

Planeamento familiar

Neste capítulo discutem-se as formas de prevenir a gravidez ou planear o intervalo entre os filhos que se quer ter. Todos os métodos descritos neste capítulo são usados com segurança por muitas pessoas em todo mundo.



Porquê fazer planeamento familiar?

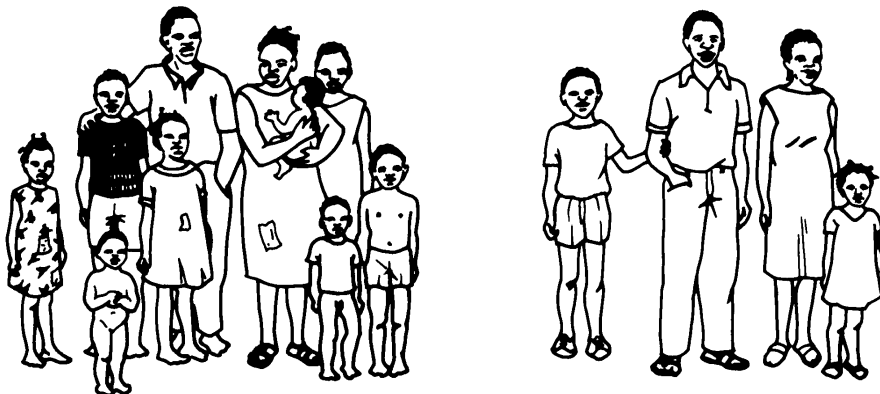
Existem muitas formas eficazes de prevenir a gravidez ou ajuda-la a escolher quando ter um bebé e quantos filhos ter. Em geral você pode fazer planeamento familiar de forma gratuita ou barata através dos profissionais de saúde ou nas unidades sanitárias.

O planeamento familiar é também chamado de controlo de natalidade, ou contraceção. Não importa como se chama, ele tem vários benefícios:

- Ter poucos filhos é mais saudável para o corpo da mulher do que ter muitos filhos. Usando o planeamento familiar, você pode decidir quando o seu corpo está bem para engravidar.
- Esperar para ter filhos e ter um espaço de tempo entre o nascimento das crianças pode tornar a vida deles mais segura, e da-lhe mais tempo, energia e dinheiro para cuidar das crianças que já tem.
- Decidir quando e se quer ter filhos, sem que os outros lhe digam que deve ter ou não da-lhe mais controlo sobre a sua vida.
- Gozar das relações sexuais sem estar preocupada em ficar grávida se você ou seu parceiro não querem ter ou não estão preparados para ter um filho.
- O planeamento familiar ajuda as mulheres a evitar abortos não seguros que mata milhares de mulheres todos os anos.

Planeamento familiar, sexo, gravidez – as vezes é difícil falar sobre estas coisas. O livro da Hesperian *Health Actions for Women* sugere formas para fazer com que os homens e mulheres falem sobre o planeamento familiar e outros problemas de saúde das mulheres.

Algumas pessoas querem muitos filhos — especialmente nos locais onde é comum as crianças morrerem quando são pequenas e são negadas as pessoas a partilha justa dos recursos, porque elas ajudam no trabalho e cuidam dos pais na velhice.



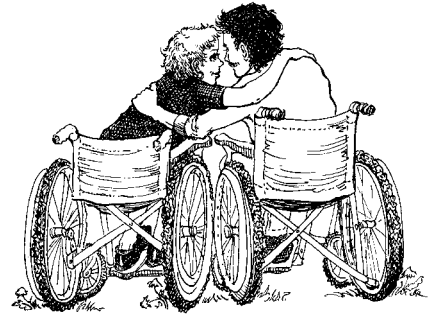
A situação é diferente nos países onde os recursos e benefícios são distribuídos de forma mais justa. Onde o emprego, habitação e cuidados de saúde são mais disponíveis, e onde as mulheres têm igualdade de oportunidades para educação, emprego e controlo sobre as suas vidas, as pessoas costumam optar por ter famílias menores. Isto é em parte porque não precisam de depender de seus filhos para a segurança económica, e estão mais confiantes que os filhos que têm vão ser saudáveis e sobreviver.

As pessoas usam o planeamento familiar quando:

- é acessível ou gratuito.
- quando estão disponíveis vários métodos diferentes, e as pessoas podem escolher o que é melhor para elas.
- ninguém é pressionado ou aliciado para usar o planeamento familiar.
- os homens entendem e acreditam nos benefícios do planeamento familiar, e ouvem o que as mulheres querem.
- qualquer pessoa que queira fazer planeamento familiar pode obtê-lo facilmente, incluindo as pessoas jovens e mais velhas, casadas e solteiras, e pessoas com deficiência.

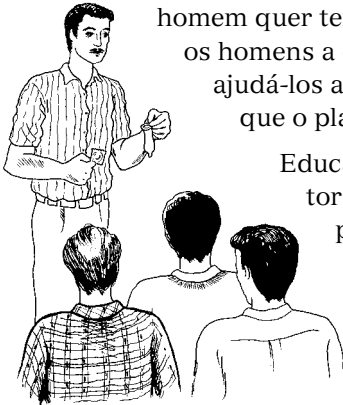
Para quem é o planeamento familiar?

Algumas pessoas pensam que o planeamento familiar é apenas para mulheres casadas. Mas tanto as pessoas casadas como as solteiras têm relações sexuais, e muitas mulheres querem ser capazes de desfrutar do sexo sem se preocuparem com a gravidez. Além disso, as mulheres nem sempre têm escolha sobre ter sexo. Algumas são pressionadas e outras são forçadas. Sem planeamento familiar, qualquer mulher, casada ou solteira, jovem ou mais velha, pode engravidar. Como profissional de saúde, é importante que compartilhe o que sabe sobre o planeamento familiar com todas as mulheres.



O planeamento familiar é para quem pretende engravidar — mas não o quer no momento.

Você também deve encontrar formas de **compartilhar o que sabe sobre o planeamento familiar com os homens**. Alguns métodos, como os preservativos, requerem um compromisso do homem. E muitas vezes o homem quer ter uma opinião sobre o método que a parceira usa. Ajudar os homens a compreender os benefícios do planeamento familiar pode ajudá-los a superar os seus medos sobre o assunto e compreender que o planeamento familiar também os ajuda.



Educar os homens sobre o planeamento familiar também torna mais fácil para a mulher falar com o marido ou parceiro sobre planeamento familiar, e para eles decidirem juntos que método usar. Se um homem ainda não quer usar o planeamento familiar, mesmo depois de aprender sobre os seus benefícios, a mulher terá de decidir se ela quer usá-lo. Existem métodos que elas podem usar sem o homem saber.

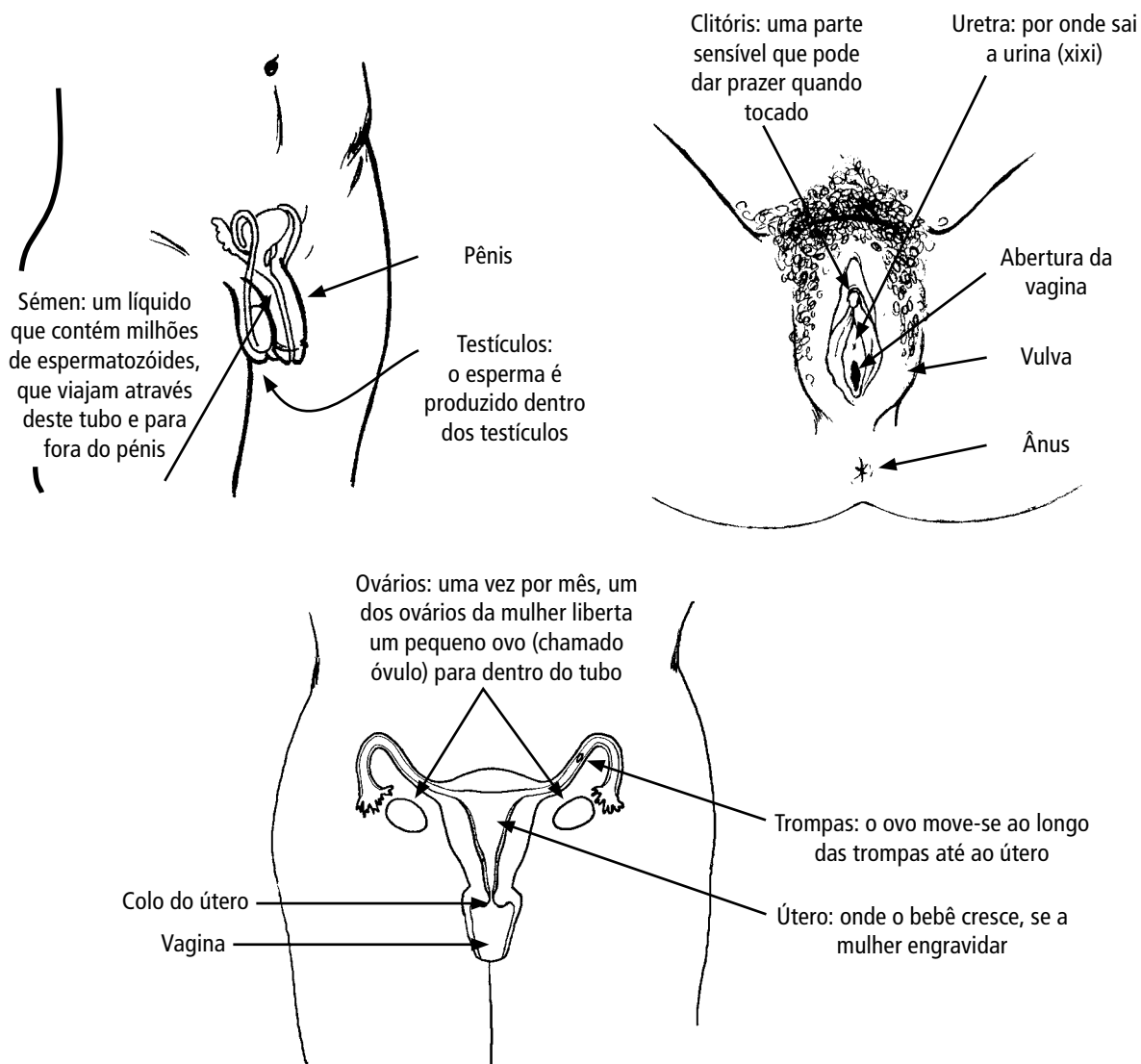
Ensinar como funciona o planeamento familiar e o que esperar

Explicar como usar correctamente os diferentes métodos de planeamento familiar e ser honesto sobre os efeitos secundários. O principal motivo que faz uma mulher parar de usar um método de planeamento familiar são os efeitos secundários desagradáveis. Mas se ela sabe o que esperar, pode estar disposta a ficar com o método até que os efeitos secundários diminuam.

Ajudar os jovens

Os jovens podem começar relacionamentos românticos ou sexuais antes de aprenderem sobre a prevenção da gravidez. As comunidades podem ajudar os jovens a obter as informações que precisam para tomar boas decisões. As escolas podem dar aos jovens educação em saúde que inclua assuntos relacionados com a gravidez; os jovens adultos podem ser treinados para serem educadores de saúde, e deve ser alocado tempo nas unidades sanitárias ou outros locais para dar aos jovens conselhos e métodos para prevenir a gravidez.

Como uma mulher fica grávida



Quando o homem ejacula (se vem, atinge o clímax) dentro ou perto da vagina, o seu esperma deixa o pênis e pode chegar as trompas e ao útero. Durante o período fértil da mulher, o esperma pode juntar-se com o óvulo da mulher. Se o espermatozóide fertiliza o óvulo, então ele fixa-se no revestimento do útero da mulher. Isso é gravidez. Os métodos de planeamento familiar evitam a gravidez, mantendo o esperma fora da vagina, ou impedindo o corpo da mulher a libertar óvulos, ou impedindo o espermatozóide de se juntar a um óvulo.

Infecções de transmissão sexual

Se uma pessoa tem uma infecção de transmissão sexual (ITS) incluindo o HIV e tiver relações sexuais, esta pode-se transmitir ao seu parceiro. As ITSs podem causar feridas e dor no pênis ou na vagina, corrimento vaginal e no pênis, e podem também causar problemas graves que prejudicam o corpo e o bebê na altura do parto. Consulte Infecções e problemas Genitais (em desenvolvimento) para saber como reconhecer e tratar as infecções que se transmitem através da relação sexual. Uma pessoa pode ter uma ITS e não saber que tem.

Métodos de planeamento familiar

Este livro descreve vários métodos comuns de planeamento familiar. Para mais informações sobre outros métodos menos comuns (adesivos, diafragma e outros) veja o capítulo 13 de *Donde no hay doctor para mujeres* ou o capítulo 17 de *Un libro para parteras*, ambos disponíveis em espanhol na Hesperian.









Como escolher um método de planeamento familiar

Os vários métodos de planeamento familiar têm vantagens e desvantagens. Pode ser útil falar com seu parceiro, outras mulheres, ou um profissional de saúde sobre os diferentes métodos para ajudá-la a decidir qual o melhor para si. Alguns aspectos que você deve considerar ao escolher um método de planeamento familiar são:

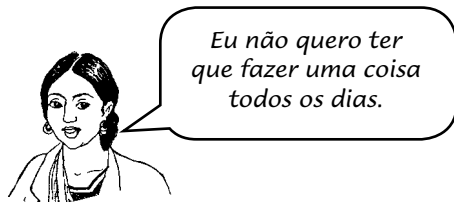
- quanto bem ele previne a gravidez.
- quanto bem ele protege contra infecções de transmissão sexual (ITSs).
- se o seu parceiro está disposto a usar o planeamento familiar, ou se você tem que esconder isso dele.
- se o método é fácil de obter, e com que frequência você deve usá-lo.
- qual o custo do método.
- se existem efeitos secundários.
- se você tem outras necessidades e preocupações. Por exemplo: Você está amamentando? Você já tem todos os filhos que quer?



Você tem o direito de tomar as suas próprias decisões sobre planeamento familiar.

Método de planeamento familiar	Protecção de gravidez	Protecção de ITSS	Quando usar/ durante quanto tempo	Outras informações importantes
Preservativos 	Boa	A Melhor	Todas as vezes	Mais eficaz quando utilizado com um espermicida e um lubrificante à base de água. Um preservativo deve ser usado cada vez que tiver relações sexuais.
Pílulas Combinadas 	Muito boa	Nenhuma	Todos os dias	Funciona melhor se for tomada a mesma hora todos os dias. As mulheres que têm problemas de saúde mencionados na página 12 não devem utilizar este método.
Minipílulas 	Muito boa	Nenhuma	Todos os dias	Só funciona se for tomada a mesma hora todos os dias. Pode ser usada durante a amamentação (começar depois do bebê completar 6 semanas de idade).
Implantes 	A melhor	Nenhuma	3 ou 5 anos	Deve ser inserido e removido por um profissional de saúde especialmente treinado e substituído a cada 3 ou 5 anos, dependendo do tipo.
Injecções 	Muito boa	Nenhuma	1, 2, ou 3 meses	Precisa de ser repetida a cada 1, 2, ou 3 meses (dependendo do tipo).
DIU 	A melhor	Nenhuma	5 ou 12 anos	Eficaz por 5 ou 12 anos (dependendo do tipo). Deve ser inserido e removido por um profissional de saúde especialmente treinado.
Coito Interrompido (retirada do pénis) 	Fraco	Nenhuma	Todas as vezes	O homem tem de retirar o pénis todas as vezes que tiver relações sexuais. Mesmo se ele retirar, algum líquido pode entrar na vagina durante a relação sexual, o que pode levar a gravidez ou transmitir ITSS.
Aleitamento materno (apenas durante os primeiros 6 meses)	Muito boa	Nenhuma	Muitas vezes de dia e a noite	Este método só é eficaz se a mulher está fazendo aleitamento materno exclusivo (alimentando seu bebê apenas com leite materno) e se a sua menstruação não tiver aparecido.
Monitorização de Fertilidade 	Boa	Nenhuma	Todas as vezes	Este método não funciona bem em mulheres com ciclos mentruais irregulares.
Sexo sem penetração vaginal (pénis não entra na vagina)	A melhor	Depende	Todas as vezes	Se o pénis não tocar nos genitais, a mulher não pode ficar grávida. O sexo anal pode facilmente transmitir ITSS, sexo oral transmite menos as ITSS e o toque sexual raramente transmite qualquer ITSS.
Esterilização	A melhor	Nenhuma	Uma única vez	Uma vez que um homem ou uma mulher é esterilizado, ele nunca poderá engravidar alguém e ela nunca poderá ficar grávida.

As pessoas escolhem métodos diferentes com base na sua situação.



Você pode **preferir**: implantes, injeções, DIU
 Você pode **evitar**: Pílulas, monitorização da fertilidade



Você pode **preferir**: Pílulas, implantes, preservativo masculino, monitorização da fertilidade

Você pode **evitar**: preservativo feminino, DIU



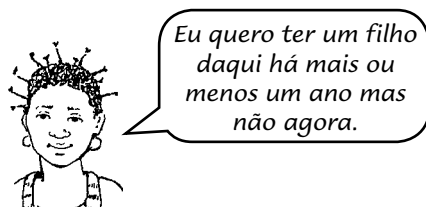
Você pode **preferir**: Injeções, preservativos

Você pode **evitar**: Pílulas



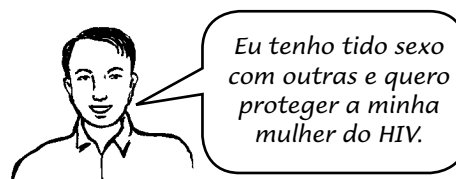
Você pode **preferir**: Implantes, Injeções, DIU, esterilização masculina ou feminina

Você pode **evitar**: monitorização da fertilidade



Você pode **preferir**: Preservativos, pílulas, monitorização da fertilidade

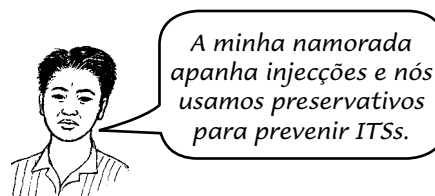
Você deve **evitar**: Implantes, injeções, DIU, esterilização



Você deve **preferir**: Usar preservativo sempre que tiver relações sexuais

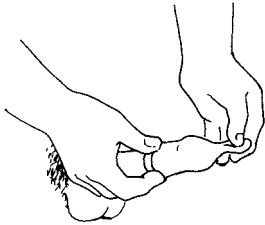
Você deve **evitar**: ter relações sexuais sem preservativo

Uma pessoa pode usar mais do que um método de planeamento familiar.



Preservativos

Um preservativo é uma capa fina de látex (borracha) que o homem usa no pênis durante as relações sexuais. O sêmen do homem permanece dentro do preservativo, de modo que o esperma não pode entrar na vagina e causar gravidez. Os preservativos são seguros e não provocam efeitos secundários.

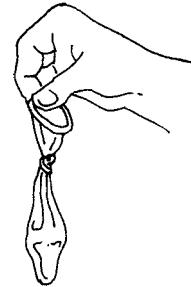


Os preservativos são também a forma mais eficaz de prevenir as Infecções de Transmissão Sexual (ITSs), incluindo o HIV. Mesmo que esteja usando outro método de planeamento familiar, você deve também usar o preservativo para se proteger a si e ao seu parceiro de uma ITS.

Os preservativos são o único método de planeamento familiar que é eficaz para prevenir a gravidez e as infecções de transmissão sexual. Mas, o homem deve estar disposto a usa-lo todas as vezes que tiver relações sexuais.

Aperte a ponta do preservativo e desenrole-o todo sobre o pênis erecto (duro). A ponta solta do preservativo vai recolher o esperma do homem. (Se não deixar espaço para o esperma, o preservativo pode romper)

Depois de chegar ao clímax (ejacular), enquanto o pênis ainda está erecto (duro), segure a borda do preservativo para mantê-lo no pênis enquanto puxa para fora da vagina. Em seguida, tire o preservativo do pênis. (Coloque o preservativo no lixo - não deve jogá-lo onde os outros podem vê-lo ou encontra-lo!) Use um preservativo novo cada vez que tiver relações sexuais.



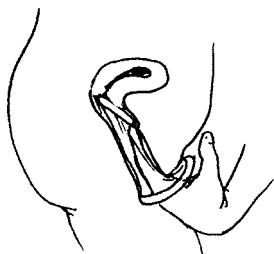
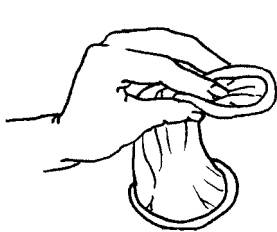
Preservativo feminino

O preservativo feminino se encaixa dentro da vagina e cobre os grandes lábios na vulva da mulher. Ele é maior do que um preservativo masculino e menos propenso a romper. Os preservativos femininos protegem contra o HIV e outras ITSs. Não use preservativo feminino e masculino ao mesmo tempo.



O anel mais pequeno vai para dentro da vagina.

O anel maior fica fora da vagina.



Lubrificantes

Para evitar que o preservativo se rompa, use um lubrificante à base de água, como saliva ou K-Y Gel. Não use óleo de cozinha, óleo de bebê, óleo mineral, parafina líquida, vaselina, loção para a pele, ou manteiga com os preservativos, porque estes produtos à base de óleo tornam a borracha fraca e podem fazer com que o preservativo se rompa. Os lubrificantes podem tornar as relações sexuais mais prazerosas para os homens e as mulheres.

Espermicida

Os espermicidas são de espuma, comprimidos, creme, gel, ou fitas que se dissolvem na vagina e matam os espermatozoides para que eles não possam fertilizar o óvulo.



O espermicida é colocado dentro da vagina pouco antes de ter relações sexuais. Ele não funciona bem por si só, mas dá proteção extra contra a gravidez quando usado junto com o preservativo. O espermicida não protege contra as ITSS ou HIV.

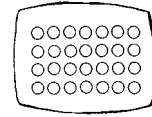
Pílulas contraceptivas

As pílulas contraceptivas contêm hormonas que são semelhantes as hormonas naturais do corpo das mulheres. Elas evitam a gravidez impedindo os ovários de libertarem o óvulo. Existem 2 tipos de pílulas contraceptivas: pílulas combinadas que contêm duas hormonas, estrogénio e progesterina (um tipo de progesterona sintética), e as mini-pílulas que contêm apenas progesterona. Alguns nomes de marcas comuns são mostrados na secção sobre Contraceptivos Orais (página 22). As pílulas contraceptivas não protegem contra o HIV ou outras infecções de transmissão sexual (ITSS). Para se proteger, use também o preservativo.

Algumas mulheres optam por tomar a pílula porque ajuda a tornar seus ciclos mais regulares, para que elas saibam exatamente quando vão ter o período menstrual. A pílula também diminui a quantidade de sangue menstrual, e reduz a dor e as cólicas menstruais.

As pílulas contraceptivas não provocam cancro.

Pílulas combinadas (pílulas que contêm estrogénio e progestina)



As várias marcas de pílulas contraceptivas combinadas contêm doses diferentes de hormonas (veja as páginas 21 e 22). Existem combinações comuns de pílulas com a dose padrão, tais como de 1 miligrama (mg) ou menos de progestina e 30 ou 35 microgramas (mcg) de um estrogénio chamado etinilestradiol, ou 50 mcg de um estrogénio chamado mestranol.

Algumas pílulas contraceptivas contêm apenas progestina. Para informações sobre minipílula, veja a página 14.

A pílula é muito eficaz se tomada todos os dias, a mesma hora. Ela é segura para a maioria das mulheres.

Como tomar a pílula combinada

Se tem certeza que não está grávida, pode começar a tomar a pílula em qualquer momento. A pílula não vai prevenir a gravidez até que tenha sido tomada durante cerca de uma semana. Assim, nos primeiros 7 dias após o início das pílulas contraceptivas, use preservativo ou evite ter relações sexuais.

Você deve tomar uma pílula todos os dias para evitar a gravidez, mesmo que não tenha relações sexuais nesse dia. Tente tomar todos os dias a mesma hora. Se colocar as pílulas perto do local onde dorme, isso pode ajudá-la a lembrar de tomar uma todas as noites antes de dormir. A maioria das pílulas combinadas vêm em carteiras de 28 ou 21 pílulas. Se tiver uma carteira de 21 dias veja as instruções abaixo.



Possíveis efeitos adversos das pílulas combinadas

Os efeitos secundários não são perigosos, mas alguns podem ser irritantes. Eles costumam diminuir ou desaparecer após 3 meses. Às vezes ajuda tentar uma marca diferente de pílulas.

Alterações do humor tais como ficar triste ou irritável



Dor de cabeça



Sangramento ligeiro inesperado entre os períodos menstruais normais



Mamas inchadas, doridas

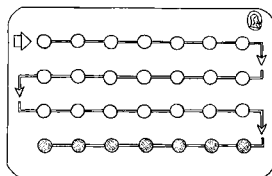


Náusea

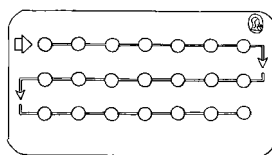


As pílulas combinadas podem ser usadas de três maneiras

Uso em 28-dias: Tome as pílulas com hormonas durante 21 dias e depois pare ou tome as pílulas restantes durante 7 dias (as pílulas extras da carteira não contêm hormonas). Você terá sangramento todos os meses durante estes 7 dias, como se fosse o período menstrual normal.



Se tem uma carteira de 28 dias, tome uma pílula todos os dias. As últimas 7 pílulas não contêm hormonas – elas estão ali para lhe lembrar de tomar a pílula todos os dias. As últimas 7 pílulas da carteira são de uma cor diferente das outras.



Se tem uma carteira de 21 dias, tome uma pílula todos os dias durante 21 dias – a carteira inteira. Depois fique sem tomar a pílula durante 7 dias. Em seguida, inicie uma nova carteira.

Uso prolongado: Tome as pílulas com hormonas durante 84 dias em uma fila e, em seguida, faça uma pausa de 7 dias. Às vezes pílulas vêm em carteiras com 91 pílulas (84 com hormonas e 7, que são pílulas lembrete que não têm hormonas). Durante esses 7 dias, você terá sangramento, como um período menstrual normal, mas apenas uma vez a cada 3 meses. Pode ocorrer sangramento ligeiro mas este deve desaparecer depois de alguns meses.

Uso contínuo: Tome as pílulas com hormonas todos os dias sem parar. Se surgir sangramento irregular, pare de tomar as pílulas durante 3 ou 4 dias, a fim de ter alguns dias de menstruação normal, em seguida, comece a tomar a pílula novamente todos os dias

Todas as formas de usar as pílulas combinadas são seguras. Qualquer pessoa que use as pílulas combinadas deve saber o que fazer se se esquecer de tomar uma ou mais pílulas:

Se você se esquecer de tomar 1 ou 2 pílulas, tome 1 pílula logo que se lembrar. Depois tome a próxima pílula no horário regular. Isso significa que você toma 2 pílulas num dia.

Se você se esquecer de tomar 3 pílulas, em dias seguidos, tome uma pílula imediatamente. Depois, tome 1 pílula por dia no horário regular. Use preservativos até começar o seu período, ou pratique abstinência (não ter relações sexuais) até que tenha tomado pílulas durante 7 dias seguidos.

Se o seu período não aparecer a tempo e você se esqueceu de tomar algumas pílulas, continue a tomar as pílulas, mas faça um teste de gravidez. Se descobrir que está grávida, pare de tomar a pílula.

Deixar de tomar a pílula combinada

Você pode parar de tomar a pílula a qualquer momento. Você pode então engravidar imediatamente, por isso, se quiser evitar a gravidez, use preservativo ou outro método.

Quem não deve tomar a pílula combinada

Algumas mulheres têm problemas de saúde o que torna perigoso para elas o uso da pílula combinada. Não tome pílulas combinadas se tem:

- Hipertensão arterial grave (tensão arterial de 160/110 ou mais alta). Para mais informações sobre a Hipertensão arterial grave, veja Doença Cardíaca (em desenvolvimento)
- Diabetes há mais de 20 anos.
- Se tiver mais de 35 anos e fuma.
- Enxaqueca (dor de cabeça forte com náusea) se acompanhada de dormência ou problemas de visão graves.
- Cancro da mama, do fígado ou do útero. Veja Cancro (em desenvolvimento).
- Doença da vesícula biliar.
- História de acidente vascular cerebral (ataque que causa paralisia).
- Um trombo (coágulo de sangue) numa veia (o que normalmente provoca inchaço e dor na perna).
- Doença hepática ou hepatite.(veja a página 17 do capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas).

A maioria das mulheres com qualquer um desses problemas de saúde pode usar com segurança a pílula que contém apenas progestina (página 14), implantes contraceptivos ou injeções só com progestina (página 15). As mulheres com cancro da mama ou do útero não devem usar métodos de planeamento familiar que contêm hormonas. Em vez destes, elas devem usar outro método.

Medicamentos que interactúan con las píldoras combinadas

A Rifampicina (um medicamento para a tuberculose), ritonavir (um medicamento para o HIV) e alguns medicamentos para a epilepsia tornam as pílulas contraceptivas menos eficazes. Se está a tomar um destes medicamentos, use um método diferente de planeamento familiar. As mulheres que tomam insulina para a diabetes podem neessitar de ajustar a dose de insulina após iniciar o planeamento familiar com pílulas.

Quem deve considerar outros métodos se disponíveis

Existem outros problemas de saúde que tornam a pílula combinada um método não ideal. Para as mulheres com estes problemas é mais seguro usar um outro método de planeamento familiar:

- Hipertensão arterial (acima de 140/90). Para mais informações sobre a hipertensão arterial, veja Doença Cardíaca (em desenvolvimento)
- Se tiver mais de 35 anos e tem enxaqueca (dores de cabeça com náusea).

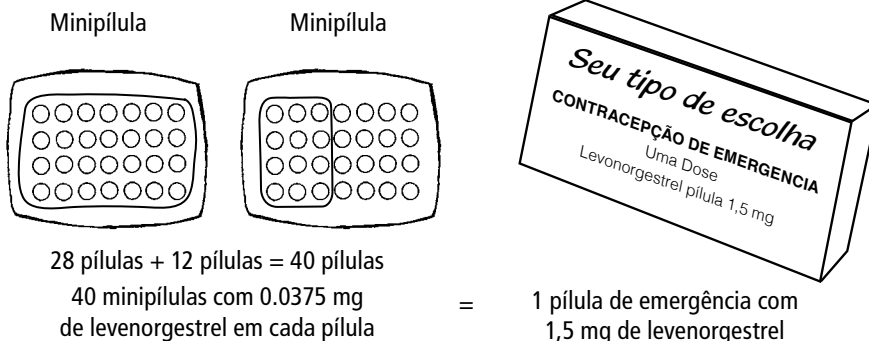
Se uma mulher com esses problemas de saúde estiver a tomar a pílula combinada, deve-se monitorá-la para ter a certeza de que os problemas não se estão agravando. Se não houver nenhuma mudança, ela pode continuar a usar a pílula combinada. Se os problemas agravarem, ela deve parar de tomar a pílula imediatamente.

Contraceção de emergência

Se teve relações sexuais e não está a fazer planeamento familiar ou o preservativo se rompeu, você pode ainda evitar a gravidez com pílulas contraceptivas. Isso chama-se contraceção de emergência e funciona durante os primeiros 5 dias após ter tido relações sexuais – quanto mais cedo você tomar, melhor ela vai funcionar. Ela funciona atrasando a libertação dos óvulos da mulher para que não ocorra gravidez. Se você já estiver grávida, a contraceção de emergência não vai impedir a gravidez. A contraceção de emergência é segura para quase todas as mulheres.

Em muitos países, estão disponíveis pílulas especiais para contraceção de emergência (veja a página 23). Você pode precisar de tomar 1 ou 2 pílulas — leia atentamente as instruções.

Se as pílulas especiais não estiverem disponíveis, alguns tipos de pílulas contraceptivas normais podem ser usadas. A mini-pílula, por exemplo, tem uma pequena quantidade de levonorgestrel ou norgestrel (ambas são um tipo de progesterona) e tomar 40 ou 50 pílulas dependendo da quantidade que contém cada pílula, terá a mesma dose total da pílula especial (veja as páginas 23 e 24).

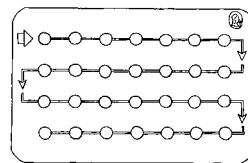


Apenas algumas pílulas combinadas podem ser usadas para a contraceção de emergência - você deve saber exatamente o que elas contêm e quantas deve tomar (geralmente 4 ou 5 pílulas primeiro e, em seguida, a mesma dose 12 horas depois, veja a página 24).

Após ter ajudado uma mulher com a contraceção de emergência, você pode ajuda-la a encontrar um método de planeamento familiar adequado para ela.

A minipílula (pílulas que contém apenas progestina)

Esta pílula contraceptiva não contém estrogênio, apenas progestina. Ela é segura para a maioria das mulheres que não podem usar pílulas combinadas e têm menos efeitos secundários do que as pílulas combinadas. A mini-pílula não diminui a produção de leite nas mães que amamentam. As mulheres que tomam a mini-pílula podem ter períodos menstruais irregulares, sangramento ligeiro durante o período menstrual, ou não ter períodos menstruais.



Todas as pílulas na carteira da minipílula têm a mesma dose de hormona. Tome 1 pílula todos os dias.

Como tomar a minipílula

Tome a primeira pílula no primeiro dia do seu período menstrual. Em seguida, tome uma pílula a mesma hora todos os dias, mesmo se não tiver relações sexuais. Quando terminar uma carteira, inicie uma nova carteira no dia seguinte, mesmo que não tenha sangramento. Não salte um dia. Cada pílula da carteira tem a mesma dose de hormona.

Se tomar a mini-pílula com algumas horas de atraso, ou, se esquecer de tomar a pílula um dia, você pode ficar grávida. Se esquecer de tomar uma pílula, tome-a assim que se lembrar. Em seguida, tome a próxima pílula no horário normal, mesmo que isso signifique tomar 2 pílulas num dia. Use preservativos ou não tenha relações sexuais durante 7 dias. Você pode sangrar um pouco, se esquecer de tomar a mini-pílula ou tomá-la mais tarde.

Possíveis efeitos secundários da minipílula

O efeito secundário mais comum da mini-pílula que contém apenas progestina é a alteração na menstruação. Você pode ter sangramento quando não espera. O período pode desaparecer completamente. Isto não é perigoso. Outros possíveis efeitos incluem aumento de peso, dor de cabeça, e acne (espinhas).

Medicamentos que interagem com a minipílula

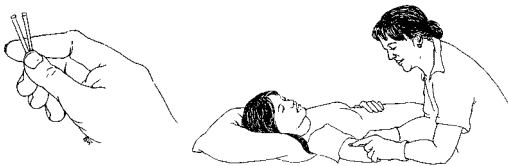
A rifampicina (um medicamento para a tuberculose), ritonavir (um medicamento para o HIV) e alguns medicamentos para a epilepsia tornam as pílulas contraceptivas menos eficazes. Se estiver a tomar estes medicamentos, use um método diferente de planeamento familiar. As mulheres que tomam insulina para a diabetes podem necessitar de ajustar a dose de insulina após iniciar o planeamento familiar com pílulas.

Deixar de tomar a minipílula

Se quiser ficar grávida ou mudar de método, você pode parar de tomar a mini-pílula a qualquer momento. Você pode engravidar assim que parar, por isso, se quiser evitar a gravidez, inicie outro método imediatamente.

Implantes e injeções contraceptivas

Os implantes são pequenos tubos de plástico colocados sob a pele no interior do braço da mulher por um profissional de saúde. Eles previnem a gravidez durante 3 a 5 anos, dependendo do tipo de implante.



As injeções contraceptivas são administradas por um profissional de saúde a cada 1, 2, ou 3 meses dependendo do tipo de injeção.

Com os implantes e injeções contraceptivas é fácil manter a privacidade e a mulher não tem que se lembrar de tomar um comprimido todos os dias. Todos os implantes e algumas injeções contêm apenas progesterina. Um tipo de injeção (injeções mensais) têm estrogénio e progesterona, por isso este tipo não deve ser usada por mulheres que não devem tomar pílulas combinadas (veja a página 12). A mulher pode decidir parar de usar injeções ou retirar o implante a qualquer momento se ela deseja engravidar. Nem os implantes, nem as injeções protegem contra ITSs, incluindo o HIV.

Possíveis efeitos secundários dos implantes e injeções

As injeções mensais pode provocar efeitos secundários semelhantes aos da pílula combinada (veja a página 10). Os implantes e as injeções que contêm apenas progesterina têm os mesmos efeitos secundários que as minipílulas que contêm apenas progesterona (veja a página 14).

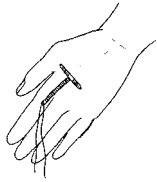
Medicamentos que interagem com implantes e injeções

A rifampicina (um medicamento para a tuberculose) e alguns medicamentos para a epilepsia tornam os implantes e as injeções menos eficazes. Se estiver a tomar estes medicamentos, use um método de planeamento familiar diferente. As mulheres que fazem insulina para a diabetes podem necessitar de ajustar a dose de insulina após iniciar o planeamento familiar com implantes ou injeções.

Deixar de usar implantes ou injeções

Para parar de usar implantes, eles devem ser removidos por um profissional de saúde treinado. Uma mulher pode engravidar imediatamente depois de um implante ter sido removido. Para parar de usar injeções, pare simplesmente de fazer as injeções. Pode levar mais tempo para uma mulher engravidar após parar de fazer as injeções, mas a maioria das mulheres pode engravidar dentro de um ano.

O DIU



O DIU (Dispositivo Intra-Uterino) é um objecto pequeno de plástico ou plástico e cobre, colocado no útero por um profissional de saúde treinado. Ele evita que o espermatozóide fertilize o óvulo e também evita que o ovo se implante no útero (veja a página 4). Para informações sobre como inserir um DIU, consulte o capítulo 21 do *Un libro para parteras*, disponível em espanhol na Hesperian.

Os DIUs são muito eficazes e podem ficar dentro do útero 5 a 12 anos, dependendo do tipo. Os DIUs não protegem contra o HIV ou outras infecções de transmissão sexual.

Os DIUs são seguros tanto para as mulheres que já ficaram grávidas como para aquelas que nunca estiveram grávidas. Eles podem ser inseridos a qualquer momento, desde que a mulher não esteja grávida e não tenha uma infecção vaginal ou ITS. Quando o DIU é retirado, a mulher pode engravidar imediatamente.

Uma vez inserido no útero é pouco provável que ele saia mas não é impossível. Uma vez por mês, verifique se os fios do DIU ainda estão no lugar inserindo os dedos na vagina para palpa-los ou toca-los (não deve puxa-los). Se não consegue palpa-los ou se acha que o DIU saiu, use preservativos ou evite ter relações sexuais até que o profissional de saúde verifique.



Possíveis efeitos secundários do uso do DIU

O efeito secundário mais comum é uma menstruação mais intensa e mais dolorosa. Isto pode ser desconfortável, mas não é perigoso e geralmente diminui após alguns meses. Alguns tipos de DIU contêm a hormona progesterona, o que poderá ajudar a diminuir o sangramento e o desconforto. Os DIUs com progesterona podem causar os mesmos efeitos secundários que a minipílula (veja a página 14).

Quem não deve usar DIU

- As mulheres com cancro do colo do útero ou do útero. Mulheres com cancro da mama não devem usar DIU com progesterona, mas elas podem usar um DIU de cobre com segurança.
- As mulheres com gonorréia, clamídia ou Doença Inflamatória Pélvica (DIP) Infecções e problemas genitais (em desenvolvimento). Para saber mais sobre DIP, consulte a página 16 em no capítulo Dor abdominal, diarreia e parasitas.

Iniciar o Planeamento Familiar após parto (após ter bebé)

É saudável para a mulher que teve um bebé, esperar até que o seu corpo esteja totalmente recuperado antes de iniciar as relações sexuais. Se a mulher iniciar as relações sexuais e estiver a dar ao bebé apenas leite do peito e a menstruação ainda não apareceu, o aleitamento materno vai evitar a gravidez até 6 meses após o parto (ver abaixo). Se amamentar algumas vezes ou não estiver a amamentar, a mulher pode engravidar nos primeiros 4 meses após o parto. Quer a nova mãe esteja amamentando ou não, ela ou o seu parceiro podem usar preservativos para prevenir ITS e gravidez a qualquer momento depois de o bebé nascer.

Mães que estejam a amamentar podem pôr um implante, usar a minipílula ou injeções contendo progesterona assim que o bebé tiver 6 semanas de idade. As mulheres que amamentam podem iniciar pílulas combinadas ou injeções mensais logo que o bebé tenha pelo menos 6 meses de idade. As mães que não estão amamentando podem usar qualquer método de planeamento familiar 4 semanas depois do parto. Na maioria das mulheres pode-se colocar um DIU, fazer esterilização (laquear as trompas) dentro de 2 dias após o parto ou poucas semanas depois.

Métodos naturais de planeamento familiar

Aleitamento materno

Quando uma mulher está a amamentar, o seu corpo produz hormonas que impedem a gravidez durante alguns meses. O aleitamento materno é um método confiável para prevenir a gravidez quando:

- O bebé tem menos de 6 meses de idade.

e também

- Você está dando ao seu bebé apenas o leite materno, nenhum outro alimento ou bebida, e você alimenta o bebé frequentemente, dia e noite

e também

- Você ainda não teve menstruação depois do parto.

Uma vez que comece a dar outra comida ao bebé ou apareça o período menstrual, a amamentação não evita a gravidez.



Monitorização da fertilidade

Uma mulher só pode engravidar durante o seu período fértil, quando um óvulo sai do seu ovário e vem para as suas trompas e útero. Isto tem a duração de vários dias e acontece uma vez por mês. Ao evitar relações sexuais durante o período fértil, ela pode evitar a gravidez. (Ou, se um casal está tentando engravidar, eles podem planear ter relações sexuais durante este período e aumentar as chances de gravidez.)

Para que esse método funcione, a mulher deve ter ciclos menstruais regulares, e deve acompanhar bem cada etapa do seu ciclo. O homem deve estar disposto a ajudar para que este método funcione, porque durante o período fértil, eles devem evitar relações sexuais com penetração vaginal (sexo em que o pênis entra na vagina). Eles podem ter outros tipos de sexo, como sexo oral ou toque sexual. Ou podem usar preservativos durante o período fértil.

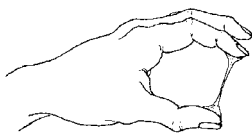
Este pode ser um bom método para uma mulher que quer limitar o número de filhos que tem. Mas às vezes o ciclo menstrual muda de forma imprevisível. As pessoas nem sempre acompanham o ciclo, por isso é comum engravidar quando se usa esse método. A monitorização da fertilidade não dá nenhuma proteção contra ITSs incluindo o HIV, que pode ser transmitida em qualquer momento do ciclo da mulher.

Como usar a monitorização da fertilidade

Conte o número de dias do seu ciclo menstrual durante alguns meses. Comece a contar no primeiro dia do seu período menstrual. O último dia do ciclo é o último dia antes de sangrar novamente. Se você tem aproximadamente o mesmo número de dias em cada ciclo, e seus ciclos duram entre 26 e 32 dias, este método pode funcionar.

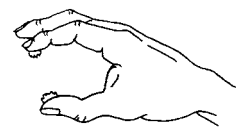
Depois de ter contado o seu ciclo por alguns meses e ter a certeza que seu ciclo é geralmente regular, então você pode começar a usar este método. Evite ter relações sexuais a partir do dia 8 até ao dia 19 de cada ciclo. Ou use preservativos durante esse período. Você deve continuar a manter um bom controlo de quantos dias dura cada ciclo para que isso funcione. Se o seu ciclo muda, use outro método até que seu ciclo se torne novamente regular por vários meses.

Eu comecei a minha menstruação há 8 dias atrás por isso não podemos ter relações sexuais hoje, ou nos próximos 10 dias. É melhor eu ir para a casa da minha irmã.



Muco claro, húmido,
escorregadio = fértil

O corpo da mulher produz um muco húmido na vagina durante o seu período fértil. Por isso, verificar o muco todos os dias pode também ajudar a mulher a saber quando ela está no seu período fértil.



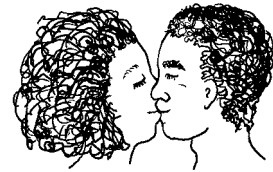
Muco branco, seco,
pegajoso = não fértil

Coito interrompido (retirar o pênis da vagina)

Quando um homem retira o pênis da vagina, para longe dos seus genitais antes de ejacular, isso pode evitar a gravidez, se o homem consegue controlar-se muito bem e assume o compromisso de fazê-lo. Este método não funciona bem em homens que ejaculam de forma inesperada. Mesmo que o homem retire o pênis, algum líquido que contém espermatozóides pode sair do pênis e levar a gravidez. Este método não é uma boa opção para pessoas que têm a certeza que não querem ter filhos. Retirar o pênis não protege contra ITSs.

O sexo sem penetração

Há muitas maneiras de estar perto de alguém, ter prazer sexual, e demonstrar amor além da relação sexual. Muitos casais praticam sexo oral: usando a boca para dar prazer no pênis ou na vulva. Você não pode engravidar desta forma. Sexo no ânus (sexo anal) também não pode causar gravidez. Mas você pode transmitir ITSs, incluindo o HIV, durante o sexo anal ou oral. Usando as mãos para fazer alguém se sentir bem sexualmente é muito seguro. Isto não pode levar a gravidez e não pode transmitir qualquer ITS.



Métodos que não funcionam

Estes métodos são ineficazes (inúteis) ou causam dano:

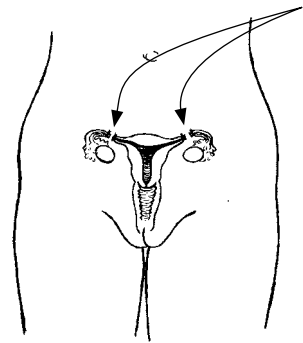
- Urinar (fazer xixi) após ter relações sexuais não provoca dano, mas não faz nada para prevenir a gravidez. A urina sai de um orifício diferente da vagina.
- Pôr ervas, plantas, químicos ou qualquer outra coisa que seca a vagina não evita a gravidez. Mas pode danificar a vagina, tornando fácil as mulheres apanharem infecções.
- Lavar a vagina (duches) após ter relações sexuais, não previne a gravidez. Os espermatozóides movem-se muito rapidamente e alguns chegam a parte interna do útero antes de serem lavados. Os duches podem puxar os espermatozóides para dentro do útero.
- Amuletos e rezas não previnem a gravidez. Mulheres que confiam nestes métodos ficam grávidas.

Cirurgia, esterilização

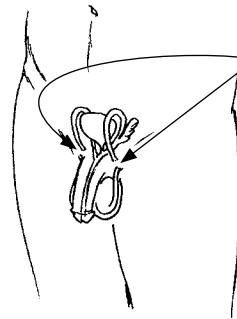
Para aqueles que não querem ter mais filhos, a esterilização é uma operação simples e segura para a mulher e o homem. Em muitos países, estas operações são gratuitas. Procure saber no Centro de Saúde. A esterilização não protege contra ITSs, incluindo o HIV.

Nas mulheres, esta operação é chamada laqueação das trompas, o que significa fechar as trompas. Um método é fazer um pequeno corte perto do umbigo, permitindo que as trompas provenientes dos ovários (onde os óvulos são produzidos) possam ser fechadas. Geralmente isto pode ser feito no consultório médico ou no Centro de saúde sem pôr a mulher a dormir. Esta operação não tem efeito sobre o período menstrual da mulher ou a sua sexualidade e pode tornar a relação sexual mais prazerosa porque ela não tem medo de engravidar.

No homem, esta operação é chamada vasectomia. Ela pode ser feita rapidamente e de forma simples no consultório médico ou no Centro de saúde sem pôr o homem a dormir. Esta operação é mais segura e mais rápida que a cirurgia da mulher. Os testículos não são retirados e a operação não tem efeitos sobre o prazer e as habilidades sexuais do homem. O seu fluído (sêmen) sai da mesma forma, mas não contém espermatozóides.



Corte pequeno feito aqui



Cortes pequenos são feitos aqui de modo que os tubos provenientes dos testículos possam ser cortados e bloqueados ou fechados.

Como tomar as pílulas contraceptivas

Pílulas para o controlo da natalidade (contraceptivos orais)

A maioria das pílulas para o controlo da natalidade contém 1 ou 2 hormonas semelhantes as hormonas que o corpo da mulher normalmente produz. Estas hormonas chamam-se estrogénio e progestina.

A pílulas de controlo da natalidade são vendidas em diferentes dosagens (quantidade) de cada hormona e com muitos nomes de marca diferentes. Os 3 tipos de pílulas que se descrevem abaixo têm as duas hormonas, estrogénio e progestina (ver Pílulas combinadas, página 10). O 4º tipo contém apenas progestina (ver Minipílulas, página 14).

O tipo mais comum de estrogénio é chamado etinilestradiol. A dose mais comum é 35 mcg (microgramas). A dose mais comum de progestina na pílula combinada é 0,1 mg (milligramas).

As mulheres que tomam pílulas para o controlo de natalidade, geralmente têm sangramento mensal mais ligeiro do que teriam sem as pílulas. Isto pode ser bom, especialmente nas mulheres que são anémicas. Mas, se a mulher não tiver sangramento mensal ou tiver sangramento muito ligeiro durante meses e não se sente confortável com este efeito secundário, ela pode tentar mudar para outra marca que contém mais estrogénio.

Todas as pílulas contraceptivas funcionam melhor na prevenção da gravidez, se tomadas a mesma hora todos os dias. Isso também torna mais fácil lembrar-se de tomá-las. É especialmente importante tomar a pílula contendo só progesterona (minipílula) a mesma hora todos os dias, porque com esta pílula, há um maior risco de gravidez se a mulher se esquecer de tomar uma pílula.

Com uma carteira de 28 dias, tome 1 todos os dias e comece imediatamente uma nova carteira depois de terminar. Uma carteira de 28 dias pode ter 21 pílulas que contêm hormonas e 7 pílulas lembrete que não têm hormona. Estas pílulas lembrete (também chamadas pílulas placebo) estão ali para ajudar a mulher a lembrar de tomar a pílula todos os dias. No entanto, algumas carteiras de 28 dias, têm apenas pílulas com hormonas. Com uma carteira de 21 dias, tome uma todos os dias e depois espere 7 dias antes de iniciar a outra carteira (a menos que esteja a usar pílulas continuamente, a fim de ter poucos períodos, veja a página 11).

PÍLULAS COMBINADAS ONDE A DOSE DA HORMONA VARIA

Estas pímulas contêm uma mistura de estrogénio e progestina que varia ao longo do mês. Uma vez que as quantidades mudam, é importante tomar as pímulas de acordo com a ordem.

Alguns nomes comerciais:	<i>Gracial, Logynon, Qlaira, Synphase, Trinordiol, Trinovum, Triquilar, Triphasil</i>
--------------------------	---

PÍLULAS A DOSES FIXAS COMBINADAS: ESTROGÉNIO E PROGESTINA

Estas pímulas contêm estrogénio (geralmente 35 mcg) e progestina (normalmente 0,1 mg). A carteira de 28 pímulas possui 21 pímulas com hormonas e 7 pímulas lembrete (placebo). Uma carteira de 21 pímulas tem apenas pímulas com hormonas. A dose de cada hormona é a mesma em todas as 21 pímulas em ambos os tipos de carteiras.

Alguns nomes comerciais:	<i>Alesse, Cilest, Diane, Femoden, Gynera, Harmonet, Norinyl, Ortho-Novum, Ovysmen</i>
--------------------------	--

PÍLULAS A DOSES FIXAS COMBINADAS: MAIS PROGESTINA E MENOS ESTROGÉNIO

Estas pímulas têm dose mais elevada de progestina (0,15 mg) e uma dose menor de estrogénio (30 mcg). A carteira de 28 pímulas possui 21 pímulas com hormonas e 7 pímulas lembrete (placebo). Uma carteira de 21 pímulas tem apenas pímulas com hormonas. A dose de hormona é a mesma em todas as 2 pímulas de cada carteira. Estas pímulas são boas em mulheres que têm menstruação muito intensa ou cujos seios se tornam dolorosos antes do início da menstruação.

Alguns nomes comerciais:	<i>Lo-Femenal, Lo/Ovral, Microgynon, Microvlar, Nordette</i>
--------------------------	--

PÍLULAS DE PROGESTERONA APENAS (MINIPÍLULAS)

Essas pímulas contêm apenas progesterona e são vendidas em caretas de 28 pímulas. Todas as pímulas da carteira contêm a mesma dose de progesterona.

Alguns nomes comerciais:	<i>Femulen, Microlut, Micronor, Micronovum, Neogest, Microval, Ovrette, Exluton</i>
--------------------------	---

Planeamento familiar de emergência

Você pode usar pílulas contraceptivas de emergência ou algumas marcas de pílulas contraceptivas normais para evitar a gravidez no período de 5 dias após ter relações sexuais desprotegidas. O número de pílulas que tem de tomar depende das hormonas e das doses que cada pílula contém. Esta tabela lista algumas marcas comuns de cada tipo de pílula. Verifique o tipo e dose de hormona nas pílulas antes de usá-las. A tabela mostra a dose total de hormona necessária e quantas pílulas você tem de tomar para atingir essa dose. Existem muitos nomes comerciais (nomes de marcas) de pílulas, e alguns nomes comerciais são usados por mais de um tipo de pílula.

Efeitos secundários comuns do PFE são dor de cabeça, náusea ou dor de barriga, mas estes desaparecem em um ou dois dias. Também é normal ter um leve sangramento ou uma mudança na duração da sua próxima menstruação. Quando usar o planeamento familiar de emergência, as pílulas contraceptivas de emergência ou a dose correta das pílulas que contém só progesterona (minipílula) causarão poucos efeitos secundários que os do uso das pílulas contraceptivas combinadas normais. Se vomitar dentro de 1 hora depois de tomar a dose, isto significa que precisa de repetir a mesma dose. Nunca misture diferentes tipos de pílulas contraceptivas de emergência ou outras pílulas contraceptivas porque isso pode fazer com que não funcionem.

Como tomar pílulas para planeamento familiar de emergência

COMO TOMAR PÍLULAS ESPECIAIS PARA CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA		
Pílulas de emergência contendo 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel <i>(NorLevo 1,5, Plan B One-Step, Postinor-1)</i> Dose total de 1 pílula = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 1 pílula, uma única vez	
Pílulas de emergência contendo 30 mg acetato de ulipristal <i>(ellaOne, Upris)</i> Dose total de 1 pílula = 30 mg de acetato de ulipristal	Tome 1 pílula, uma única vez	
Pílulas de emergência contendo 0,75 mg (750 mcg) de levonorgestrel <i>(NorLevo 0.75, Optinor, Postinor, Postinor-2, Plan B)</i> A dose total de 2 pílulas = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 2 pílulas, uma única vez	
Pílulas de emergência contendo 0,05 mg (50 mcg) de etinil estradiol e 0,25 mg (250 mcg) de levonorgestrel <i>(Tetragynon, Neogynon, Nordiol)</i> A dose total de 4 pílulas = 0,2 mg (200 mcg) de etinil estradiol e 1,0 mg (1000 mcg) de levonorgestrel	Primeiro tome 2 pílulas	Depois tome mais 2 pílulas 12 horas mais tarde

COMO TOMAR PÍLULAS COMBINADAS PARA CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

Com uma carteira de 28 pílulas combinadas, use qualquer uma das primeiras 21 pílulas para depois continuar com a dose que abaixo se indica, mas não usar as últimas 7 pílulas porque elas podem ser pílulas lembrete e não contém hormonas.

Pílulas combinadas contendo 0,03 mg (30 mcg) de etinil estradiol e 0,15 mg (150 mcg) de levonorgestrel (<i>Anna, Combination 3, Gestrelan, Microgynon, Microgynon-30, Nordette, Roselle</i>) Dose total de 8 pílulas = 0,24 mg (240 mcg) de etinil estradiol e 1,2 mg (1200 mcg) de levonorgestrel.	Tome primeiro 4 pílulas	Depois de 12 horas tome mais 4 pílulas
Pílulas combinadas contendo 0,03 mg (30 mcg) de etinil-estradiol e 0,3 mg (300 mcg) de norgestrel (<i>Lo-Femenal, Lo/Ovral</i>) Dose total de 8 pílulas = 0,24 mg (240 mcg) de etinil estradiol e 2,4 mg (2400 mcg) de norgestrel.	Tome primeiro 4 pílulas	Depois de 12 horas tome mais 4 pílulas
Pílulas combinadas contendo 0,02 mg (20 mcg) de etinil estradiol e 0,1 mg (100 mcg) levonorgestrel (<i>Alesse, Loette, Lutera, Miranova</i>) Dose total de 10 pílulas = 0,2 mg (200 mcg) de etinil estradiol e 1 mg (1000 mcg) de levonorgestrel.	Tome primeiro 5 pílulas	Depois de 12 horas tome mais 5 pílulas

COMO TOMAR PÍLULAS CONTENDO SÓ PROGESTERONA (MINIPÍLULAS) PARA CONTRACEÇÃO DE EMERGÊNCIA

Nas carteiras das mini-pílulas só de progesterona, cada pílula tem a mesma dose de hormona.

Pílulas contendo apenas progesterona (minipílulas) 0,075 mg (75 mcg) de norgestrel (<i>Ovrette, Minicon</i>) A dose total de 40 pílulas = 3 mg (3000 mcg) de norgestrel	Tome 40 pílulas de uma única vez (são muitas pílulas, mas é seguro)
Pílulas contendo apenas progesterona (minipílulas) 0,0375 mg (37,5 mcg) de levonorgestrel (<i>Neogest, Norgelal</i>) A dose total de 40 pílulas = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 40 pílulas de uma única vez (são muitas pílulas, mas é seguro)
Pílulas contendo apenas progesterona (minipílulas) 0,03 mg (30 mcg) de levonorgestrel (<i>Microlut, Microval, Nortrel</i>) A dose total de 50 pílulas = 1,5 mg (1500 mcg) de levonorgestrel	Tome 50 pílulas de uma única vez (são muitas pílulas, mas é seguro)