrgica.

2.1. Métodos de barreira

- Métodos de barreira ou mecânicos, impedem a entrada dos espermatozoides no útero. É o caso do DIU (Dispositivo Intra-Uterino) e dos preservativos feminino e masculino.

-

2. Métodos artificiais

- **a) Preservativos** também chamado “camisa-de-vénus” ou camisinha.
-
- O preservativo é um saco de borracha, de látex, fino, descartável que deve ser colocado no pénis em erecção antes das relações sexuais e deve ser utilizado uma só vez. Este método impede que os espermatozoides passem para o interior da vagina. É um dos métodos mais eficazes porque confere dupla protecção contra a gravidez indesejada e a prevenção de infecções sexualmente transmissíveis e HIV.
-
- O preservativo feminino é colocado na vagina, tapando a entrada do útero e, assim, impedir a passagem dos espermatozoides.
- **Desvantagens**
- Os preservativos podem romper-se ou deixar passar os espermatozoides quando não forem correctamente colocados.

2. Métodos artificiais



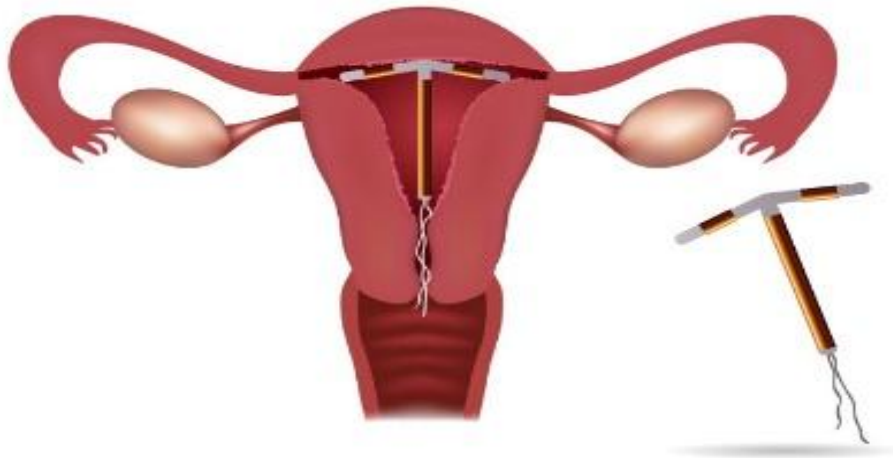
- Preservativo feminino



- Preservativo masculino

2. Métodos artificiais

- **b)Dispositivo Intra-Uterino (DIU)**
- Este dispositivo só pode ser colocado e removido por um profissional de saúde e não é aconselhável a adolescentes, pois existe o risco de provocar infecções que podem levar à esterilidade.



- **Desvantagens**
- Pode ser desconfortável, risco de aumentar infecções genitais que podem levar a infertilidade;
- Não é aconselhável para mulheres que ainda não têm filhos.

2. Métodos artificiais

- **2.2. Métodos Hormonais**

- Métodos hormonais impedem a ovulação, ou seja, a libertação dos óvulos pelos ovários. São a pílula anticoncepcional, o anticoncepcional injetável, o adesivo anticoncepcional e o anel vaginal.

- **a) Pílulas anti-conceptivas**

- São comprimidos constituídos por hormonas femininas (estrogénio e progesterona – **pilulas combinadas** – ou apenas progesteronas - **Minipílulas sintéticas**).
- Estas hormonas alteram o ciclo menstrual normal e impedem a ocorrência da ovulação; podem alterar a consistência do muco cervical. Têm uma taxa de sucesso elevada; no entanto, sempre que houver necessidade de tomar um medicamento, convém informar ao médico de que está a toma a pilula, pois o efeito pode ser diminuído. Também se deve ter em atenção que basta um esquecimento para que o efeito contraceptivo sofra alterações.

2. Métodos artificiais



Pilulas

- Existe também a chamada **contracepção de emergência** mais conhecida como **pílulas do dia seguinte**, utilizada perante a falha de algum outro método (rompimento do preservativo, esquecimento da toma de uma pilula) ou na sequência de uma relação sexual não protegida. Não se trata de uma pilula abortiva (se já tiver ocorrido a nidação, não actua). Deve ser tomada o mais cedo possível, no máximo até 72 horas após a relação. ***Só deve ser usada em casos excepcionais.***



2. Métodos artificiais

Vantagens da pilula

- Boa tolerância para a maioria das mulheres.
- Impedem a ovulação ou a fecundação;
- Os ciclos menstruais passam a ser mais regulares e sem dores
-

Desvantagens da Pilula

- Problemas de hipertensão;
- Problemas para diabéticos;
- Insuficiência de circulação;
- Os riscos podem ser agravados por interação com outros factores, como o tabaco, o álcool, as drogas (agravamento de doenças pré-existentes e problemas circulatório e metabólicos).

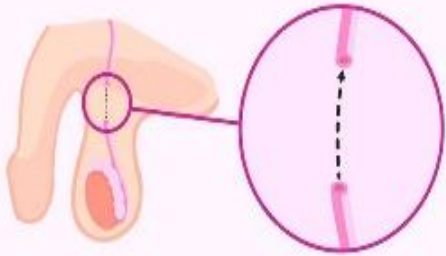
2. Métodos artificiais

• 2.3. Métodos cirúrgicos ou definitivos

-
- Consistem na esterilização permanente da mulher ou do homem, sendo que:
-
- Na mulher faz-se a laqueação das trompas de Falópio. Este método bloqueia a passagem do espermatozoide aos óvulos.
- No homem faz-se a vasectomia, que consiste no corte ou bloqueio dos tubos (ductos deferentes) responsáveis pelo transporte do esperma para outras glândulas por forma que o sémen não tenha mais espermatozoides.



- Llaqueação (Mulher)



- Vasectomia (Homem)

Nota

O método contraceptivo ideal não existe, pelo que cada pessoa deve encontrar o que melhor se adapte às suas necessidades e necessidades nos diferentes momentos da vida. No entanto, a escolha do contraceptivo deve ser aconselhada sempre por profissionais de saúde que indicará os vários métodos disponíveis,

A consulta médica é uma ocasião para que possas esclarecer as tuas dúvidas, as tuas necessidades e exigências reais.

Mensagens-chave

- Saber como ocorre a gravidez é uma parte importante de ser um adolescente
- Saber como prevenir a gravidez é também importante para as pessoas porque muitos deles tornar-se-ão sexualmente activos em algum momento





Muito Obrigado!

