Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos - Caderno nº2

APRESENTAÇÃO

Este caderno, que integra a série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos, destina-se a homens e mulheres, adultos e adolescentes, e tem o objetivo de oferecer informações sobre direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais.

O Ministério da Saúde empenha seus esforços e recursos visando à garantia de direitos e a uma sociedade mais justa e igualitária.

©2006. Ministério da Saúde

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Tiragem: 1ª edição – 2006 – 1.500.000 de exemplares

Impresso no Brasil por

Elaboração, distribuição e informações:

Ministério da Saúde

Secretaria de Atenção à Saúde

Departamento de Ações Programáticas Estratégicas

Área Técnica de Saúde da Mulher

Área Técnica de Saúde do Adolescente e do Jovem

Esplanada dos Ministérios, Bl. G, Edifício Sede, 6º Andar

CEP 70058-900, Brasília – DF

Telefones (61) 3315 2933 / 3223 5591 / 3315 2375 / 3315 2306

Fax: (61) 3315 3403

E-mail: saude.mulher@saude.gov.br

Elaboração:

Ana Sudária de Lemos Serra

Isa Paula Hamouche Abreu

Márcia C. V. Lucas

Maria Auxiliadora da Silva Benevides

Colaboração:

Helena Brígido

Larissa Polejack Brambatti

Diagramação: Master Publicidade

Ilustração: Atari Studio Art

Ficha Catalográfica

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas.

Direitos sexuais, direitos reprodutivos e métodos anticoncepcionais / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Brasília : Ministério da Saúde, 2006.

52 p. color. – (Série F. Comunicação e Educação em Saúde) (Série Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos ; caderno nº 2)

ISBN 85-334-1043-3

1. Reprodução. 2. Anticoncepção. I. Título. II. Série.

NLM WP 630

Catalogação na fonte – Editora MS – 2005/1245

Títulos para indexação:

Em inglês: Sexual Rights, Reproductive Rights and Anticonceptional Methods

Em espanhol: Derechos Sexuales, Derechos Reproductivos y Métodos Anticoncepcionales

SUMÁRIO

Apresentação 1

Direitos Sexuais e Direitos Reprodutivos 4

Conhecendo o Corpo da Mulher e do Homem 8

O Corpo da Mulher 10

O Corpo do Homem 12

Como se Engravida? 14

Anticoncepção na Adolescência 16

Anticoncepção na Pré-Menopausa 17

Doenças Sexualmente Transmissíveis/HIV/AIDS 18

Pequeno Dicionário 20

Falando sobre Anticoncepcionais 23

Métodos Anticoncepcionais

- Pílulas Anticoncepcionais 24
- Injeções Anticoncepcionais 26
- Camisinha Masculina 28
- Camisinha Feminina 31
- Diafragma 33
- Espermicida 35
- Dispositivo Intra-Uterino – DIU 36
- Tabela 37
- Muco Cervical 39
- Temperatura Basal 40
- Sintotérmico 41
- Coito Interrompido e Relação Sexual sem Penetração Vaginal 42
- Método da Amamentação – LAM 43
- Ligadura de Trompas 44
- Vasectomia 46
- Pílula Anticoncepcional de Emergência 48

Dupla Proteção é a Melhor Solução 50

DIREITOS SEXUAIS E DIREITOS REPRODUTIVOS

O que são direitos sexuais e direitos reprodutivos?

São Direitos Humanos já reconhecidos em leis nacionais e documentos internacionais.

Direitos reprodutivos

Direito das pessoas de decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.

Direito a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos.

Direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Direitos sexuais

Direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições e com respeito pleno pelo corpo do(a) parceiro(a).

Direito de escolher o(a) parceiro(a) sexual.

Direito de viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças.

Direito de viver a sexualidade independentemente de estado civil, idade ou condição física.

Direito de escolher se quer ou não quer ter relação sexual.

Direito de expressar livremente sua orientação sexual: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade, entre outras.

Direito de ter relação sexual independente da reprodução.

Direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez indesejada e de DST/HIV/AIDS.

Direito a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e atendimento de qualidade e sem discriminação.

Direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

O que são Direitos Humanos?

Os Direitos Humanos são direitos fundamentais da pessoa humana. Esses direitos são considerados fundamentais porque, sem eles, a pessoa não é capaz de se desenvolver e de participar plenamente da vida.

O direito à vida, à alimentação, à saúde, à moradia, à educação, o direito ao afeto e à livre expressão da sexualidade estão entre os Direitos Humanos fundamentais.

Não existe um direito mais importante que o outro. Para o pleno exercício da cidadania, é preciso a garantia do conjunto dos Direitos Humanos. Cada cidadão deve ter garantido todos os Direitos Humanos, nenhum deve ser esquecido.

Respeitar os Direitos Humanos é promover a vida em sociedade, sem discriminação de classe social, de cultura, de religião, de raça, de etnia, de orientação sexual. Para que exista a igualdade de direitos, é preciso respeito às diferenças.

O que é planejamento familiar?

É um conjunto de ações em que são oferecidos todos os recursos, tanto para auxiliar a ter filhos, ou seja, recursos para a concepção, quanto para prevenir uma gravidez indesejada, ou seja, recursos para a anticoncepção. Esses recursos devem ser cientificamente aceitos e não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas, com garantia da liberdade de escolha.

O planejamento familiar é um direito sexual e reprodutivo e assegura a livre decisão da pessoa sobre ter ou não ter filhos. Não pode haver imposição sobre o uso de métodos anticoncepcionais ou sobre o número de filhos.

O planejamento familiar é um direito das pessoas assegurado na Constituição Federal e na Lei n° 9.263, de 12 de janeiro de 1996, que regulamenta o planejamento familiar, e deve ser garantido pelo governo.

A responsabilidade dos homens em relação à saúde sexual e à saúde reprodutiva

Na sociedade em que vivemos, as questões relacionadas à anticoncepção são tradicionalmente vistas como de responsabilidade exclusiva das mulheres. **Entretanto, ninguém faz filho sozinho.**

Para o pleno desenvolvimento de homens e mulheres, é importante a construção de parcerias igualitárias, baseadas no respeito entre os parceiros e em responsabilidades compartilhadas. Portanto, é fundamental o envolvimento dos homens com relação à paternidade responsável, à prevenção de gestações não desejadas ou de alto risco, à prevenção das doenças sexualmente transmissíveis/HIV/AIDS, dividindo também com as mulheres as responsabilidades com relação à criação dos filhos e à vida doméstica.

Os direitos sexuais e os direitos reprodutivos de adolescentes e jovens

Os(as) adolescentes e os(as) jovens têm direito de ter acesso a informações e educação em saúde sexual e saúde reprodutiva e de ter acesso a meios e métodos que os auxiliem a evitar uma gravidez não planejada e a prevenir-se contra as doenças sexualmente transmissíveis/HIV/AIDS, respeitando-se a sua liberdade de escolha.

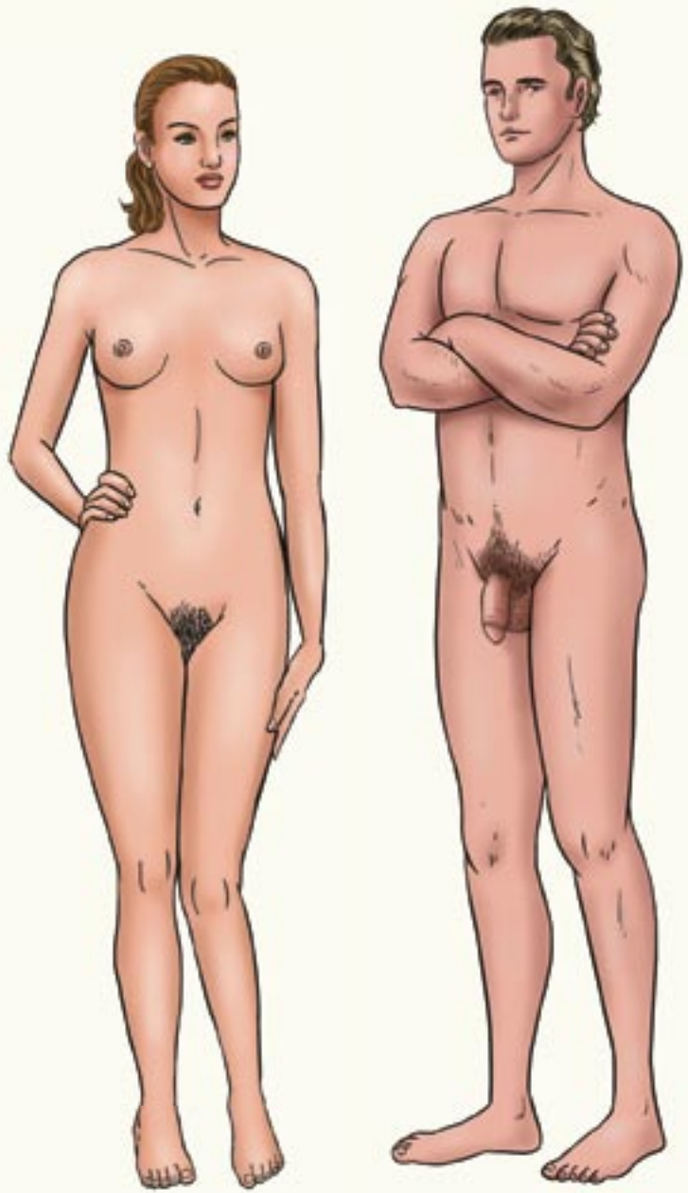
A primeira relação sexual está acontecendo cada vez mais cedo. É muito importante que adolescentes e jovens estejam informados sobre sexo seguro, incentivando-se o uso da camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais. Os serviços de saúde devem garantir atendimento aos(às) adolescentes e aos(às) jovens, antes mesmo do início de sua atividade sexual e reprodutiva, para ajudá-los a lidarem com a sua sexualidade de forma positiva e responsável, incentivando comportamentos de prevenção e de autocuidado.

Adolescentes e jovens têm direito a ter atendimento sem discriminação de qualquer tipo, com garantia de privacidade e segredo.

CONHECENDO O CORPO DA MULHER E DO HOMEM

É importante que homens e mulheres conheçam o funcionamento do seu corpo. Esse conhecimento os auxilia no controle da sua capacidade reprodutiva e ajuda a entender melhor como agem os métodos anticoncepcionais, de modo que possam planejar a gravidez, quando ela for desejada.

Além disso, o conhecimento do corpo também ajuda a compreender e a realizar cuidados para evitar doenças sexualmente transmissíveis/HIV/AIDS e outras doenças que possam afetar a saúde sexual e a saúde reprodutiva.



O CORPO DA MULHER

Genitais externos da mulher

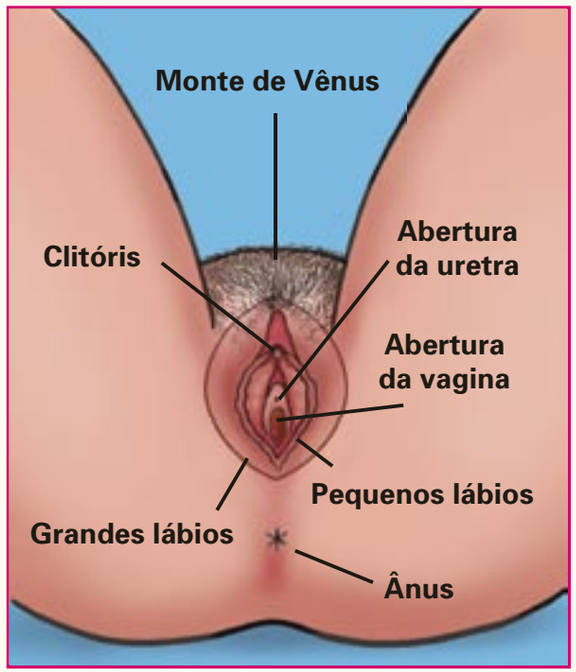
A **vulva** é a parte externa dos órgãos genitais da mulher, composta por grandes lábios, pequenos lábios, abertura da vagina, abertura da uretra, clitóris e monte de Vênus.

A parte do **clitóris** visível na vulva é a glande do clitóris, uma saliência carnuda que enrijece e aumenta de tamanho quando a mulher está excitada, proporcionando prazer sexual para a mulher.

O **monte de Vênus** parece uma "almofada" coberta de pêlos.

O **períneo** é a parte localizada entre a abertura da vagina e o ânus.

Os **seios** também fazem parte dos órgãos sexuais e reprodutivos da mulher, tendo duas funções: produzem leite durante a amamentação e proporcionam prazer sexual à mulher quando são estimulados.



Genitais internos da mulher

A **vagina** é um canal muscular elástico que vai da vulva até o colo do útero. A vagina se contrai e relaxa conforme a vontade da mulher. A mulher pode aprender exercícios para fortalecer e melhorar o controle sobre a musculatura da vagina e, dessa forma, aumentar o seu prazer sexual. É o local por onde o pênis penetra na relação sexual, por onde sai o sangue menstrual e por onde passa o bebê no parto normal.

O **hímen** é uma pele fina e elástica que cobre parcialmente a entrada da vagina e que geralmente se rompe na primeira relação sexual. Algumas mulheres possuem hímen complacente, que é mais resistente e flexível e que não se rompe na relação sexual.

As **trompas** são dois tubos que saem um de cada lado do útero em direção a cada um dos ovários. Nas trompas, o óvulo, que é liberado pelo ovário, encontra-se com o espermatozóide. Esse encontro é a fecundação. O óvulo fecundado percorre a tuba uterina e chega ao útero.

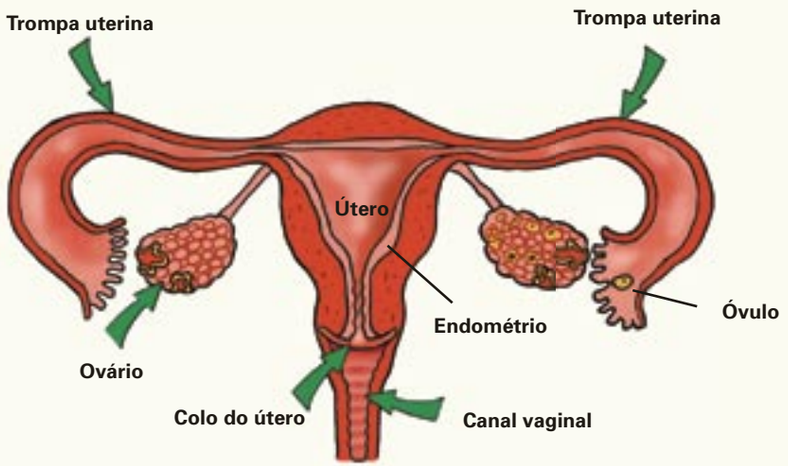
Os **ovários** são dois, têm forma arredondada e tamanho aproximado ao de um ovo de codorna. Estão localizados um de cada lado do útero.

As funções dos ovários são:

- guardar e amadurecer os óvulos, que são as células reprodutoras femininas;
- produzir os hormônios femininos – o estrogênio e a progesterona.

O **útero** tem a forma de um abacate de cabeça para baixo e o tamanho aproximado ao de uma mão fechada. É o local onde o feto se desenvolve durante a gravidez. A parte mais larga é o corpo do útero e a mais estreita é o colo do útero. O colo do útero fica na parte final do útero e tem um pequeno orifício, por onde penetram os espermatozóides e por onde sai o sangue menstrual. Durante o parto normal, o colo do útero se dilata para deixar passar o bebê.

O útero tem duas camadas: a de fora é o miométrio e a camada interna é o endométrio.



O CORPO DO HOMEM

Genitais externos do homem

A **bolsa escrotal** tem a forma de um saco de pele e está localizada abaixo do pênis. A bolsa escrotal tem a função de proteger os testículos e também de manter a sua temperatura adequada. Por isso, no calor, a bolsa escrotal fica mais baixa e solta e, quando o tempo está mais frio, a bolsa encolhe e os testículos ficam mais junto do corpo.

O **pênis** tem duas partes: o corpo e a glande. A glande é a cabeça do pênis e é recoberta por uma pele chamada de prepúcio. A uretra passa por dentro do pênis.

O pênis desempenha duas funções: a função urinária, que é liberar a urina que vem da bexiga, e a função sexual e reprodutiva, que é a penetração e a ejaculação do esperma.

Para a função sexual e reprodutiva, é necessário que haja a ereção do pênis. O estímulo sexual faz aumentar o volume de sangue nos vasos sangüíneos do pênis, aumentando o tamanho do pênis e provocando a ereção. Quando a excitação continua, ocorre a ejaculação, que é a liberação do esperma ou sêmen. Geralmente, esse momento é acompanhado pelo orgasmo, que é a sensação de prazer. O esperma contém espermatozóides, que são as células reprodutoras masculinas. Terminada a excitação, ou após a ejaculação, a quantidade de sangue diminui e o pênis volta a ficar flácido.

Genitais internos do homem

Os **testículos** são em número de dois e ficam dentro da bolsa escrotal. São responsáveis pela produção e armazenamento dos espermatozóides, que são as células reprodutoras masculinas que compõem o esperma e pela produção da testosterona, que é o hormônio masculino.

Após a ejaculação, os espermatozóides se movimentam rápido pelo canal da vagina, penetram no útero e se dirigem para as trompas uterinas. Os espermatozóides podem sobreviver por até cinco dias dentro dos genitais internos da mulher.

O **epidídimo** é um canal onde os espermatozóides ficam armazenados e amadurecem após serem produzidos pelos testículos.

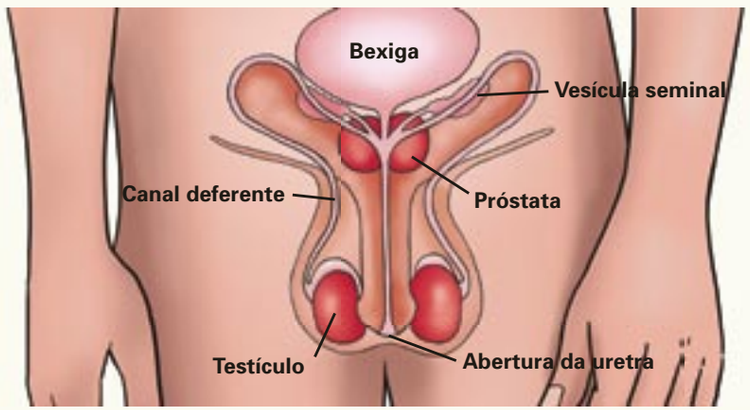
Os **canais deferentes** são dois tubos que partem dos testículos e sobem para o abdome. São os canais que os espermatozóides percorrem, desde os testículos até a vesícula seminal. Abaixo da bexiga, os canais deferentes provenientes de cada testículo se juntam em um único tubo, o duto ejaculador, que desemboca na uretra.

As **vesículas seminais** são duas glândulas localizadas abaixo da bexiga, cuja função é produzir o líquido seminal, que é um líquido para nutrir os espermatozóides e que vai compor o esperma.

A **próstata** é uma glândula localizada entre as vesículas seminais e abaixo da bexiga. Sua função é produzir o líquido prostático que, junto com o líquido seminal, com o líquido do canal deferente e com o líquido das glândulas bulbouretrais vai compor o esperma.

A **uretra** é o canal que sai da bexiga e passa por dentro do pênis. Sua função é eliminar a urina que vem da bexiga e eliminar o esperma durante a ejaculação. No momento da ejaculação, um músculo localizado próximo da bexiga fecha a passagem da urina, por isso nunca sai urina e esperma ao mesmo tempo.

As **glândulas bulbouretrais** localizam-se de cada lado da uretra, nas proximidades da origem da uretra, e produzem uma secreção que vai fazer parte do esperma.



COMO SE ENGRAVIDA?

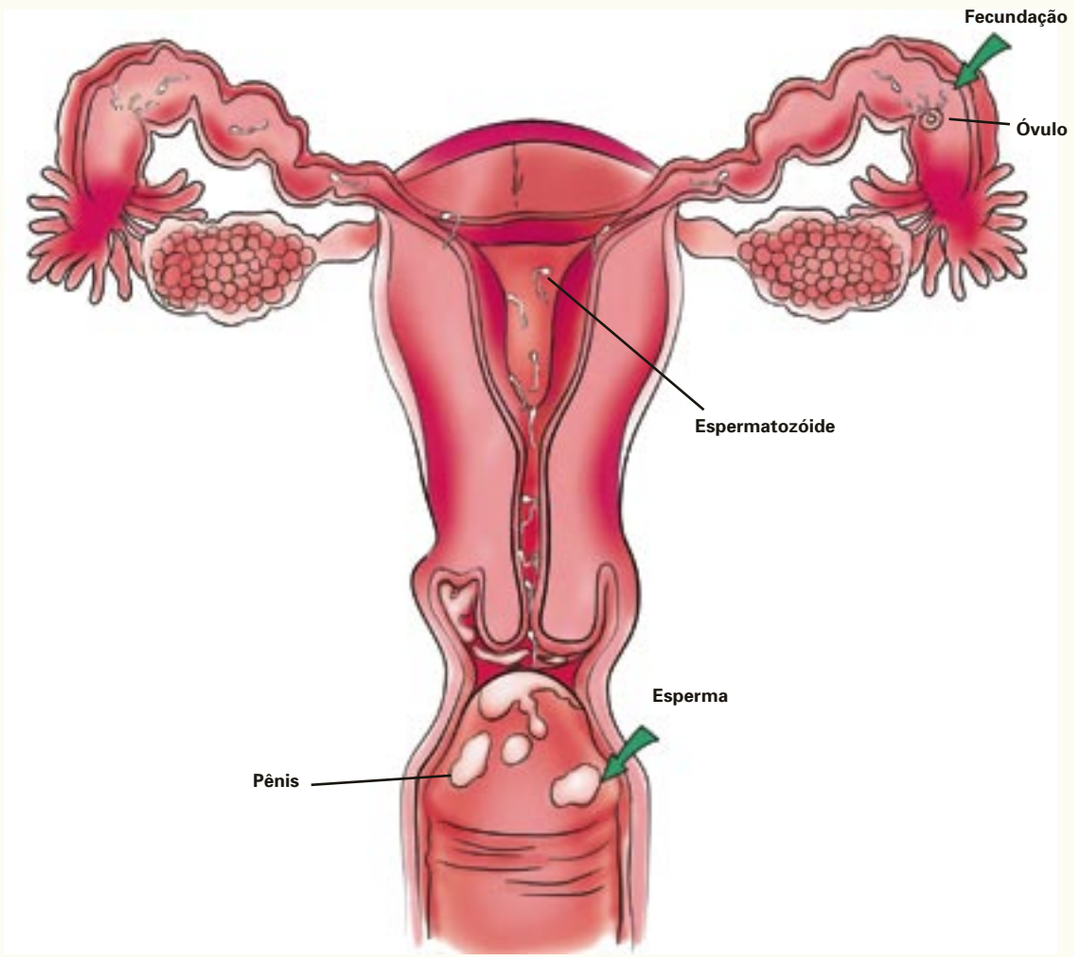
Na relação sexual, após a ejaculação, o esperma masculino é depositado na vagina da mulher. O esperma contém os espermatozóides, que são as células reprodutoras masculinas. Os espermatozóides movimentam-se rápido pelo canal da vagina, penetram no útero e dirigem-se às trompas uterinas. Se, na trompa, o espermatozóide encontrar-se com um óvulo, que é a célula reprodutora feminina, ocorre a fecundação. O óvulo fecundado dirige-se ao útero, onde se aninha, dando início à gravidez.

Para o espermatozóide encontrar-se com o óvulo, é preciso que a mulher tenha ovulado. A ovulação é o fenômeno da liberação pelo ovário de um óvulo maduro, que é recolhido pela trompa uterina. Isso acontece, geralmente, uma vez por mês, a cada ciclo menstrual. Portanto, a mulher não é fértil durante todo o ciclo menstrual, só é fértil no período da ovulação.

O ciclo menstrual é o tempo que vai do primeiro dia de uma menstruação até o dia que antecede a menstruação seguinte. Em geral, dura 28 dias, mas sua duração varia de mulher para mulher e, numa mesma mulher, ao longo da vida reprodutiva. Doenças, mudanças de ritmo de trabalho, alterações emocionais podem alterar o ciclo menstrual. A cada ciclo menstrual, ocorre a ovulação.

O óvulo liberado vive, mais ou menos, 24 horas. Se não ocorrer a fecundação nesse período de tempo, o óvulo é reabsorvido pelo organismo. Por sua vez, o espermatozóide, após a ejaculação, pode viver até cinco dias nos genitais internos da mulher.

A cada ciclo menstrual, o útero prepara-se para receber o óvulo fecundado. Quando não acontece a fecundação, a camada interna do útero, o endométrio, desprende-se, ocorrendo a menstruação. Por isso, um dos sinais de gravidez é a falta de menstruação.



ANTICONCEPÇÃO NA ADOLESCÊNCIA

De maneira geral, os adolescentes podem usar a maioria dos métodos anticoncepcionais disponíveis. No entanto, alguns métodos são mais adequados que outros nessa fase da vida.

A camisinha masculina ou feminina deve ser usada em todas as relações sexuais, independentemente do uso de outro método anticoncepcional, pois a camisinha é o único método que oferece dupla proteção, ou seja, protege ao mesmo tempo das doenças sexualmente transmissíveis, aids e da gravidez não desejada.

Os métodos da tabela, do muco cervical e da temperatura basal são pouco recomendados, porque exigem do adolescente disciplina e planejamento e as relações sexuais nessa fase, em geral, não são planejadas.

As pílulas combinadas e a injeção mensal podem ser usadas na adolescência, desde a primeira menstruação.

A minipílula e a injeção trimestral não devem ser usadas antes dos 16 anos.

O DIU pode ser usado pelas adolescentes, entretanto as que nunca tiveram filhos correm mais risco de expulsá-lo.

O DIU não é indicado para as adolescentes que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

A ligadura das trompas e a vasectomia não são indicadas para os(as) adolescentes.

ANTICONCEPÇÃO NA PRÉ-MENOPAUSA

A pré-menopausa é o período que antecede a última menstruação. Em geral, a última menstruação ocorre entre 40 e 55 anos de idade.

Embora, nesse período, haja uma redução da fertilidade da mulher, pode ocorrer uma gravidez.

A mulher no período de pré-menopausa pode usar qualquer um dos métodos anticoncepcionais, desde que não apresente alguma situação que contra-indique o uso do método.

Como nessa fase os ciclos menstruais podem ser irregulares, os métodos da tabela, do muco cervical e da temperatura basal não são os mais indicados.

O hábito de fumar aumenta os riscos de desenvolver doenças do coração. Por isso, mulheres fumantes com mais de 35 anos não devem usar pílula combinada.

É importante, nessa fase, a mulher fazer um acompanhamento em um serviço de saúde.

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS/HIV/AIDS

O que são DSTs?

DSTs significa doenças sexualmente transmissíveis, que são passadas nas relações sexuais com pessoas que estejam com essas doenças. São DSTs a gonorréia, a sífilis, a clamídia, o herpes genital, a hepatite B, o condiloma, a tricomoníase, o HIV/AIDS, entre outras.

O que é o HIV?

É o vírus causador da aids, doença que compromete o sistema de defesa do organismo, provocando a perda da proteção contra as doenças, por isso a pessoa pode desenvolver vários tipos de infecções e/ou câncer.

Até o momento, não existe cura nem vacina para a aids, por isso o melhor mesmo é se prevenir sempre, usando a camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais.

A pessoa com HIV pode ficar por muitos anos com o vírus sem desenvolver a doença aids. Isso ocorre porque o vírus vai se multiplicando lentamente. No entanto, mesmo nessa situação, por ser portadora do HIV, a pessoa pode transmitir o vírus para outra pessoa.

O HIV pode ser transmitido: 1. através da relação sexual vaginal, anal ou oral, com uma pessoa contaminada; 2. através de transfusão de sangue ou contato com sangue contaminado; 3. pode ser transmitido da mãe contaminada para o filho durante a gestação, o parto ou através da amamentação.

Qualquer pessoa pode se contaminar com o HIV, mulheres, homens, crianças, jovens, adultos, pessoas de qualquer cor, heterossexuais, homossexuais, bissexuais, ricos, pobres, pessoas que usam drogas, pessoas que não usam drogas, pessoas que moram nas grandes cidades, pessoas que moram em cidades pequenas ou no campo.

Lembre-se de que não dá para saber quem está contaminado com o HIV/AIDS ou com outras DSTs só olhando para a pessoa, ou porque conhece a pessoa há muito tempo. Por isso, é importante se prevenir sempre, usando camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais.

FiqueSabendo

Milhares de pessoas desconhecem que são portadoras do HIV. Por isso, é importante fazer o teste para o HIV, pois, quanto mais cedo for feito o diagnóstico, maior a possibilidade de controlar o desenvolvimento da doença, a aids.

A realização desse teste no pré-natal é muito importante, pois mães portadoras do HIV podem diminuir a possibilidade de terem filhos com o HIV, se receberem tratamento adequado durante o pré-natal e o parto.

Você pode solicitar a realização do teste para o HIV no serviço de saúde em que for atendido. O serviço vai garantir o segredo sobre o resultado do exame.

Como saber se você está com alguma DST?

As DSTs podem se manifestar por meio de corrimentos, irritação, feridas, caroços ou verrugas nos órgãos genitais. Podem causar coceiras, dor na relação sexual, dor embaixo do umbigo. Mas, às vezes, não aparecem sintomas ou sinais externos, ou seja, visíveis por fora, e isso é comum ocorrer com as mulheres. Entretanto, mesmo nessa situação, a doença pode ser passada para o parceiro ou parceira sexual.

Quais os problemas que as DSTs podem causar?

As DSTs, quando não são tratadas, podem trazer conseqüências graves. Podem, por exemplo, causar problemas que comprometem a capacidade de ter filhos no futuro, ou seja, que provoquem infertilidade. Existem DSTs que podem predispor ao câncer de colo de útero ou de pênis. Além disso, algumas DSTs, como a sífilis, a hepatite B e o HIV, podem ser transmitidas para o bebê durante a gravidez, trazendo graves problemas para a criança, ou mesmo podendo provocar o aborto.

Como deve ser o tratamento?

Se você suspeitar que está com alguma DST, a primeira coisa a fazer é evitar relações sexuais e procurar imediatamente um serviço de saúde. Não faça tratamento por conta própria, ouvindo orientações de parentes, amigos, balconistas de farmácia. Procure um serviço de saúde logo que surgirem os primeiros sintomas. Assim, o tratamento será mais eficaz.

PEQUENO DICIONÁRIO

Anticoncepção:
Uso de métodos para prevenir uma gravidez não desejada.

Bissexualidade:
Comportamento sexual que se caracteriza pela atração por pessoas de ambos os sexos, ou seja, tanto do mesmo sexo, quanto de sexo diferente.

Concepção:
Ato ou efeito de gerar filhos.

Ejaculação:
Emissão, expulsão, liberação, derramamento com força do esperma. A ejaculação é o clímax do ato sexual masculino e ocorre quando o estímulo sexual se torna extremamente intenso.

Esperma:
Líquido ejaculado durante o ato sexual masculino, que é composto por espermatozóides e por líquidos produzidos nos canais deferentes, nas vesículas seminais, na próstata e nas glândulas bulbouretrais. O esperma tem uma aparência leitosa e a quantidade de esperma liberada em cada ato sexual é de aproximadamente 3,5 ml.

Espermatozóide:
É a célula sexual masculina, ou seja, a célula do homem responsável pela fertilização do óvulo para formação do embrião. O espermatozóide contém a informação genética do pai, que vai ser passada para o(a) filho(a).

Espermograma:
Exame realizado no esperma ejaculado pelo homem.

Etnia:
Grupo culturalmente homogêneo.

Fecundação:
É o processo de união do espermatozóide com o óvulo.

Fertilidade:
Capacidade de gerar filhos.

Heterossexualidade:
Comportamento sexual que se caracteriza pela atração por pessoas do sexo diferente.

Homossexualidade:
Comportamento sexual que se caracteriza pela atração por pessoas do mesmo sexo.

Hormônios:
Substâncias químicas produzidas no organismo que têm ação sobre a atividade de determinados órgãos ou estruturas, transmitindo-lhes mensagens para o seu funcionamento. Os hormônios, portanto, são substâncias que servem a uma finalidade de comunicação.

Orientação sexual:
É o direcionamento do desejo sexual. Existe o desejo sexual por pessoas do mesmo sexo (homossexualidade), de outro sexo (heterossexualidade) ou de ambos os sexos (bissexualidade).

Óvulo:
É a célula sexual feminina, que vai se unir com o espermatozóide para dar origem ao embrião. O óvulo é a célula da mulher que contém a informação genética da mãe, que vai ser passada para o(a) filho(a).

Reprodução:
Capacidade que tem um organismo de originar outro organismo semelhante ao atingir certa fase do seu desenvolvimento.

Saúde reprodutiva:
É um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não somente de ausência de doença, em todos os aspectos relacionados ao sistema reprodutivo e às suas funções e processos. Conseqüentemente, a saúde reprodutiva envolve a capacidade de desfrutar de uma vida sexual satisfatória e sem riscos, e a liberdade para a pessoa decidir se quer ter ou não ter filhos, o número de filhos que deseja ter e em que momento da vida.

Saúde sexual:
É a habilidade de mulheres e homens para desfrutar e expressar sua sexualidade, sem riscos de doenças sexualmente transmissíveis, de gestações não desejadas e livre de imposições, violência e discriminações. A saúde sexual possibilita experimentar uma vida sexual informada, agradável e segura, baseada na auto-estima. Para tanto, é importante abordagem positiva da sexualidade humana e estímulo ao respeito mútuo nas relações sexuais. A saúde sexual valoriza a vida, as relações pessoais e a expressão da identidade própria de cada pessoa.

Sexo seguro:
Consiste no uso da camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais para proteção, ao mesmo tempo, de DST/HIV/AIDS e de gravidez não planejada.

Sexualidade:
Sexualidade é muito mais do que sexo. Ela é um aspecto central da vida das pessoas e envolve sexo, papéis sexuais, orientação sexual, erotismo, prazer, envolvimento emocional, amor e reprodução.

A sexualidade é vivenciada e expressada por meio de pensamentos, fantasias, desejos, crenças, atitudes, valores, comportamentos, práticas, papéis e relacionamentos. Em todas as sociedades, as expressões da sexualidade são alvo de normas morais, religiosas ou científicas, que vão sendo aprendidas pelas pessoas desde a infância.

A sexualidade envolve, além do nosso corpo, nossa história, nossos costumes, nossas relações afetivas, nossa cultura. É importante buscarmos o autoconhecimento, para que possamos fazer as escolhas que sejam mais positivas para a nossa vida e para a expressão da nossa sexualidade.

FALANDO SOBRE ANTICONCEPCIONAIS

O que são métodos anticoncepcionais?

São maneiras, medicamentos, objetos e cirurgias usados pelas pessoas para evitar a gravidez. Existem métodos femininos e masculinos. Existem métodos considerados reversíveis, que são aqueles em que a pessoa, após parar de usá-los, volta a ter a capacidade de engravidar. Existem métodos considerados irreversíveis, como a ligadura de trompas uterinas e a vasectomia, porque, após utilizá-los, é muito difícil a pessoa recuperar a capacidade de engravidar. Por isso, para optarem pela ligadura de trompas uterinas ou pela vasectomia como método anticoncepcional, as pessoas precisam estar seguras de que não querem mais ter filhos.

Como escolher o método anticoncepcional?

A **escolha** deve ser **livre e informada**. É importante procurar um serviço de saúde para receber informações sobre os métodos anticoncepcionais disponíveis e para obter o método escolhido. **Estar bem informado é fundamental para se fazer a melhor escolha.**

Não existe um método melhor que o outro, cada um tem vantagens e desvantagens. Assim como também não existe um método 100% eficaz, todos têm uma probabilidade de falha. Dessa forma, um método pode ser adequado para uma pessoa e não ser para outra, por isso a pessoa deve procurar escolher o método mais adequado para si.

O melhor método para uma pessoa usar é aquele que a deixa confortável e que melhor se adapta ao seu modo de vida e à sua condição de saúde.

IMPORTANTE:

É importante procurar um serviço de saúde antes de iniciar o uso de qualquer método anticoncepcional, porque existem situações em que determinados métodos não devem ser usados. Além disso, é necessário fazer acompanhamento periódico para verificar se o método está sendo usado corretamente e se houve o aparecimento de algum problema.

Pílulas anticoncepcionais

São feitas de hormônios parecidos com os hormônios produzidos pelos ovários da mulher, o estrogênio e a progesterona.

São muito eficazes quando usadas corretamente.

Agem impedindo a ovulação. Também atuam dificultando a passagem dos espermatozóides para o interior do útero.

Existem diferentes tipos de pílulas, de acordo com os hormônios que elas contêm. Existem as pílulas combinadas (que contêm estrogênio + progesterona) e as minipílulas (que contêm só progesterona).

A pílula deve ser tomada todos os dias, de preferência no mesmo horário.

Não há necessidade de fazer "pausas" para descanso, porque as pílulas não ficam acumuladas no organismo.

A fertilidade da mulher, que é a capacidade de engravidar, retorna logo após ela ter parado de tomar a pílula.

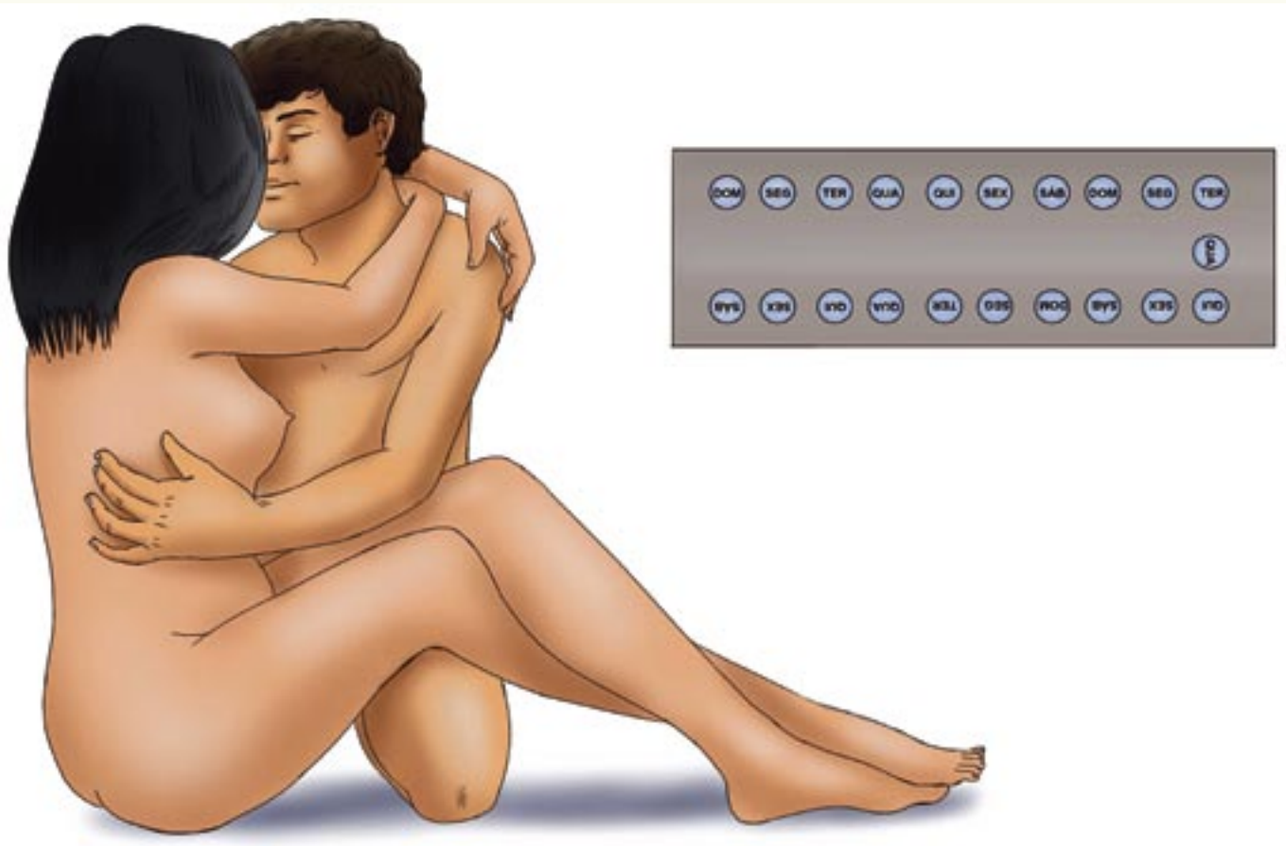
Quando se usa pílula, pode haver diminuição do fluxo menstrual.

Quando uma mulher começa a usar a pílula, seu organismo precisa de um tempo para se adaptar. Por isso, a mulher não deve interromper o uso da pílula se ocorrerem sintomas como enjôos, vômitos, sangramento ou manchas de sangue entre as menstruações, falta da menstruação, aumento de peso, dor de cabeça leve, tonteira, dor nas mamas, mudanças de humor. Esses efeitos não são perigosos e, na maioria das vezes, desaparecem. Se eles continuarem por mais de três meses, a mulher deve procurar o serviço de saúde.

As pílulas combinadas podem ser usadas por mulheres de qualquer idade, a partir da primeira menstruação, desde que não apresentem nenhuma contra-indicação para o seu uso.

As minipílulas são os únicos tipos de pílulas que podem ser usadas durante a amamentação. Nesse caso, o seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto.

A mulher deve informar o uso da pílula sempre que for a qualquer consulta, mesmo que isso não lhe seja perguntado.



As pílulas não protegem de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Injeções anticoncepcionais

São feitas de hormônios parecidos com os hormônios produzidos pelos ovários da mulher, o estrogênio e a progesterona.

Agem impedindo a ovulação.Também atuam dificultando a passagem dos espermatozóides para o interior do útero.

Existem dois tipos de injeção anticoncepcional: a injeção aplicada uma vez por mês, que é a **injeção mensal**, e a injeção aplicada de três em três meses, que é a **injeção trimestral**.

São muito eficazes quando usadas corretamente.

Com a interrupção da injeção mensal, a fertilidade da mulher, que é a capacidade de engravidar, logo retorna.

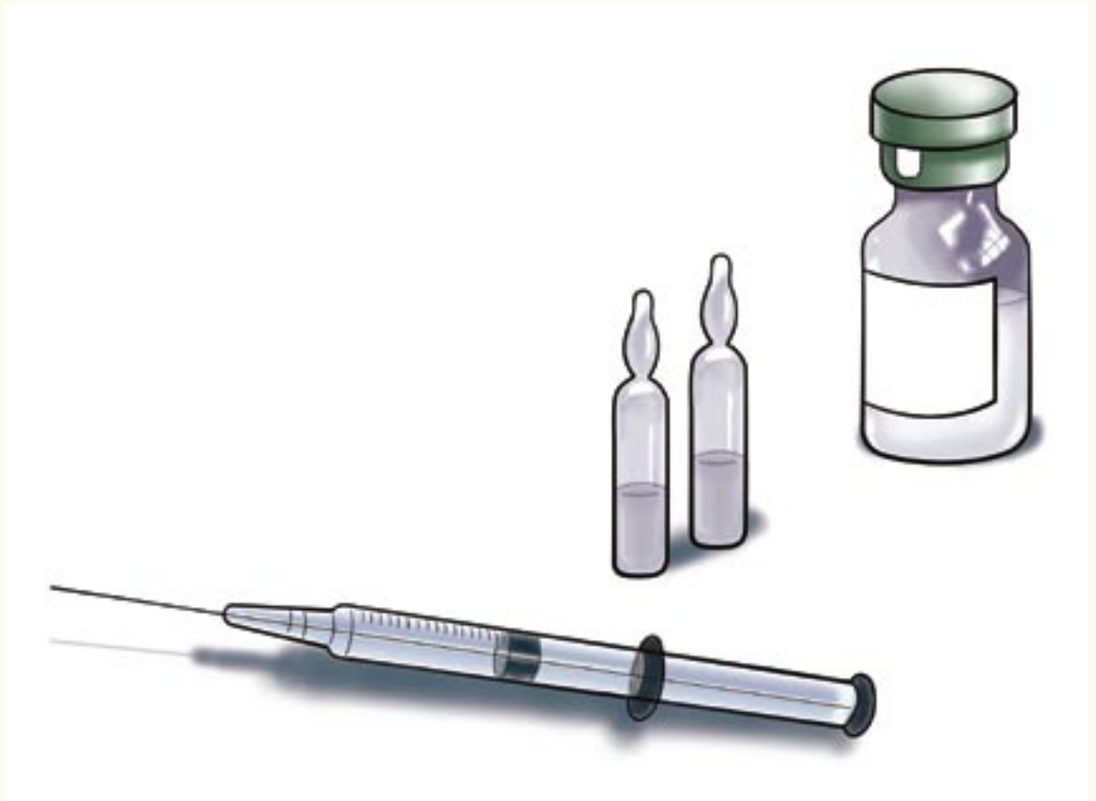
Com a injeção trimestral, pode haver um atraso no retorno da fertilidade da mulher. Em média, o retorno da fertilidade pode demorar quatro meses após o término do efeito da injeção.

Quando uma mulher começa a usar a injeção, seu organismo precisa de um tempo para se adaptar. A mulher pode apresentar enjôos, vômitos, sangramento ou manchas de sangue entre as menstruações, falta da menstruação, aumento de peso, dor de cabeça leve, tonteira, dor nas mamas, mudanças de humor. Esses efeitos não são perigosos e, na maioria das vezes, desaparecem. Por isso, a mulher não deve interromper o uso da injeção. Se eles continuarem por mais de três meses, a mulher deve procurar o serviço de saúde.

A injeção trimestral pode ser usada durante a amamentação. Nesse caso, seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto.

Com o uso da injeção trimestral, é muito freqüente a mulher ficar sem menstruar.

A mulher deve informar o uso da injeção sempre que for a qualquer consulta, mesmo que isso não lhe seja perguntado.



As injeções não protegem de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Camisinha masculina

É uma capa fina de borracha que cobre o pênis durante a relação sexual, para impedir o contato do pênis com a vagina, com o ânus, com a boca.

As camisinhas masculina ou feminina são os únicos métodos que oferecem dupla proteção: protegem, ao mesmo tempo, de DST/HIV/AIDS e da gravidez.

A camisinha é prática. É usada apenas na hora da relação sexual e não atrapalha o prazer sexual.

A camisinha funciona como uma barreira. O esperma ejaculado pelo homem fica retido na camisinha, assim os espermatozóides não entram no corpo da(o) parceira(o).

A camisinha masculina é eficaz para proteger da gravidez e de DST/HIV/AIDS quando usada em todas as relações sexuais, antes de qualquer contato do pênis com a vagina, com o ânus ou com a boca.

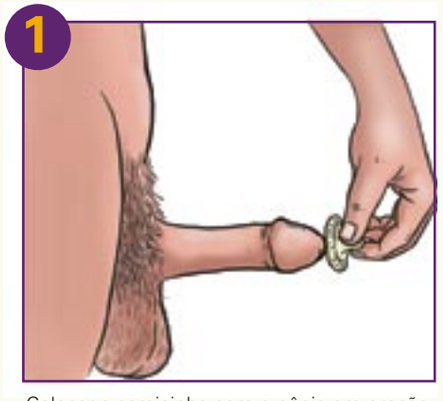
A maioria das camisinhas vem lubrificada.

Cuidados importantes com a camisinha

- Guardar a camisinha em local seco e fresco.
- A camisinha não deve ficar exposta ao sol e ao calor.
- Não carregar a camisinha permanentemente na carteira, no bolso da calça, na agenda, onde o calor e os movimentos podem rasgar o envelope ou ressecá-lo.
- Não abrir a embalagem com os dentes, unha ou tesoura, a embalagem já vem picotada nas laterais para facilitar sua abertura.
- Não usar lubrificantes oleosos, como vaselina ou manteiga.
- Nunca se deve usar duas camisinhas ao mesmo tempo, nem masculina com feminina, nem duas masculinas, nem duas femininas, pois o risco de rompimento é maior.
- Verificar o prazo de validade e se tem o carimbo do Inmetro, que determina a qualidade da camisinha.
- Antes de usar, verificar se a embalagem não está furada.

Quando a camisinha rompe ou ocorre vazamento do esperma, a mulher pode tomar a pílula anticoncepcional de emergência para evitar a gravidez. Essa pílula pode ser adquirida nos serviços de saúde.

COMO USAR A CAMISINHA



Colocar a camisinha com o pênis em ereção, antes de qualquer contato do pênis com a vagina, com o ânus ou com a boca.

Segurar a ponta da camisinha com os dedos para retirar o ar. Nenhuma bolha de ar deve ficar dentro da camisinha, para que não se rompa. A ponta da camisinha deve estar livre, servindo de depósito para o esperma após a ejaculação.

Colocar a camisinha na cabeça do pênis e ir desenrolando até cobrir todo o pênis.

Imediatamente após a ejaculação e antes de o pênis ficar mole, retirar a camisinha, segurando-a com cuidado pela base, para que o esperma não vaze.

Cada camisinha pode ser usada uma única vez. Depois de usada, deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo.

Camisinha feminina

É um tubo feito de plástico macio, fino e resistente, que já vem lubrificado e que se coloca dentro da vagina, para impedir o contato do pênis com a vagina.

A camisinha feminina é eficaz para proteger da gravidez e de DST/HIV/AIDS, quando usada em todas as relações sexuais, antes de qualquer contato do pênis com a vagina.

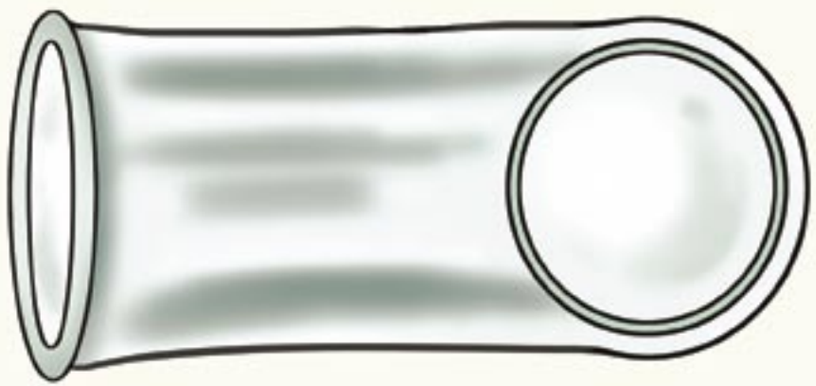
A camisinha feminina dá maior autonomia à mulher sobre seu corpo e sua vida sexual, quando as mulheres têm dificuldade de negociar o uso da camisinha masculina com o parceiro.

Funciona como uma barreira, recebendo o esperma ejaculado pelo homem na relação sexual, impedindo a entrada dos espermatozóides no corpo da mulher.

A camisinha feminina deve ser usada em todas as relações sexuais, mesmo durante a menstruação, antes de qualquer contato da vagina com o pênis.

Pode ser colocada na vagina imediatamente antes da penetração ou até oito horas antes da relação sexual.

A camisinha feminina, quando é bem colocada, não incomoda nem diminui o prazer sexual.



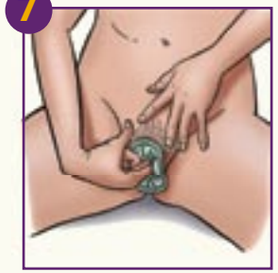
COMO USAR A CAMISINHA FEMININA

1. Verificar a data de validade e observar se o envelope está bem fechado e seco.
2. Abrir o envelope na extremidade indicada pela seta.
3. Esfregar suavemente a camisinha para ter certeza de que seu interior está totalmente lubrificado.
4. Colocar a camisinha feminina na vagina na posição que achar mais confortável: deitada de costas com as pernas dobradas, de cócoras, de pé, com uma perna apoiada em uma cadeira ou na beira da cama, sentada com os joelhos afastados.
5.

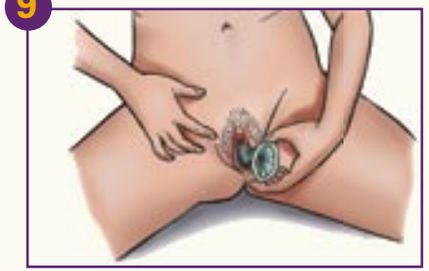
Com os dedos polegar e médio, apertar a camisinha pela parte de fora do anel interno, formando um oito.

6.

Com a outra mão, abrir os grandes lábios e empurrar o anel interno da camisinha com o dedo indicador, até sentir o colo do útero.

7. 

Introduzir um ou dois dedos na vagina para ter certeza que a camisinha não ficou torcida e que o anel externo ficou do lado de fora, cobrindo os grandes lábios.

8. Segurar o anel externo da camisinha feminina com uma das mãos e utilizar a outra mão para direcionar o pênis para o interior da vagina, por dentro da camisinha, nas relações sexuais.
9. 

A camisinha feminina pode ser retirada imediatamente após a retirada do pênis, ou algum tempo depois. Para retirá-la, segurar as bordas do anel externo e dar uma leve torcida na camisinha, para evitar que o esperma escorra, e puxá-la delicadamente para fora da vagina.

10.

Cada camisinha pode ser usada uma única vez. Depois de usada, deve-se dar um nó na camisinha, embrulhá-la em papel higiênico e colocá-la no lixo.

Diafragma

É uma capa flexível de borracha ou de silicone, com uma borda em forma de anel, que é colocada na vagina para cobrir o colo do útero.

Evita a gravidez impedindo a entrada dos espermatozóides dentro do útero.

Existem diafragmas de diversos tamanhos, sendo necessária a medição por profissional de saúde para determinar o tamanho adequado para cada mulher.

Pode ser usado com espermicida ou sem espermicida.

O diafragma deve ser colocado em todas as relações sexuais, antes de qualquer contato entre o pênis e a vagina.

Pode ser colocado minutos ou horas antes da relação sexual.

Quando a mulher está bem orientada, a colocação do diafragma é tão simples quanto a de uma lente de contato e não dói.

O diafragma só deve ser retirado de seis a oito horas após a última relação sexual, que é o tempo suficiente para que os espermatozóides que ficaram na vagina morram.

Não deve ser usado durante a menstruação.

Imediatamente depois de retirar o diafragma, deve-se lavá-lo com água e sabão neutro, secá-lo bem com um pano macio e guardá-lo em um estojo, em lugar seco e fresco, não exposto à luz do sol. Não se deve polvilhar o diafragma com talcos, pois podem danificá-lo ou causarem irritação na vagina ou no colo do útero.

Quando o diafragma está bem colocado, não atrapalha a relação sexual, nem é percebido pelo homem.

O diafragma não protege de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

COMO USAR O DIAFRAGMA

1. Urinar e lavar as mãos antes de colocar o diafragma.

2. Antes de cada uso, examinar o diafragma contra a luz, para verificar a existência de furos ou defeitos.

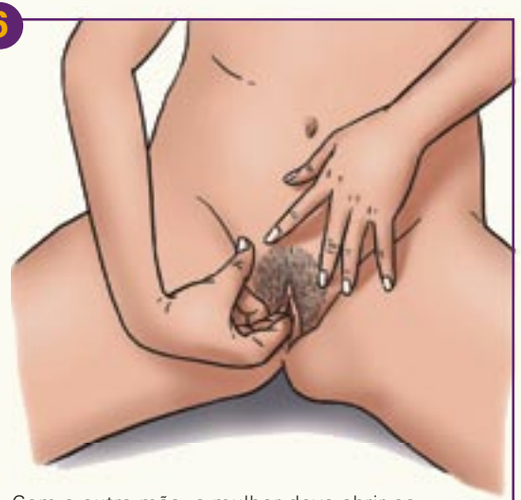
3.

No caso de usar o diafragma com espermicida, colocar mais ou menos uma colher de sobremesa de espermicida na parte côncava do diafragma.

4. Colocar o diafragma na vagina na posição que achar mais confortável: deitada de costas com as pernas dobradas, de cócoras, em pé, com uma das pernas apoiada em uma cadeira ou na beira da cama.

5.

Segurar o diafragma com uma das mãos, com a parte côncava virada para cima, unindo as bordas, formando um oito.

6. 

Com a outra mão, a mulher deve abrir os grandes lábios da vulva e introduzir o diafragma na vagina, com a parte que contém o espermicida voltada para cima, e empurrar o diafragma até o fundo da vagina.

7.

Verificar se o diafragma foi colocado corretamente, tocando com o dedo o colo do útero.
Para retirá-lo, encaixar o dedo indicador na borda do diafragma e puxá-lo para baixo e para fora.

Espermicida

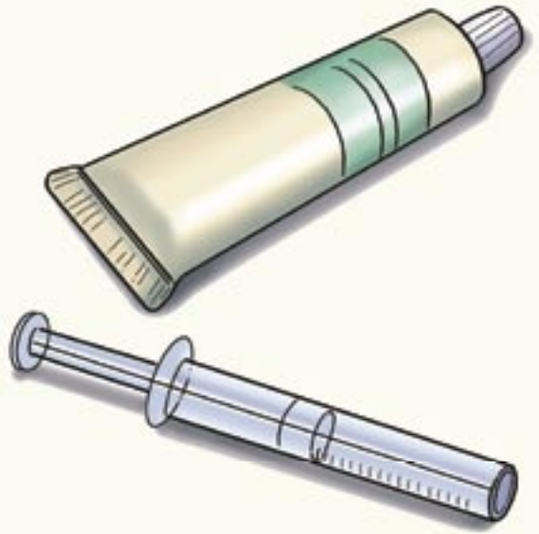
É uma substância química que recobre a vagina e o colo do útero, impedindo a penetração dos espermatozóides no útero, imobilizando-os ou destruindo-os.

Pode ser usado sozinho ou combinado com o diafragma.

O espermicida é eficaz por um período de uma hora após a sua aplicação.

Não se recomenda o uso do espermicida para as mulheres que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

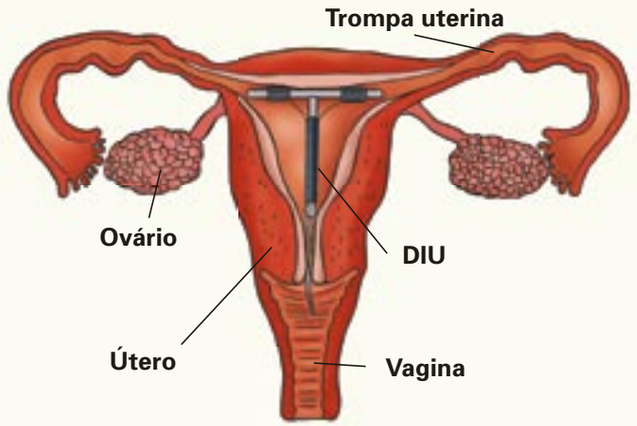
O espermicida é colocado com um aplicador, que deve ser introduzido na vagina o mais profundo possível. O aplicador deve ser lavado com água e sabão após cada uso.



**O espermicida não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.**

Dispositivo intra-uterino – DIU

É um pequeno objeto de plástico, que pode ser recoberto de cobre ou conter hormônio, colocado no interior do útero para evitar a gravidez.



O DIU não provoca aborto, porque atua antes da fecundação. O DIU recoberto com cobre age inativando ou matando os espermatozóides, impedindo o encontro dos espermatozóides com o óvulo.

Existem diversos modelos de DIU. O mais usado é o "T" de cobre. Chama-se assim, porque tem a forma da letra T e é recoberto com fios de cobre.

A fertilidade da mulher, ou seja, a sua capacidade de engravidar, retorna logo após a retirada do DIU.

A colocação do DIU no interior do útero deve ser feita por um profissional de saúde treinado.

É um método muito eficaz.

O modelo de DIU TCu 380 A dura dez anos após a sua colocação no útero, mas pode ser retirado a qualquer momento, se a mulher assim desejar ou se apresentar algum problema.

O DIU não atrapalha a mulher e não machuca o pênis durante a relação sexual.

A mulher que usa DIU pode apresentar aumento do sangramento menstrual e aumento na duração da menstruação ou apresentar cólicas. Tais efeitos não trazem problemas para a saúde, a menos que a mulher tenha anemia severa.

O DIU não é indicado para as mulheres que têm mais de um parceiro sexual ou cujos parceiros têm outros parceiros/parceiras e não usam camisinha em todas as relações sexuais, pois, nessas situações, existe risco maior de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

O DIU não protege de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Tabela

É um método que se baseia na observação de vários ciclos menstruais, para determinar o período fértil do ciclo menstrual da mulher.

A eficácia da tabela depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros. A eficácia será maior se o casal não tiver relação sexual com penetração vaginal no período fértil.

A tabela requer disciplina, conhecimento do funcionamento do corpo e observação atenta.

A tabela é individual, cada mulher tem que fazer a sua.

Primeiro ciclo (29 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
	~~1~~	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	~~30~~	31			

Segundo ciclo (30 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28			

Terceiro ciclo (28 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
				~~1~~	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	~~29~~	30	31

Quarto ciclo (31 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
~~29~~	30					

Quinto ciclo (31 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	~~31~~		

Sexto ciclo (30 dias)

DOM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	~~30~~

A mulher que quiser utilizar este método deve ser orientada a marcar em um calendário, durante pelo menos seis meses, o primeiro dia de cada menstruação, para verificar o número de dias que durou cada ciclo menstrual e, com esses dados, calcular o período fértil, com a ajuda de um profissional de saúde.

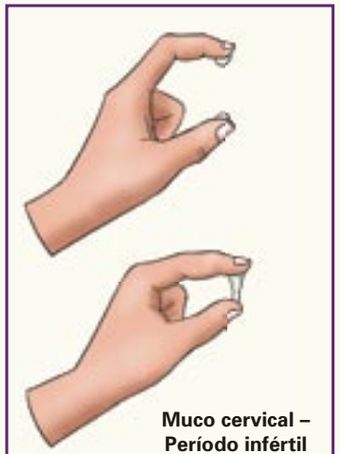
Para evitar a gravidez, no período fértil o casal não deve ter relação sexual com penetração vaginal. E o homem não deve ejacular próximo à entrada da vagina, como, por exemplo, na coxa, no períneo ou na virilha.

A tabela não é indicada após o parto ou durante a amamentação, ou para adolescentes e mulheres na pré-menopausa que estejam apresentando ciclos menstruais irregulares.

No período fértil, o casal pode namorar, trocar carícias, desde que tenha os cuidados necessários para que não haja contato do pênis com a vagina.

A tabela não protege de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Muco cervical



Muco cervical – Período infértil

Este método baseia-se na determinação do período fértil pela auto-observação das mudanças do muco cervical e da sensação de umidade na vagina ao longo do ciclo menstrual.

A eficácia do método do muco cervical depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros. A eficácia será maior se o casal não tiver relação sexual com penetração vaginal no período fértil.

Este método requer disciplina, conhecimento do funcionamento do corpo e observação atenta.

O muco cervical é uma secreção produzida no colo do útero pela ação dos hormônios femininos, que umedece a vagina e, às vezes, aparece na calcinha.

Após a menstruação, algumas mulheres têm um período seco, que não tem muco. Depois, surge um muco esbranquiçado e pegajoso, que se quebra quando esticado. À medida que se aproxima o dia da ovulação, o muco cervical vai ficando parecido com a clara de ovo, elástico, transparente e escorregadio e a vagina vai ficando mais úmida, facilitando a entrada dos espermatozóides no útero. O aparecimento desse muco é o sinal de que a mulher está no período fértil e pode engravidar.

Muco cervical – Período fértil

O casal que não deseja engravidar deve evitar as relações sexuais com penetração vaginal nos dias em que o muco cervical estiver parecido com a clara de ovo até o quarto dia após o muco haver desaparecido.

Este método não é indicado após o parto ou durante a amamentação, ou quando a mulher apresenta febre ou corrimento vaginal.

No período fértil, o casal pode namorar, trocar carícias, desde que tenha os cuidados necessários para que não haja contato do pênis com a vagina.

O método do muco cervical não protege de DST/HIV/AIDS. Use sempre camisinha.

Temperatura basal

Este método baseia-se nas alterações que os hormônios femininos provocam na temperatura do corpo ao longo do ciclo menstrual.

Temperatura basal é a temperatura do corpo em repouso.

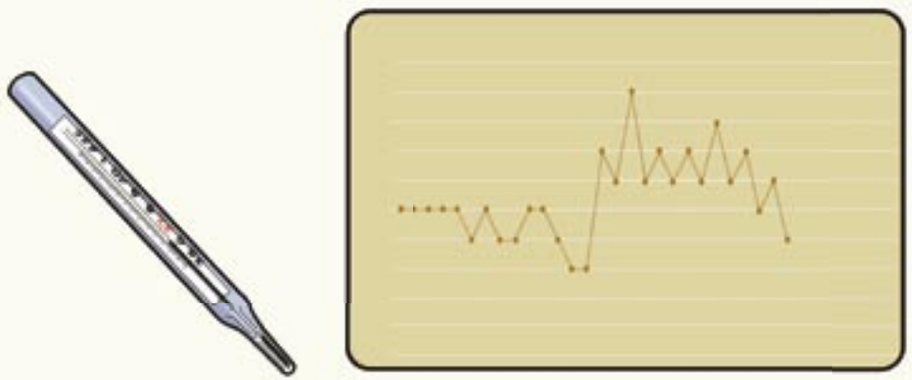
A eficácia do método da temperatura basal depende de seu uso correto e da cooperação de ambos os parceiros. A eficácia será maior se o casal não tiver relação sexual com penetração vaginal no período fértil.

Antes da ovulação, a temperatura basal é um pouco mais baixa e permanece assim até a ovulação. Quando acontece a ovulação, a temperatura sobe alguns décimos de grau e permanece assim até a chegada da próxima menstruação.

Para usar este método, a partir do primeiro dia da menstruação, a mulher deve medir a temperatura do corpo pela manhã, antes de se levantar, e depois de dormir no mínimo cinco horas. Deve anotar as temperaturas num gráfico.

O casal que não deseja engravidar deve evitar as relações sexuais com penetração vaginal no período de quatro a cinco dias antes da data prevista da ovulação até o quarto dia da temperatura alta.

No período fértil, o casal pode namorar, trocar carícias, desde que tenha os cuidados necessários para que não haja contato do pênis com a vagina.



O método da temperatura basal não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.

Sintotérmico

Está baseado na combinação dos métodos da tabela, do muco cervical, da temperatura basal e na observação de sinais e sintomas que indicam o período fértil da mulher.

Os sinais e sintomas que indicam o período fértil são: dor ou aumento no abdome, sensação de peso ou de inchaço nas mamas, mudanças no humor e no desejo sexual, aumento de peso e do apetite.

O casal que não deseja engravidar deve evitar relações sexuais com penetração vaginal nos dias férteis determinados pela tabela, pelo muco cervical, pela elevação da temperatura basal e pelo aparecimento dos sinais e sintomas que indicam o período fértil.

No período fértil, o casal pode namorar, trocar carícias, desde que tenha os cuidados necessários para que não haja contato do pênis com a vagina.

Este método não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.

Coito interrompido

No coito interrompido, o homem retira o pênis da vagina um pouco antes da ejaculação. Este método também é conhecido como "gozar fora".

O coito interrompido, apesar de ser muito usado, não deve ser estimulado como método anticoncepcional, porque é grande a possibilidade de falha, pois o líquido que sai pouco antes da ejaculação pode conter espermatozóides. Às vezes, o homem não consegue interromper a relação antes da ejaculação.

O coito interrompido pode gerar tensão entre o casal, pois a relação fica incompleta.

Relação sexual sem penetração vaginal

As relações sexuais sem penetração vaginal envolvem todas as práticas sexuais sem a penetração do pênis na vagina.

Estes métodos não protegem de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.

Método da amamentação – LAM

É um método anticoncepcional temporário que consiste no uso da amamentação para evitar a gravidez.

O nome LAM significa método da lactação e amenorréia. Lactação quer dizer amamentação e amenorréia quer dizer falta de menstruação.

A amamentação tem efeito inibidor sobre a fertilidade, ou seja, sobre a capacidade de ter filhos.

A mulher disposta a realizar amamentação exclusiva nos primeiros seis meses após o parto pode utilizar o LAM como método anticoncepcional, ou associar o LAM com outro método anticoncepcional que não interfira na amamentação.

A eficácia deste método depende de três condições: 1ª a amamentação deve ser exclusiva ao seio, na hora em que o bebê quiser, durante o dia e durante a noite, sem chás, sucos ou água; 2ª a mulher não deve estar menstruando; 3ª o bebê deve ter até seis meses de idade.

O efeito inibidor da fertilidade produzido pelo LAM deixa de ser eficiente quando a mulher volta a menstruar e também quando o bebê começa a receber outros alimentos, além do leite materno. Nessas situações, é preciso escolher um outro método anticoncepcional, mas a mulher pode continuar amamentando.

O LAM não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.

Ligadura de trompas

É uma cirurgia simples realizada na mulher para evitar a gravidez. É um método anticoncepcional considerado permanente ou irreversível, porque, depois de feita a cirurgia, é muito difícil recuperar a capacidade de ter filhos.

Nessa cirurgia, as duas trompas podem ser cortadas e amarradas, cauterizadas, ou fechadas com grampos ou anéis. A ligadura de trompas age impedindo que os espermatozóides se encontrem com o óvulo.

Pode ser realizada por diferentes técnicas cirúrgicas. É necessário usar anestesia, que pode ser geral ou local, e a mulher pode ficar internada, de algumas horas até um ou dois dias.

A ligadura de trompas, mesmo sendo uma operação simples, tem riscos e pode apresentar problemas como qualquer outra cirurgia.

A Lei do Planejamento Familiar só permite realizar a ligadura de trompas e a vasectomia voluntárias nas seguintes condições:

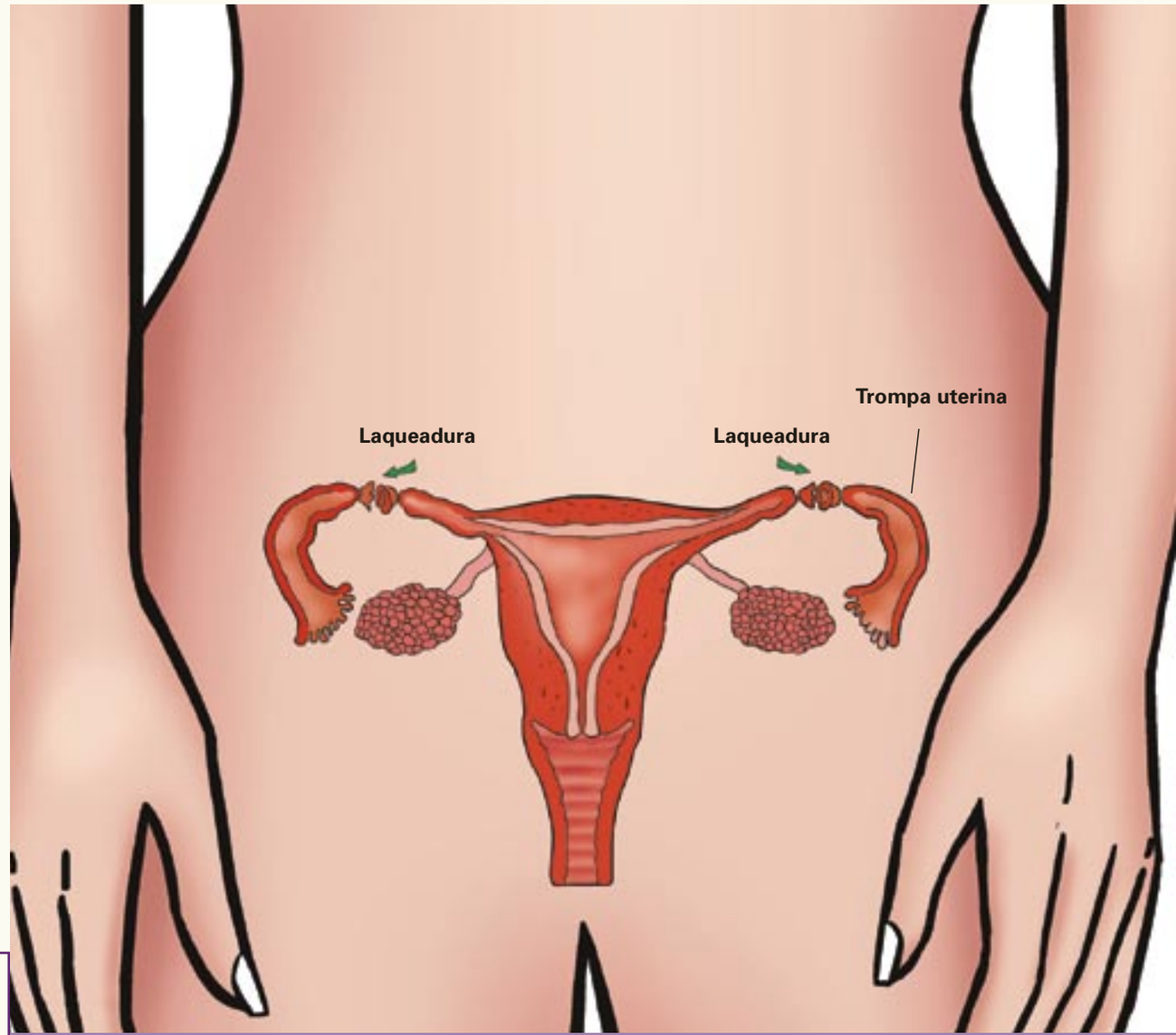
1. Em homens e mulheres com capacidade civil plena e maiores de 25 anos de idade, ou pelo menos com dois filhos vivos, desde que observado o prazo mínimo de 60 dias entre a manifestação da vontade e o ato cirúrgico.

2. Nos casos em que há risco de vida para mulher ou riscos para a saúde da mulher ou do futuro bebê.

A Lei do Planejamento Familiar proíbe a realização da ligadura de trompas durante o período de parto ou aborto, exceto nos casos de comprovada necessidade. Esses momentos não são os mais adequados para a realização dessa cirurgia.

A ligadura de trompas não diminui o prazer sexual da mulher.

Para escolher a ligadura de trompas como método anticoncepcional, é preciso que a mulher esteja realmente segura de que não deseja mais ter filhos. Mulheres muito jovens que realizam a ligadura de trompas têm mais chance de se arrepender.



**A ligadura das trompas não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.**

Vasectomia

É uma cirurgia simples, segura e rápida, que se faz em homens que não desejam mais ter filhos. É um método anticoncepcional considerado permanente ou irreversível, porque, depois de feita a cirurgia, é muito difícil recuperar a capacidade de ter filhos.

Nessa cirurgia, os canais deferentes são cortados e amarrados, cauterizados, ou fechados com grampos. É uma cirurgia simples, que pode ser feita em ambulatório, com anestesia local e o homem não precisa ficar internado.

A vasectomia age impedindo que os espermatozóides se encontrem com o óvulo.

A vasectomia, mesmo sendo uma operação simples, tem riscos e pode apresentar problemas como qualquer outra cirurgia.

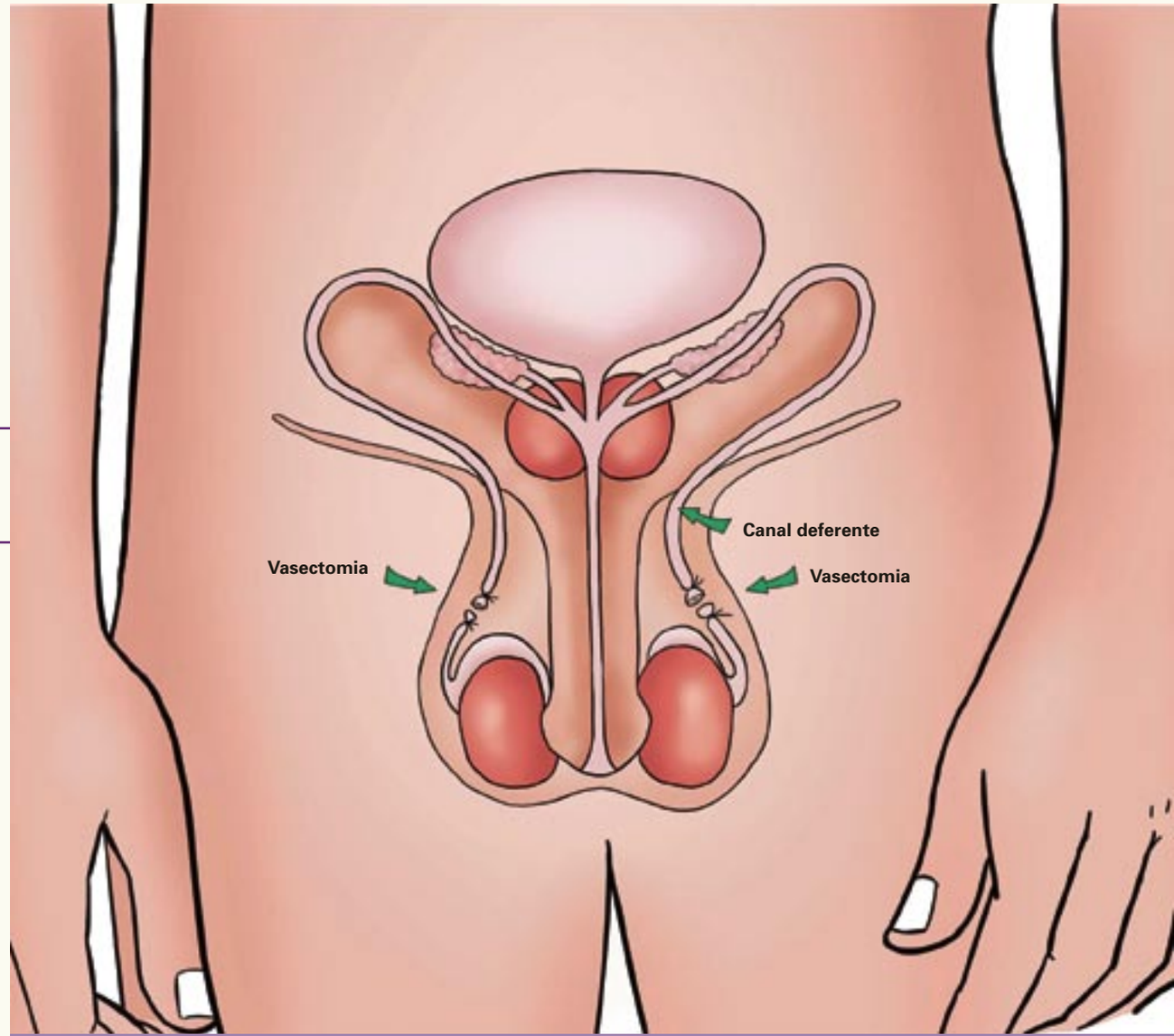
Para optar pela vasectomia como método anticoncepcional, o homem precisa estar seguro de que não quer mais ter filhos.

O efeito da vasectomia não é imediato. Nas primeiras ejaculações depois da vasectomia, ainda existem espermatozóides no esperma ejaculado, ou seja, ainda existe o risco de o homem engravidar a mulher. A vasectomia só será considerada segura quando o exame realizado no esperma, o espermograma, mostrar que não existem mais espermatozóides no esperma ejaculado.

Até que o espermograma seja negativo, o homem ou a mulher devem usar algum método para evitar a gravidez.

A vasectomia não causa nenhum problema de saúde para o homem. O homem apenas não poderá mais engravidar uma mulher.

A vasectomia não altera a vida sexual do homem. O desejo e a potência sexual continuam iguais ao que eram antes da cirurgia. A única diferença é que o esperma ejaculado não contém mais espermatozóides, mas não ocorrem alterações na quantidade e no aspecto do esperma.



**A vasectomia não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.**

Pílula anticoncepcional de emergência

É um método utilizado para evitar uma gravidez indesejada após uma relação sexual desprotegida.

A pílula anticoncepcional de emergência também é conhecida como pílula do dia seguinte.

Pode ser usada nas seguintes situações:

- Relação sexual sem uso de nenhum método anticoncepcional.
- Rompimento da camisinha.
- Em caso de deslocamento do diafragma, ou retirada antes de seis horas após a última relação sexual.
- Em caso de o DIU sair do lugar ou se for expulso.
- Falha no coito interrompido, com ejaculação na vagina ou na vulva.
- Uso incorreto do método da tabela ou do muco cervical.
- Esquecimento de tomar pílulas ou injetáveis.
- Nos casos de estupro.

A pílula anticoncepcional de emergência ajuda a diminuir o número de abortos provocados, na medida em que evita a gravidez não desejada.

A pílula anticoncepcional de emergência age impedindo ou retardando a ovulação e diminuindo a capacidade dos espermatozóides de fecundarem o óvulo.

A pílula anticoncepcional de emergência não é abortiva, porque ela não interrompe uma gravidez já estabelecida.

A pílula anticoncepcional de emergência não deve ser usada como método anticoncepcional de rotina, ou seja, substituindo um outro método anticoncepcional. Deve ser usada apenas em casos emergenciais, porque a dose de hormônio é grande.

A pílula anticoncepcional de emergência deve ser usada, no máximo, até cinco dias após a relação sexual desprotegida, tomando-se os dois comprimidos de uma só vez ou em duas doses (a primeira dose até cinco dias após a relação sexual e a segunda doze horas após a primeira). Quanto mais rápido a pílula for usada, maior a sua eficácia para evitar uma gravidez indesejada.

A pílula anticoncepcional de emergência não protege de DST/HIV/AIDS.
Use sempre camisinha.

O que é dupla proteção?

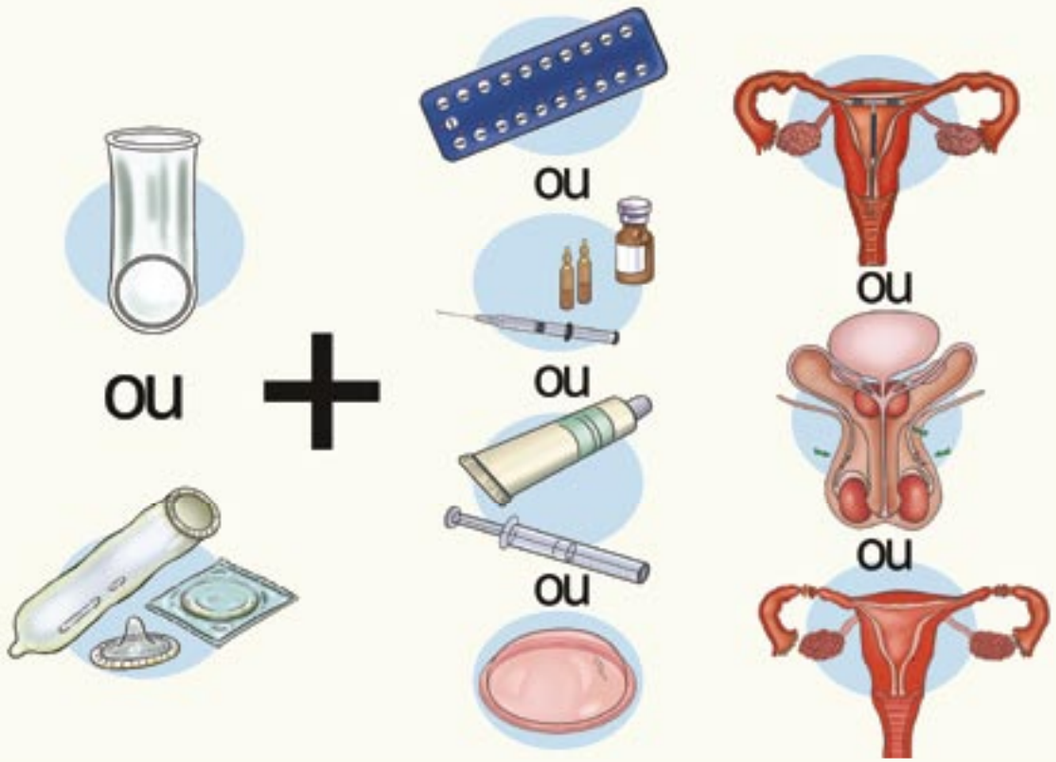
A dupla proteção é dada pelo uso combinado da camisinha masculina ou feminina com outro método anticoncepcional, com a finalidade de promover, ao mesmo tempo, a prevenção da gravidez e a prevenção da contaminação pelo HIV/AIDS e por outras doenças sexualmente transmissíveis.

A camisinha masculina ou feminina são os únicos métodos que protegem da contaminação pelo HIV/AIDS e por outras doenças sexualmente transmissíveis, ao mesmo tempo em que protegem da gravidez.

As pessoas, quando usam um método anticoncepcional, sentem-se protegidas da gravidez. No entanto, muitas vezes, não lembram que as relações sexuais podem trazer o risco de infecção pelo HIV/AIDS e por outras doenças sexualmente transmissíveis, descuidando-se da dupla proteção.

ATENÇÃO!!!

Usar duas camisinhas ao mesmo tempo não é dupla proteção. O uso de duas camisinhas ao mesmo tempo aumenta o risco de rompimento da camisinha.



Use sempre camisinha.