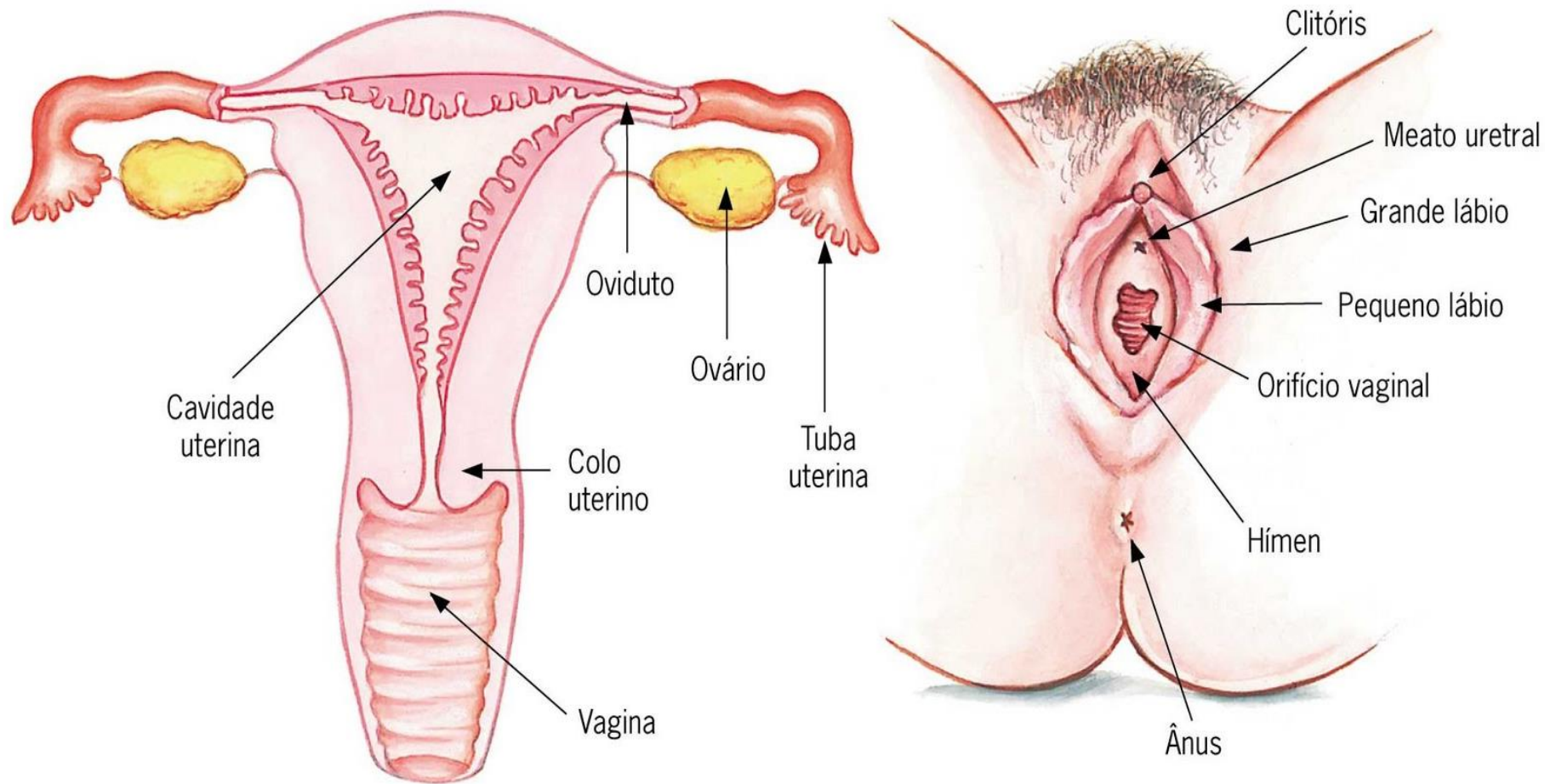


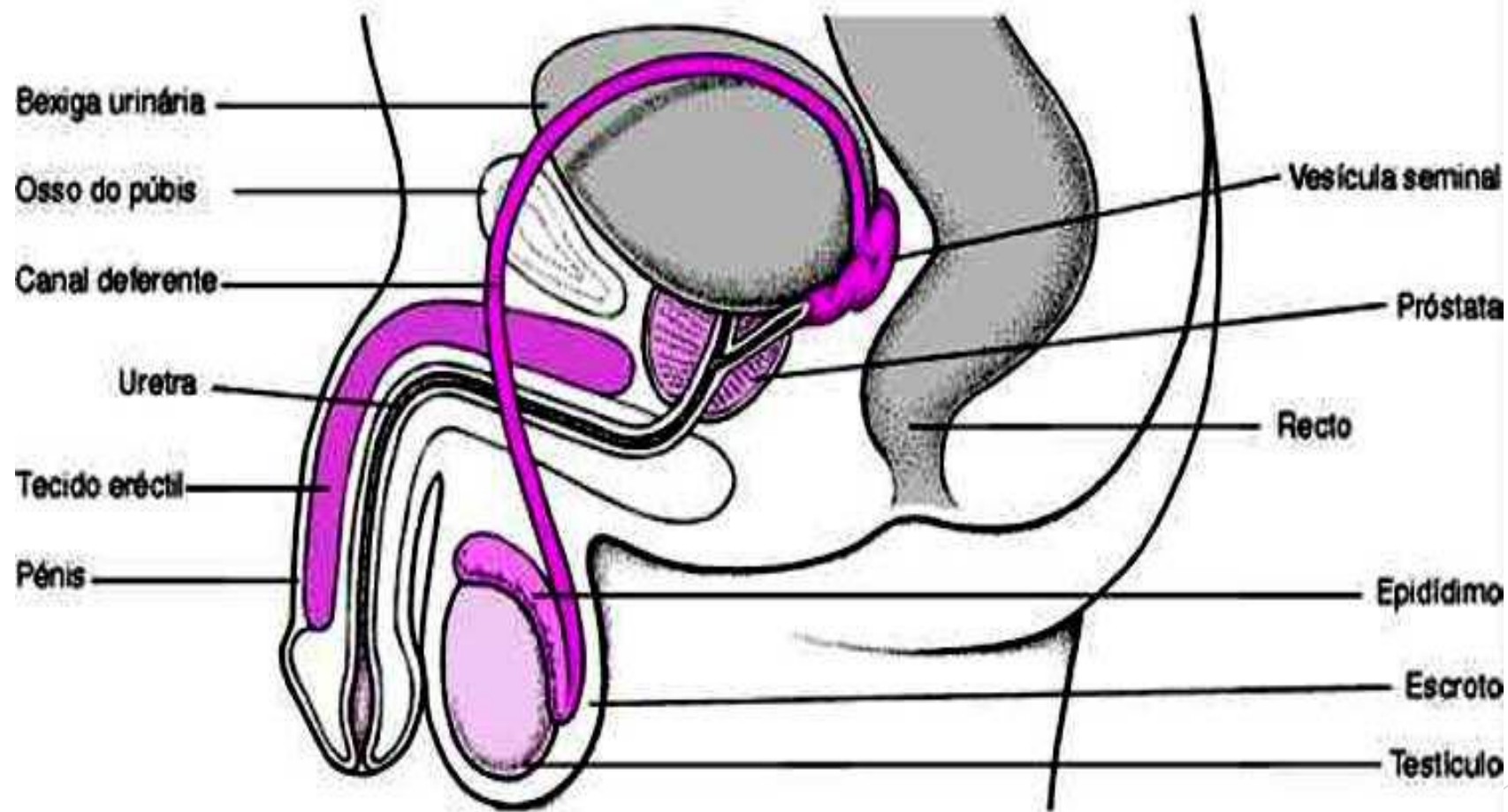
MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

O QUE SÃO MÉTODOS
CONTRACEPTIVOS???

Sistema genital Feminino



Sistema genital masculino



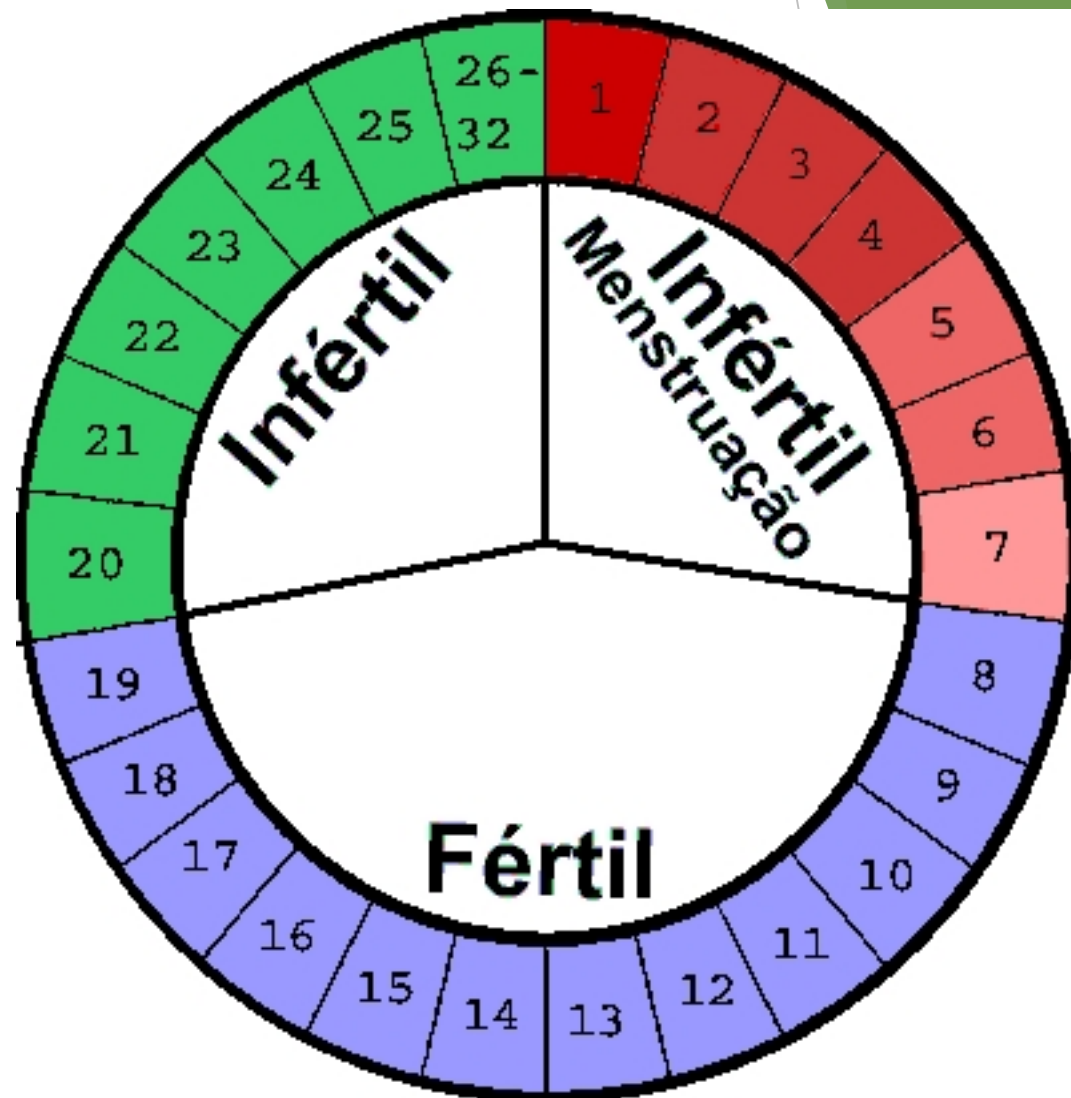
Ciclo Menstrual

O ciclo menstrual é o intervalo entre o primeiro dia da menstruação e o primeiro dia da menstruação seguinte. O ciclo normal tem 28 dias, no entanto pode variar entre os 21 e os 35 dias.

O que acontece durante o ciclo menstrual? A hipófise e os ovários vão produzindo hormonas que escolhem e amadurecem um óvulo, desencadeiam a ovulação e preparam o útero para uma eventual gravidez. Se o óvulo não for fecundado, ocorrerá a menstruação.

Menstruação: liberação saudável e normal de sangue e tecido do útero das raparigas e mulheres. Nesta fase não podes engravidar;

Período fértil: neste intervalo a mulher tem maior probabilidade de engravidar.



Questões

- ▶ Quanto tempo é que um casal deve esperar antes de tentar engravidar novamente após um nascimento?
- ▶ após que idade é mais saudável para uma mulher começar a ter filhos
- ▶ quanto tempo é que um casal deve esperar antes de tentar engravidar novamente após um aborto?

Momento Ideal e Espaçamento Saudável das Gestações

- ▶ O Momento Ideal e Espaçamento Saudável das Gestações (MIESG) é uma abordagem de prestação de serviços de planejamento familiar que ajuda as mulheres e casais a tomar uma decisão informada sobre atrasar a primeira gravidez e atrasar/limitar as gravidezes subsequentes porque é mais saudável para mãe e bebê.
- ▶ **Perguntas aos participantes.**
- ▶ Pergunte aos participantes: Quanto tempo é que um casal deve esperar antes de tentar engravidar novamente após um nascimento?
- ▶ **Resposta: 2 anos**
- ▶ Pergunte aos participantes: após que idade é mais saudável para uma mulher começar a ter filhos?
- ▶ **Resposta: Para a saúde da mãe e do bebê, atrasar a primeira gravidez até a adolescente ter pelo menos 18 anos.**
- ▶ Pergunte aos participantes: quanto tempo é que um casal deve esperar antes de tentar engravidar novamente após um aborto?
- ▶ **Resposta: Esperar para engravidar, pelo menos, seis meses após um aborto espontâneo ou induzido.**

Possibilidade de engravidar

- ▶ É comum raparigas relatarem que ouviram os rapazes dizerem que na primeira vez não há possibilidade de engravidar.

É UM ENGANO, UM MITO.

Em qualquer relação sexual com ejaculação a rapariga pode engravidar.

Muitas raparigas engravidam pelo simples facto de acreditarem que isso nunca vai acontecer a elas.

Se a rapariga estiver no **período fértil** (dias que antecedem e sucedem à ovulação) ou próximo dele (já que os espermatozóides podem durar até 72 h. no corpo da mulher) a possibilidade de engravidar é grande.

Espermatozóide + óvulo = gravidez

Planeamento Familiar(PF)

- É a forma mais eficaz de espaçar o nascimento dos nossos filhos
- O P F permite-nos programar a altura exacta que queremos ter os nossos filhos
- O P F dá-nos a possibilidade de definirmos o número de filhos que queremos ter
- O P F dá-nos a possibilidade de criar os nossos filhos da melhor forma
- o P F permite a mulher o descanso necessário para suportar bem uma próxima gravidez

O PF implica receber a informação correcta de todos os métodos disponíveis, incluindo contra-indicações e efeitos colaterais e a capacidade de tomar a decisão de escolher voluntariamente.

Porquê o Planeamento familiar (PF)?

- ▶ No nosso País muitas mulheres têm filhos uns após outros sem **espaçamento** conveniente, o que periga a saúde desta mãe e do bebé.
- ▶ As gravidezes mais próximas esgotam e enfraquecem as mães, tornando-as anémicas e susceptíveis a doenças.
- ▶ O espaçamento mínimo necessário entre uma gravidez e outra é de pelo menos 2 anos.
- ▶ Permite evitar a gravidez indesejada e o aborto
- ▶ Reduz a mortalidade materna
- ▶ Melhora a saúde das crianças
- ▶ Melhora as oportunidades socio-económicas e educação das mulheres e das famílias

Métodos contraceptivos

Definição:

*Métodos anticonceptivo são recursos utilizados tanto pelo **homem** como pela **mulher** para evitar que uma relação sexual resulte em gravidez.*

Métodos contraceptivos

Não esqueças que os adolescentes têm direito a aceder aos métodos contraceptivos e à informação sobre contracepção e planeamento familiar nos SAAJs e nas unidades sanitárias.

Questões ??

- ▶ O que são métodos contraceptivos?

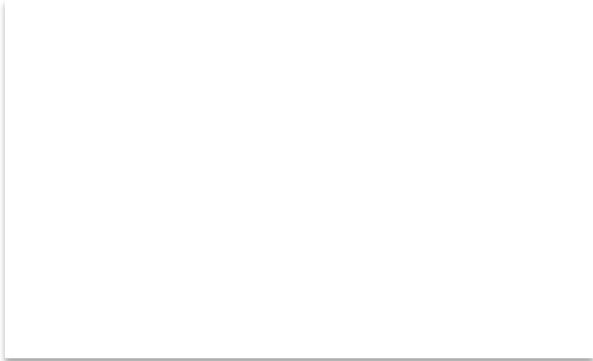
Podes enumerar os métodos que conheces?

Categoriza os métodos nas 4 categorias seguintes:

- Contraceptivos de curta duração
- CONTRACEPTIVOS DE MEDIA DURAÇÃO
- CONTRACEPTIVOS DE LONGA DURAÇÃO
- Contraceptivos definitivos

Métodos contraceptivos

1 Naturais



2. Curto Prazo



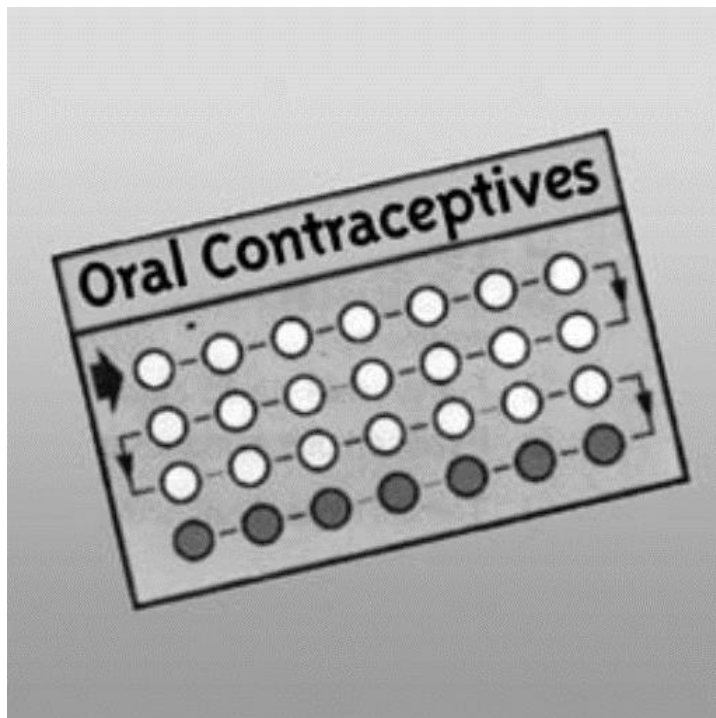
3 Longo Prazo



Métodos de curta duração



Contraceptivos Orais
Combinados
(MICROGINON)



O que são?

COCs (também conhecidos como “pílula”) são comprimidos que contêm as hormonas estrogénio e progesterona. A mulher toma um comprimido ao dia para evitar a gravidez

Eficácia na prevenção da gravidez

Com uso correcto (sem falha na toma da pílula) – menos que 1 gravidez por cada 100 mulheres (1%)
Uso não correcto (falha de algumas tomas da pílula) – 8 gravidezes por cada 100 mulheres (8%)

Requer que você tome 1 pílula todos os dias na mesma hora.

Contraceptivos Orais Combinados

Vantagens

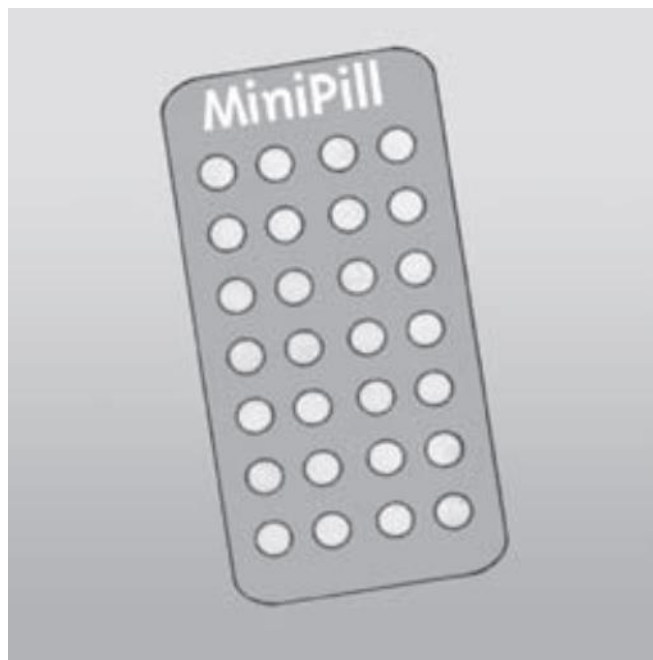
- ▶ Seguro, eficiente e fácil de usar; Controlado pela mulher .
- ▶ Ciclos menstruais mais regulares e leves e com menos cólicas; é benéfico para as mulheres com sangramento intenso durante os ciclos, cólicas severas
- ▶ Logo após parar de tomar, a fertilidade volta rapidamente
- ▶ Não interfere na actividade sexual
- ▶ Pode ser benéfico para as adolescentes que tem ciclos irregulares, ou acnes.
- ▶ Diminui o risco de cancro do colo do útero
- ▶ Seguro para mulheres com HIV/SIDA, mesmo que estejam a fazer tratamento anti-retroviral (TARV)

Contraceptivos Orais Combinados

Desvantagens

- Deve ser tomado todos os dias na mesma hora para ser eficiente
- Não protege contra doenças de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV
- NÃO pode ser usado durante a amamentação

Contraceptivos Orais só com Progesterona (MICROLUT)



O que são

COPs são comprimidos que contêm somente uma pequena quantidade de uma hormona, a progesterona.

A utente toma um comprimido ao dia para prevenir a gravidez.

Eficácia na prevenção da gravidez

Uso correcto (sem falha na toma da pílula) – menos de 1 gravidez por cada 100 mulheres (1%)

Uso irregular (falha na toma de algumas pílulas) – 3 a 10 gravidezes por cada 100 mulheres (3 a 10%).

Contraceptivos só com Progesterona

Vantagens

- ▶ Pode ser usado durante a amamentação; pode começar a usar a pílula imediatamente a seguir ao parto
- ▶ Logo após parar de tomar, a fertilidade volta rapidamente.
- ▶ Não interfere na relação sexual.
- ▶ É uma boa escolha para adolescentes que não podem usar estrogénio, mas querem usar pílulas.
- ▶ Seguro para a mulher vivendo com HIV/SIDA mesmo que esteja a fazer medicação anti- retroviral (TARV).

Desvantagens

- Não protege contra doenças de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV
- Para adolescentes que não estão a amamentar, a menstruação pode mudar tal como pequenos sangramentos e amenorreia.
- Deve ser tomado na mesma hora todos os dias, o que pode ser difícil para a adolescente lembrar.

O que a mulher deve fazer se se esquecer de tomar a pílula

Se esqueceu 1 ou 2 pílulas

- ▶ Deve tomar a pílula esquecida o mais depressa possível e depois continuar diariamente as outras
- ▶ Não precisa de protecção adicional

Se esqueceu de tomar 3 ou mais pílulas, procure a unidade sanitária mais próxima

Preservativos Masculinos



O que são?

O preservativo masculino é uma protecção de látex usado no pénis erecto quando um casal está fazendo sexo.

Eficácia na prevenção da gravidez:

Uso correcto (usado em cada acto sexual) – 2 gravidezes por cada 100 mulheres (2%)

Uso irregular (não usado correctamente e em cada acto sexual) – 15 gravidezes por cada 100 mulheres (15%)

Preservativos Masculinos

Vantagens

- ▶ Seguro, Eficaz e Fácil de usar
- ▶ Não necessita prescrição ou consulta médica
- ▶ Protege contra a gravidez e as infecções de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV.
- ▶ Atrasa a ejaculação precoce no homem

Desvantagens






- Necessita negociação de ambos os parceiros
- Um novo preservativo deve ser usado toda as vezes em que o casal tiver uma relação, cada vez que houve ejaculação

Preservativos Masculinos

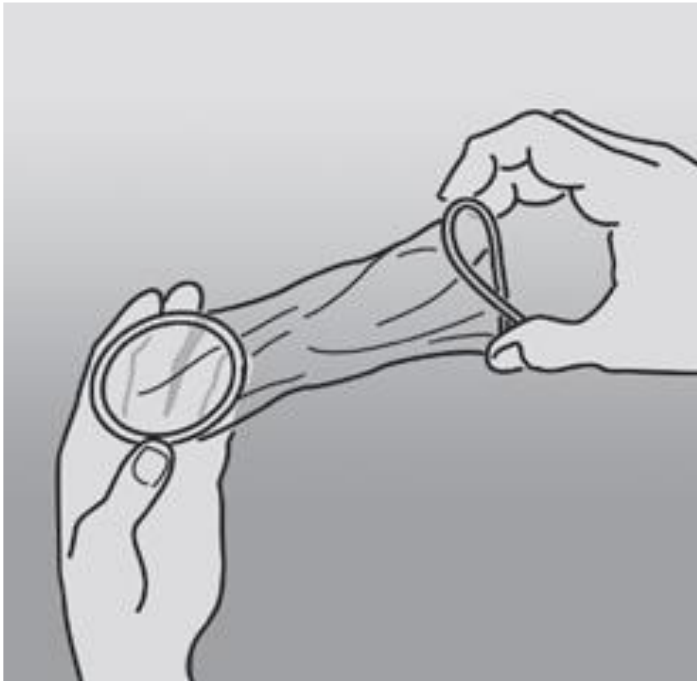
Cuidados com o preservativo

- ▶ Não use lubrificantes a base de petróleo (como o óleo de bebé, óleo de cozinha, vaselina), porque eles podem danificar o preservativo. É seguro usar água limpa, saliva, ou lubrificantes à base de água.
- ▶ Guarde os preservativos em local fresco e seco, porque o calor pode destruí-los. Carregue-os nos bolsos de frente da calça.
- ▶ Use o preservativo apenas uma vez.
- ▶ Não use um preservativo se o pacote está danificado ou se o preservativo está seco ou pegajoso ou a cor mudou.
- ▶ Tome cuidado para descartar correctamente os preservativos usados.

Preservativo Masculino - Como usar

Passos Básicos	Detalhes Importantes
1. Use um preservativo novo em cada relação sexual	Verifique a embalagem do preservativo. Rasgue a embalagem, abrindo-a com cuidado. Não use unhas, dentes ou algo que possa danificar o preservativo 
2. Antes de qualquer contato físico, coloque o preservativo na ponta do pênis erecto com o lado enrolado para fora	Para maior proteção, coloque o preservativo antes que o pênis tenha algum contacto genital, oral ou anal. 
3. Desenrole o preservativo totalmente até a base do pênis erecto	O preservativo deve ser desenrolado com facilidade 
4. Imediatamente após a ejaculação, segure a borda do preservativo no lugar e retire o pênis enquanto o mesmo ainda está erecto	Retire o penis. Deslize o preservativo para fora, evitando que o sêmen respingue. Se for fazer sexo novamente ou 
5. Jogue fora o preservativo usado de modo seguro	Embrulhe o preservativo em sua embalagem e deite-o no lixo ou na latrina 

Preservativo Feminino



O que são?

O preservativo feminino é um dispositivo feito com uma fina película plástica que se encaixa dentro da canal vaginal da mulher. Ele tem anéis flexíveis em ambas as extremidades e um dos lados tem o anel fechado com o qual se cobre o cérvix.

A mulher usa o preservativo feminino durante o acto sexual

Eficácia na prevenção da gravidez:

Uso correcto (usado em cada acto sexual) – 5 gravidezes por cada 100 mulheres (5%)

Uso irregular (não usado correctamente e em cada acto sexual) – 21 gravidezes por cada 100 mulheres (21%)

PRESERVATIVO FEMININO

Vantagens

- ▶ Seguro e Eficaz
- ▶ Pode ser colocado até 4 horas antes da relação sexual
- ▶ Pode ser usado com lubrificantes à base de óleo (plástico e não látex)
- ▶ Protege contra a gravidez e infecções de transmissão sexual (ITSs), HIV.
- ▶ Preserva a sensação de ter sexo quer para o homem quer para a mulher.
- ▶ Aumenta o prazer da parceira durante o acto sexual
- ▶ Diminua a ejaculação precoce no homem
- ▶ Reduz as chances de irritação ou reacção

Desvantagens

- É mais caro que o preservativo masculino

Preservativo Feminino

Cuidados com o preservativo feminino

- Guarde o preservativo em local fresco e seco.
- Não carregue o preservativo junto ao seu corpo (como o bolso da calça), pois o calor pode danificar o preservativo.
- Não use o preservativo se a embalagem estiver rompida ou se o preservativo estiver seco ou pegajoso ou se a cor estiver alterada.
- Sempre tenha um estoque de preservativo ao seu alcance.

Motivos para retornar à US

- Sempre que houver um problema
- Ambos os parceiros pensam que podem ter sido expostos à uma ITS

Preservativo Feminino-Como usar

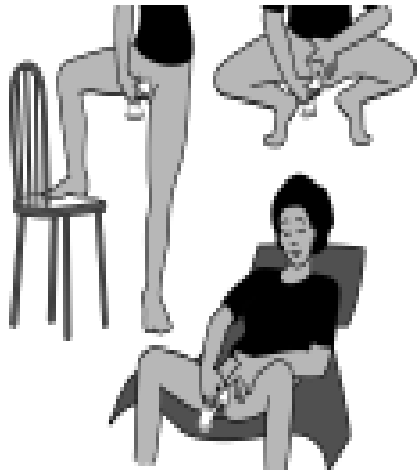
1° Passo



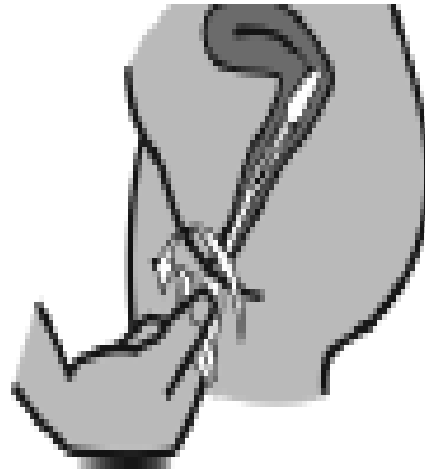
2° Passo



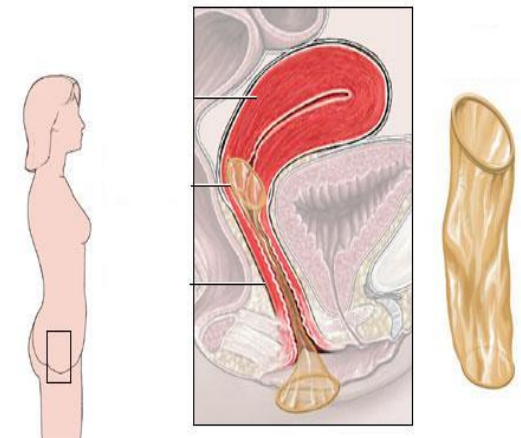
3° Passo



4° Passo

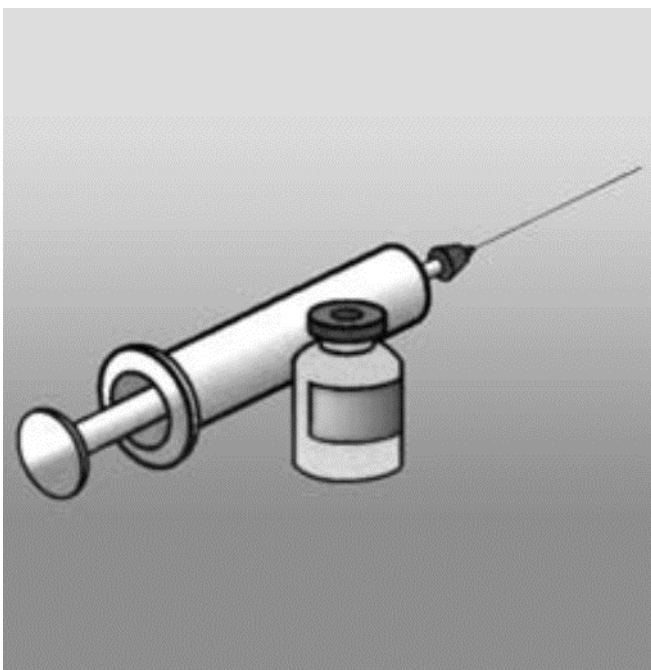


5° Passo



6° Passo

DEPO



O que é?

É uma injeção que contém progesterona. A injeção é dada a cada 3 meses.

Eficácia na prevenção da gravidez:

Uso correcto (sem falha ou atraso na toma da injeção) – 1 gravidez por cada 100 mulheres (1%)

Uso irregular (alguma falha ou atraso na toma da injeção) diminui a eficácia.

Não é recomendado para mulheres com:

Sangramento vaginal inexplicável (antes da avaliação)

DEPO

Vantagens

- Seguro e eficaz
- Tem duração de pelo menos três meses e não requer nenhuma acção diária
- O fluxo menstrual vai diminuindo e frequentemente desaparece após um ano de uso
- Pode ser usado durante a amamentação (após 6 semanas do parto)
- Pode melhorar a anemia
- Seguro para mulheres com HIV/SIDA, mesmo que estejam a fazer tratamento anti-retroviral (TARV).

Desvantagens

- Fluxo menstrual provavelmente vai mudar
- Aumento do apetite pode causar ganho de peso
- Não protege contra ITS/HIV
- Pode causar sangramento menstrual irregular ou não sangramento menstrual.
- Pode dar atraso no retorno a fertilidade. Leva mais tempo a conceber do que com os outros métodos.
- Necessita de um profissional de saúde treinado para aplicar a injeção

Implantes



- O que são?
 - São pequenas hastes ou cápsulas (com mais ou menos o tamanho de um palito de fósforos) colocadas debaixo da pele
- Eficácia na prevenção da gravidez:
 - A probabilidade de gravidez no primeiro ano é menos de 1 gravidez em cada 100 mulheres (1%)
 - O implante que existe no Sistema Nacional de saúde tem a duração de 5 anos;
 - Entretanto nas farmácias privadas existe outro tipo de implante com a duração de 2 a 3 anos.

Implantes

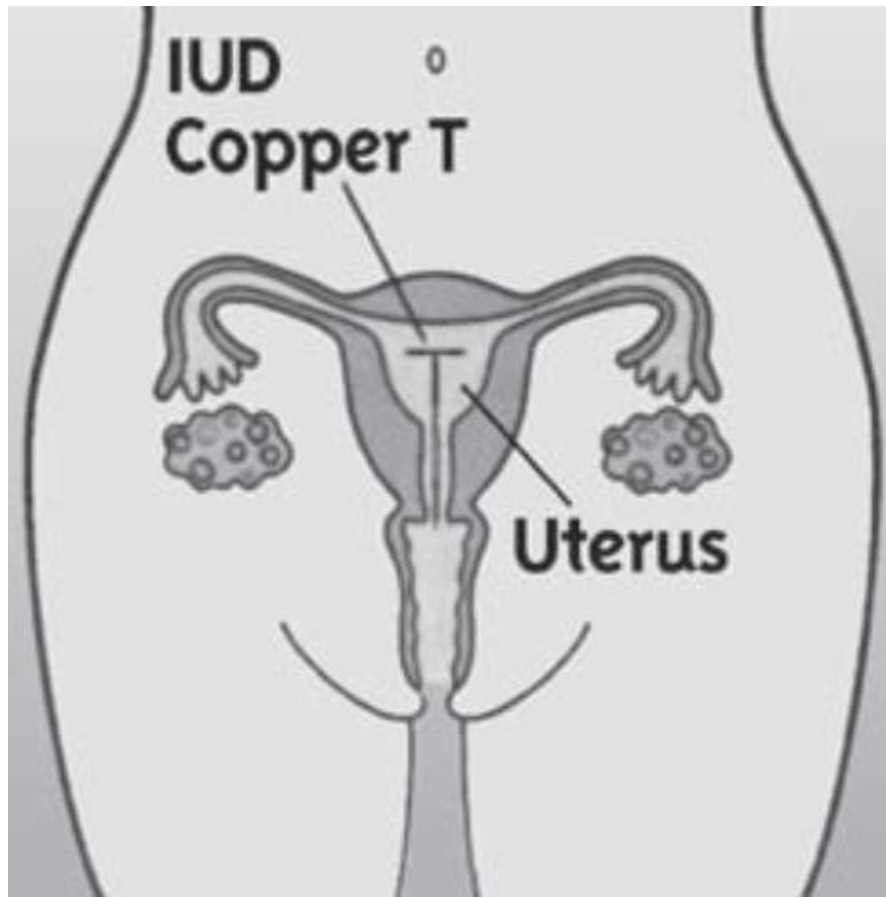
Vantagens

- ▶ Seguro e eficaz
- ▶ Oferece protecção de longa-duração contra a gravidez 5 anos (SNS).
- ▶ A menstruação se torna menos intensa e frequentemente não ocorre mais ao final de um ano
- ▶ Gravidez pode ocorrer logo após a remoção do implante
- ▶ Pode ser usado durante a amamentação
- ▶ Não interfere na relação sexual
- ▶ Pode melhorar a anemia
- ▶ Seguro para mulheres vivendo com HIV/SIDA, mesmo que esta esteja a a fazer tratamento anti-retroviral (TARV)

Desvantagens :

Não protege contra infecções de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV;
O padrão da menstruação provavelmente irá mudar;
Necessita de um provedor de saúde para colocar e retirar o implante
A obesidade não é contra-indicada. Recomenda-se a troca em 4 anos

Dispositivo Intra-uterino (DIU)



- O que é?
 - O DIU é um pequeno dispositivo de plástico e de cobre que é inserido no útero para evitar a gravidez.
- Eficácia na prevenção da gravidez:
 - No primeiro ano de uso — menos que 1 gravidez por cada 100 mulheres (1%)
 - Acima de 10 anos a eficácia diminui e recomenda-se a troca.

Dispositivo Intra-uterino (DIU)

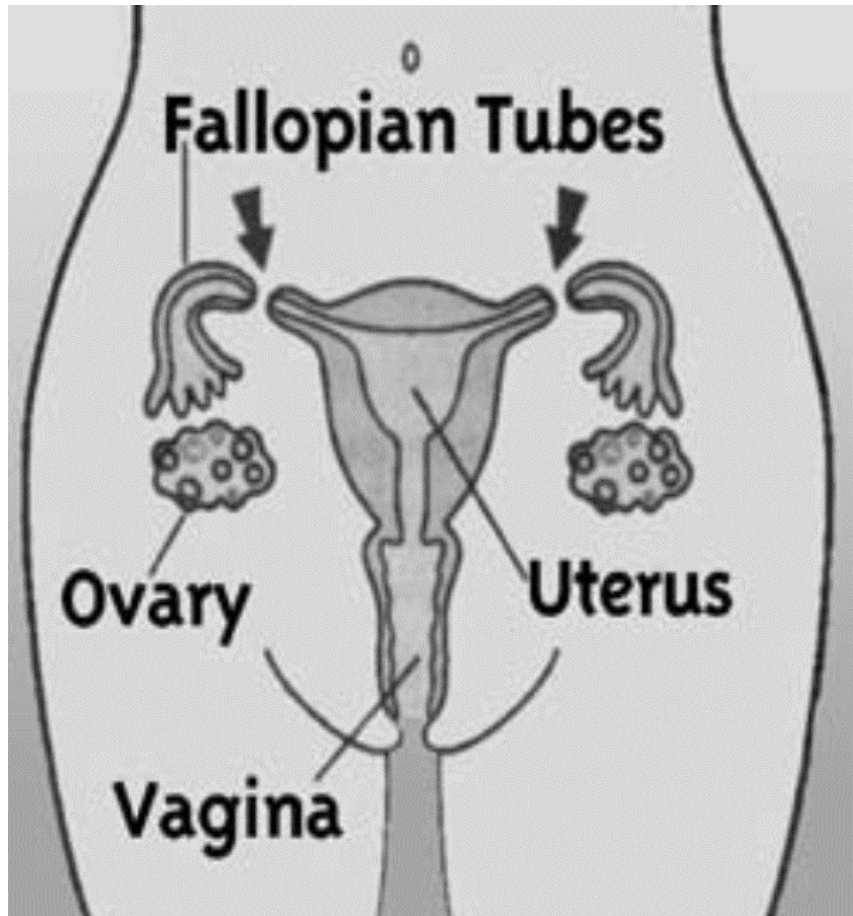
Vantagens

- Seguro, eficaz e de longa duração (12 anos)
- Se a utente deseja ficar grávida é fácil de remover pela ESMI
- Não requer nenhuma acção diária
- Não interfere na relação sexual
- Pode ser colocado imediatamente no pós parto = nas 1ª 48 h na maternidade.
- Não interfere na amamentação
- Pode ser usado por jovens, incluindo aquelas que nunca ficaram grávidas.
- O DIU também pode ser usado como contracepção de emergência para evitar a gravidez se inserido dentro de 5 dias após o sexo desprotegido.
- Seguro para mulheres vivendo com HIV/SIDA, mesmo que esta esteja a fazer tratamento anti-retroviral (TARV).

Desvantagens

- Dor ligeira durante os primeiros dias após a inserção do DIU
- Fluxo menstrual mais intensos e/ou mais longos, normalmente diminuem nos meses seguintes
- Requer um profissional de saúde para inserção e remoção.
- Não aconselhável para mulheres com antecedentes de infecções de transmissão sexual (ITS).
- Não protege contra infecções de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV

Laqueação Tubar (ESTERLIZAÇÃO FEMININA)



O que é

- É um método definitivo para a mulher que não deseja mais ter filhos.
- Envolve um procedimento cirúrgico.

Eficácia na prevenção da gravidez:

- No primeiro ano — Menos que 1 gravidez por cada 100 mulheres (1%)
- Protege imediatamente da gravidez.

Laqueação Tubar

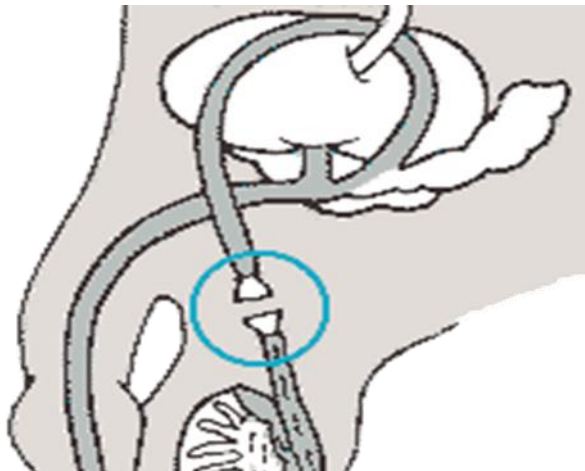
Vantagens

- Segura para a mulher com HIV/SIDA, mesmo que ela esteja a fazer tratamento anti-retroviral (TARV).
- O método é muito efectivo.
- Fácil de usar, não precisa de estar a lembrar de tomar o método.
- Não afecta o desejo sexual.

Desvantagens

- Não protege contra doenças de transmissão sexual (ITSs), incluindo HIV.
- O consentimento informado é requerido a mulher que deseja fazer a laqueação

ESTERILIZAÇÃO MASCULINA



- É a contracepção permanente para homens que não queiram ter mais filhos.
- Também conhecida por contracepção cirúrgica masculina.
- Funciona por meio do fechamento de cada vaso deferente, fazendo com que o sêmen não contenha espermatozoides. O sêmen é ejaculado, mas não pode provocar uma gravidez.
- Permanente (de modo geral, não é possível revertê-la) e proporciona proteção muito eficaz , por toda a vida, contra a gravidez.
- Envolve um procedimento cirúrgico simples e seguro.
- É um dos métodos mais eficazes mas apresenta um pequeno risco de falha
- Não afecta o desempenho sexual masculino

CONTRACEPÇÃO DE EMERGENCIA (CE) – “Pílula do dia seguinte”

Método que pode ser utilizado até **120 horas (5 dias)** após uma relação sexual desprotegida ou na falha na utilização de um método contraceptivo.

Por exemplo, quando:

- Não foi utilizado qualquer método contraceptivo
- Houve falha ou erro na utilização de um método contraceptivo
- Se o preservativo rompeu ou ficou retido na vagina
- Por falta de método
- Em caso de relações sexuais forçadas (violação)

Quanto mais cedo o
procures melhor!

- ▶ A CE evita que uma gravidez ocorra (se estiver grávida não induz aborto).
- ▶ A CE impede a libertação do óvulo pelo ovário e pode espessar o muco cervical para impedir que o espermatozóide encontre o óvulo.
- ▶ Não interrompe uma gravidez que já exista.

Existem vários tipos de CE:

- A pílula “do dia seguinte” (1 dose única de 2 comprimidos)
- A pílula normal mas com outra dosagem (varias doses)
- O DIU

Lembra: a CE é para situações de emergência, não deixes de usar um método contraceptivo consistentemente

Contracepção de Emergência (CE)

Possíveis efeitos (leves) colaterais *

- Náusea e vômitos
- Dores de cabeça e enjoos
- Cólicas e dores abdominais
- Sensibilidade nos seios
- Alterações na menstruação ou um leve sangramento irregular por 1-2 dias depois de tomar a CE

** A maioria não se estende por mais de 24 horas.*

Motivos para retornar à unidade sanitária

- Se no mês seguinte a menstruação estiver mais de uma semana atrasada.
- Sempre que houver um problema ou se a utente ou o parceiro foi exposto à uma ITS

Dupla Protecção

DUPLA PROTECÇÃO

Escolhe um dos métodos contraceptivos e use com o preservativo, para prevenção das ITS's, HIV e gravidezes indesejadas



PÍLULAS



MASCULINO



DIU



OU



IMPLANTES



FEMININO



DEPO
(Injecção)

DUPLA
PROTECÇÃO



República de Moçambique

Produzido com apoio de:



Os mitos!

As afirmações abaixo são muito comuns, são MITOS que atravessam gerações, portanto está mais do que na hora de eliminá-los!

Não acreditem nisso!

“O calendário é um método seguro!”

“A mulher não engravida na primeira relação!”

“Lavar-se após ter relação evita as doenças e a gravidez;”

“Ter relação em pé evita a gravidez”;

“O DIU pode machucar o pénis;”

“O coito interrompido é um método seguro!”

“Usar dois preservativos ao mesmo tempo protege mais”;

“O preservativo diminui o desejo sexual”;

LEMBRA

- ▶ Antes de começar a utilizar qualquer método contraceptivo, é preciso buscar informação sobre todos eles, porque só assim poderemos escolher o melhor para o nosso caso.
- ▶ Antes de optar por algum método contraceptivo, é necessário passar por uma **consulta na unidade sanitária ou SAAJ** para aprendermos mais sobre o nosso corpo e sabermos quais os métodos adequados para garantir nossa boa saúde

Dúvidas, comentários acréscimos ??

OBRIGADA
Nina Yengo