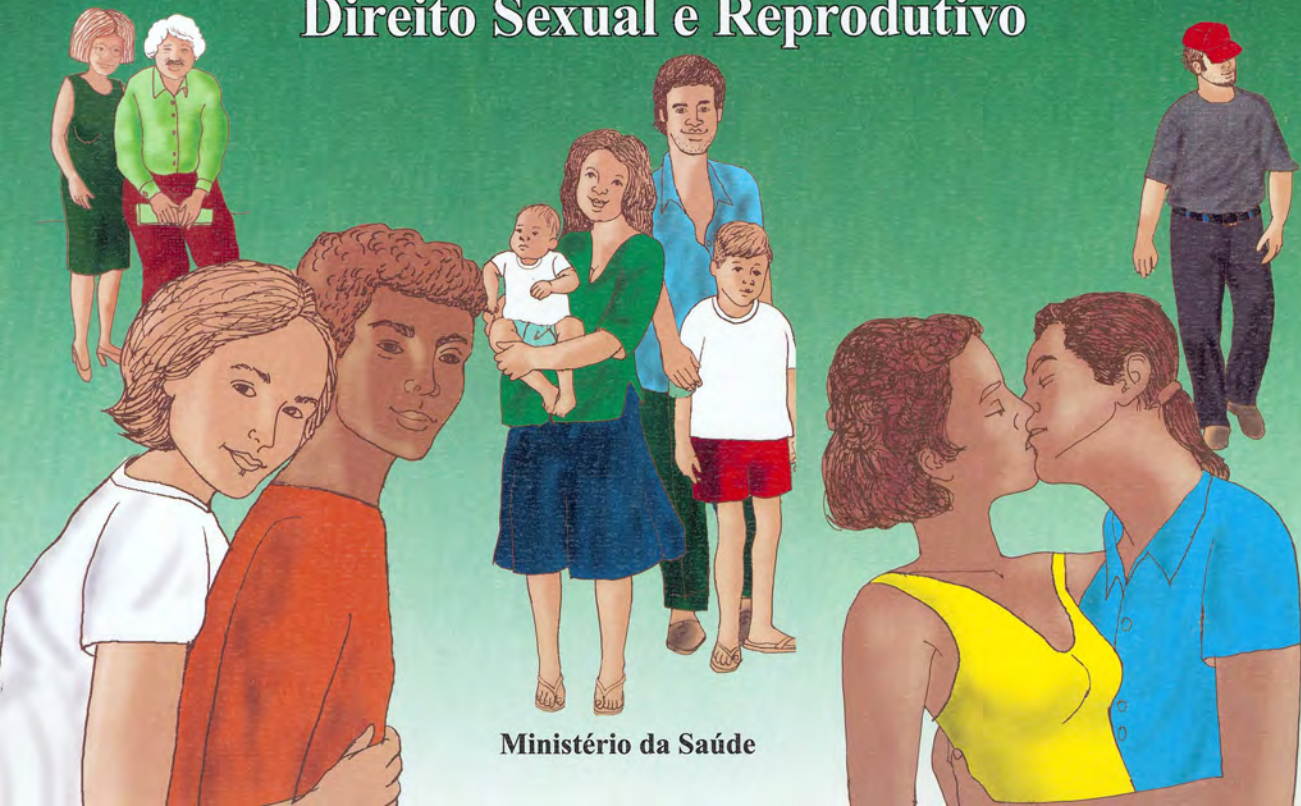


Planejamento Familiar

Direito Sexual e Reprodutivo



Ministério da Saúde

Direitos Humanos

Ao longo da história, a conquista dos direitos humanos, como garantia de justiça social e dignidade humana, faz parte de um processo de tomada de consciência dos diferentes povos.

Em 1948, governantes de 148 países-membros da Organização das Nações Unidas – ONU- elaboraram um pacto denominado Declaração Universal dos Direitos Humanos. Esses direitos compreendem três categorias: direitos civis e políticos; direitos econômicos, sociais e culturais; e direito dos povos.

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

Não existe um direito mais importante que o outro. Para o pleno exercício da cidadania é preciso a garantia do conjunto dos direitos humanos.

Direitos Humanos



A igualdade
entre homens
e mulheres é
fundamental
para o
desenvolvimento
da humanidade
e para tornar
real os direitos
humanos.



Direitos Sexuais e Reprodutivos

Quais são os direitos reprodutivos?

- direito de decidir livre e responsavelmente sobre o número, o espaçamento e se quer ou não ter filhos;
- direito à informação, aos meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos;
- direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Quais são os direitos sexuais?

- direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminação e imposições;
- direito de escolher o parceiro sexual;
- direito à integridade corporal;
- direito de escolher se quer ou não quer ter relação sexual;

- direito a expressar livremente sua orientação sexual: heterossexualidade, homossexualidade, bissexualidade, etc.;
- direito de vivenciar a relação sexual independente da reprodução;
- direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez indesejada e das DST/HIV;
- direito à serviços de saúde que garantam privacidade, confidencialidade e atendimento sem discriminações;
- direito à informação e educação sexual e reprodutiva.

Direitos Sexuais e Reprodutivos

Os direitos sexuais e reprodutivos são direitos humanos reconhecidos em leis nacionais e internacionais.



Planejamento Familiar

O planejamento familiar é um direito das pessoas assegurado na Constituição Federal e na Lei nº 9.263 de 12 de janeiro de 1996.

O planejamento familiar é um conjunto de ações que possibilitam à pessoa:

- ter ou não ter filhos de acordo com a sua vontade;
- escolher o melhor momento para engravidar;
- decidir quantos filhos quer ter e o espaçamento entre eles;
- escolher de forma livre e informada sobre o método de planejamento familiar que deseja usar.

O controle da natalidade é uma política de governo com a intenção de diminuir ou aumentar a população, impondo para as pessoas um número determinado de filhos ou um método de anticoncepção. O controle de natalidade, portanto desrespeita os direitos reprodutivos.

Um dos países que adota o controle da natalidade é a China, onde cada casal só pode ter um filho. Outros países fazem laqueaduras e vasectomias com a intenção de esterilizar pessoas pobres, negras ou pertencentes a grupos marginalizados.

Planejamento Familiar



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

O Corpo da Mulher

Genitais externos

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

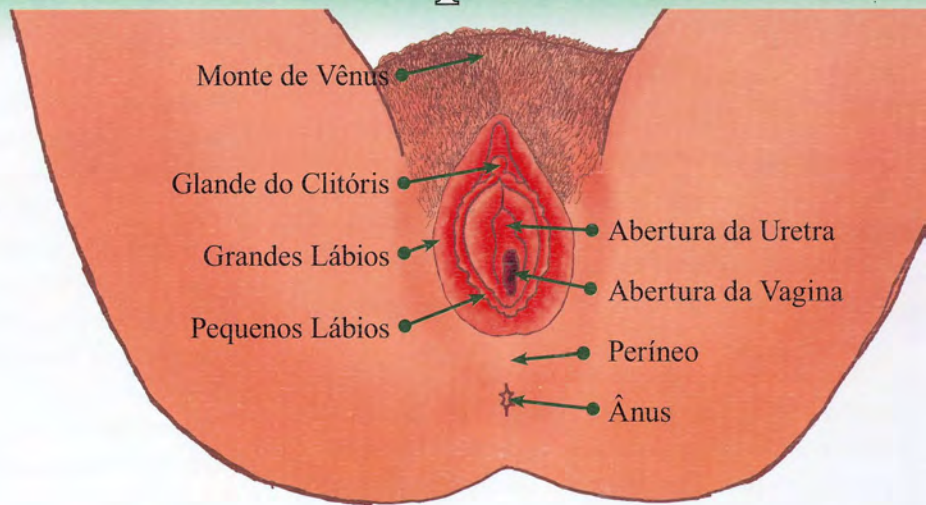
A parte do **clitóris** visível na vulva é a glândula do clitóris que é uma saliência carnuda, que enrijece e aumenta de tamanho na excitação proporcionando grande prazer sexual à mulher.

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 grande prazer à mulher quando são estimulados.

O Corpo da Mulher



A mulher que conhece seu corpo, tem mais facilidade para escolher e usar métodos anticoncepcionais mais adequados para ela.

Corpo da Mulher

Genitais internos

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. É o local por onde o pênis penetra na relação sexual, por onde passa o sangue menstrual e 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 relação sexual. Algumas mulheres possuem hímen complacente, que não se rompe na relação sexual.

As **trompas** são dois tubos localizados um de cada lado do útero. Nas trompas, o óvulo que é liberado pelo ovário se encontra com o espermatozoíde. O óvulo fecundado percorre a trompa e chega no útero.

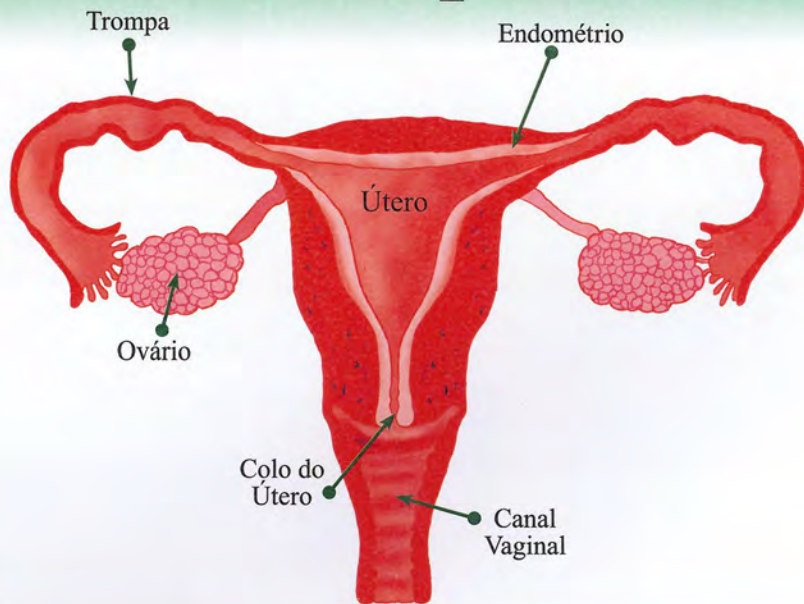
Os **ovários** são dois, têm forma arredondada e tamanho aproximado de um ovo de codorna. Estão localizados um de cada lado do útero.

As funções dos ovários são: guardar e amadurecer os óvulos, e produzir os hormônios femininos, estrogênio e progesterona. Os óvulos são as células reprodutoras femininas.

O **útero** tem a forma de um abacate de cabeça para baixo e tamanho aproximado de uma mão fechada. A parte mais larga é o corpo do útero e a mais estreita é o colo do útero.

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

O Corpo da Mulher



A mulher que conhece seu corpo tem mais facilidade para entender como funcionam os métodos de planejamento familiar.

Ciclo Menstrual

Ciclo Menstrual é o tempo que vai do 1º dia de uma menstruação até o dia que antecede a menstruação seguinte. Varia de mulher para mulher e numa mesma mulher ao longo da vida.

Na adolescência e próximo à menopausa podem ocorrer variações no ciclo menstrual. Doenças, mudança de ritmo de trabalho, alterações emocionais também podem alterar o ciclo menstrual. As mudanças hormonais que ocorrem no ciclo menstrual provocam alterações nos órgãos reprodutivos e no estado emocional da mulher.

A cada ciclo menstrual, o ovário libera um óvulo maduro que é recolhido pela trompa, isto é a ovulação. Se o espermatozóide encontrar e penetrar no óvulo, dá-se a fecundação e o óvulo fecundado

passa a se chamar ovo. O ovo então se dirige ao útero, onde se implanta dando início à gestação.

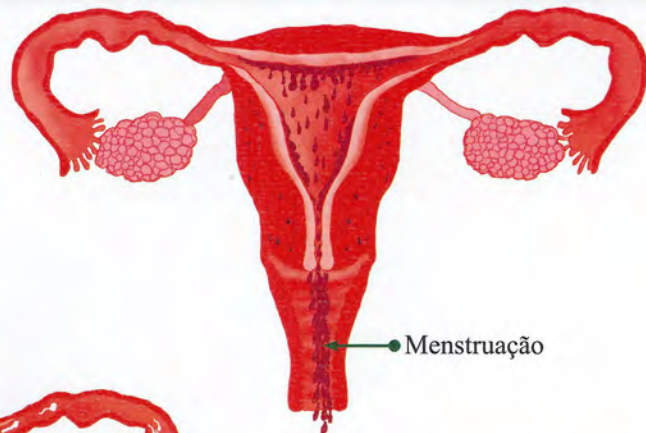
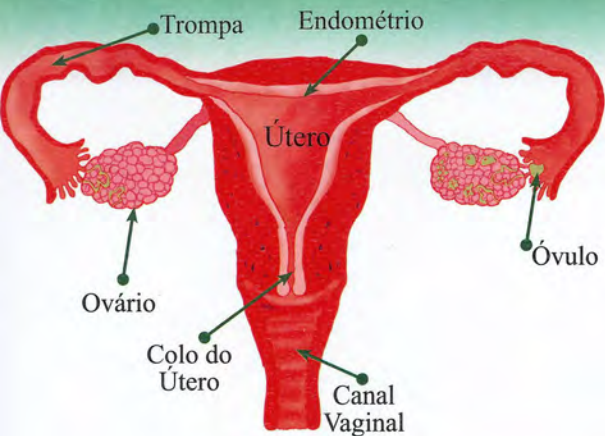
O óvulo liberado vive mais ou menos 24 horas e se não ocorrer a fecundação, ele degenera e é reabsorvido pelo organismo.

O espermatozóide, após a ejaculação, pode viver cerca de 3 dias no corpo da mulher.

A ovulação acontece geralmente 11 a 16 dias antes da menstruação seguinte.

A cada ciclo menstrual, o útero se prepara para receber o óvulo fecundado. Quando não acontece a fecundação, a camada interna do útero se desprende dando início ao sangramento menstrual.

Ciclo Menstrual



**Menstruação não é doença.
Ela mostra que a mulher
está na fase reprodutiva do
seu ciclo de vida.**

O Corpo do Homem

Genitais externos

A **bolsa escrotal** tem a forma de um saco de pele localizado abaixo do pênis e sua função é proteger os testículos e também manter sua temperatura adequada.

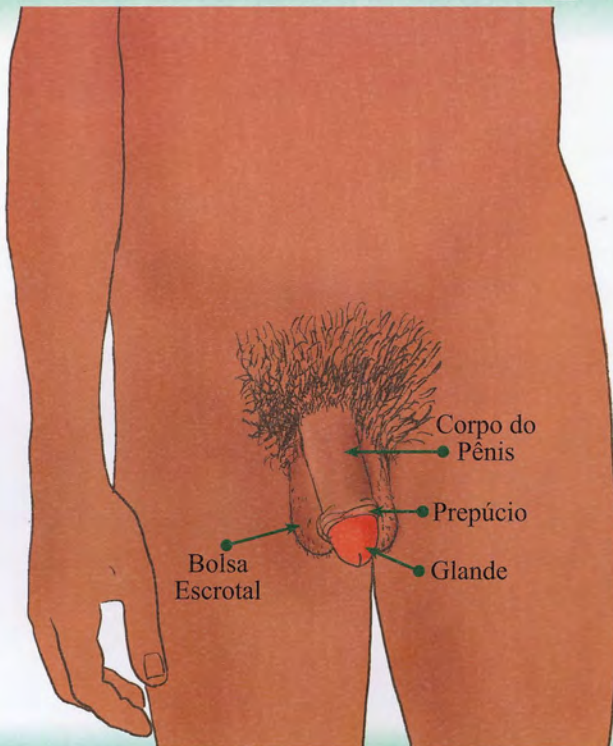
Por isso, quando a temperatura ambiente esquenta a bolsa escrotal fica mais longe do corpo e quando o tempo está mais frio a bolsa encolhe e os testículos ficam mais junto do corpo.

O **pênis** tem duas partes, o corpo e a glândula. A glândula é a cabeça do pênis e é recoberta por uma pele chamada 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 ejaculação do sêmen.

Para a função sexual e reprodutiva é necessário que haja a ereção do pênis. A ereção acontece pelo estímulo sexual, que faz aumentar o volume de sangue nos vasos sanguíneos do pênis. Terminada a excitação, ou após a ejaculação, a quantidade de sangue diminui e o pênis volta a ficar flácido.

O Corpo do Homem



O homem que conhece seu corpo tem mais facilidade para entender como funcionam os métodos de planejamento familiar.

O Corpo do Homem

Genitais internos

Os **testículos** são em número de dois, e ficam dentro da bolsa escrotal. São responsáveis pela produção e armazenamento dos espermatozóides e pela produção da testosterona, que é o hormônio sexual masculino. Os espermatozóides são as células reprodutoras masculinas e compõem o sêmen. Após a ejaculação, os espermatozóides se movimentam rápido pelo canal da vagina, útero até chegarem nas trompas. Os espermatozóides podem sobreviver por até três dias dentro do corpo da mulher.

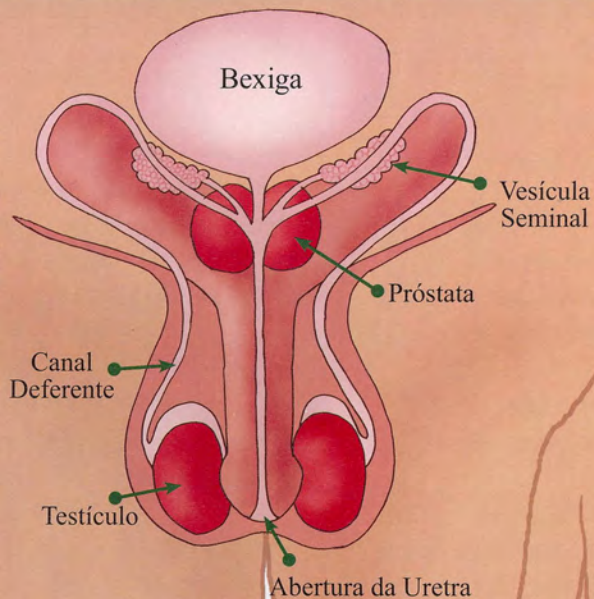
Os **canais deferentes** saem de cada testículo, passam por dentro da próstata e desembocam na uretra.

A **próstata** é uma glândula situada entre as vesículas seminais e abaixo da bexiga. Sua função é produzir o líquido prostático que junto com o líquido seminal compõe o sêmen.

As **vesículas seminais** são pequenas glândulas situadas abaixo da bexiga e sua função é fabricar o líquido seminal.

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 sêmen durante a ejaculação. No momento da ejaculação, um músculo localizado próximo da bexiga fecha a passagem da urina, por isso, nunca sai urina e sêmen ao mesmo tempo.

O Corpo do Homem



**O homem que
conhece seu
corpo pode
cuidar melhor
da sua saúde.**

Métodos Anticoncepcionais

Métodos anticoncepcionais são maneiras, medicamentos, objetos e cirurgias, usados pelas pessoas para evitar a gravidez. Existem métodos femininos e masculinos.

Métodos anticoncepcionais mais utilizados:

- **métodos comportamentais:** muco cervical, tabela, temperatura basal, sintotérmico, coito interrompido;
- **métodos de barreira:** camisinha masculina, camisinha feminina, diafragma, espermicidas;
- **dispositivo intra-uterino - DIU;**
- **métodos hormonais:** pílulas e injeções;
- **métodos cirúrgicos:** laqueadura e vasectomia;
- **método da lactação e amenorréia - LAM**

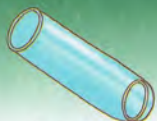
Como escolher o método anticoncepcional:

Não existe um método melhor que o outro, cada método tem vantagens e desvantagens. 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.

A escolha do método anticoncepcional deve ser livre e informada. O profissional de saúde deve ajudar as pessoas a escolher o método de acordo com suas necessidades e preferências.

O melhor método é aquele que a pessoa se sente confortável com o seu uso, tem pouca interferência na sua sexualidade e melhor se adapta ao seu modo de vida e à sua condição de saúde.

Métodos Anticoncepcionais



Camisinha Feminina



DIU



Pílula Anticoncepcional



Espermicida



Camisinha Masculina



Vasectomia



Injeção



Diafragma



Laqueadura



Muco Cervical



LAM

Tabela

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

O planejamento familiar é um direito do cidadão e um dever do Estado.

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 infecção pelo HIV e outras DST.

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

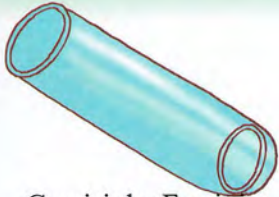
As doenças sexualmente transmissíveis facilitam a transmissão sexual do HIV.

As doenças sexualmente transmissíveis quando não tratadas a tempo, podem ser graves para a mulher, para o homem e também para a criança.

Durante a gravidez algumas doenças sexualmente transmissíveis, como a sífilis e o HIV podem ser transmitidas para o bebê. Por isso, é importante descobrir e tratar essas doenças durante o pré-natal.

Um bom momento para diagnosticar e tratar as DST é quando a pessoa procura o serviço para fazer planejamento familiar. Nesta consulta, o profissional de saúde deve diagnosticar e tratar as DST com base nos sinais e sintomas apresentados pela pessoa, independente da realização de exames laboratoriais.

Dupla Proteção



Camisinha Feminina

ou

Camisinha Masculina



Pílula Anticoncepcional



DIU



Injeção



Vasectomia



Espermicida



Diafragma



Laqueadura

Dupla proteção é usar camisinha feminina ou masculina junto com outro método.

A **tabela** se baseia na observação de vários ciclos menstruais para determinar o período fértil do ciclo menstrual.

O ciclo menstrual tem duas fases: a primeira vai do primeiro dia de sangramento menstrual até o dia que antecede a ovulação. A segunda começa no dia da ovulação e vai até o dia que antecede a próxima menstruação.

A segunda fase do ciclo dura em média de 11 a 16 dias, independente do tamanho do ciclo.

O cálculo do período fértil da mulher é feito da seguinte maneira:

- anotar no calendário o primeiro dia do ciclo menstrual durante 6 a 12 meses;

- contar o número de dias que vai do primeiro dia de uma menstruação até o dia que antecede a outra menstruação para saber a duração de cada ciclo;
- verificar qual é o ciclo mais curto e o ciclo mais longo;
- calcular a diferença entre o ciclo mais curto e o mais longo. Se a diferença for maior que 10 dias, a mulher não deve usar esse método, porque o período de abstinência será muito longo.
- para saber quando se inicia o período fértil, diminuir 18 do menor ciclo;
- para saber quando termina o período fértil, diminuir 11 do maior ciclo.

A tabela não protege do HIV e de outras doenças sexualmente transmissíveis.

Tabela

**Exemplo
do cálculo da tabela:**

ciclo mais curto:
28 dias menos 18 = 10º dia

ciclo mais longo:
31 dias menos 11 = 20º dia

Nesse exemplo, o período fértil vai do 10º dia ao 20º dia do ciclo menstrual. Portanto, para que não haja gravidez é preciso evitar as relações sexuais com penetração durante os 11 dias do período fértil.

Primeiro ciclo (29 dias)

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
	X	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	X	31			

Segundo ciclo (30 dias)

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	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	QAR	QUI	SEX	SAB
				X 1	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	X 9	30	31

Quarto ciclo (31 dias)

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
X	30					

Quinto ciclo (31 dias)

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	22	23	24	25	26	27
28	29	30	X			

Sexto ciclo (30 dias)

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	X

Temperatura Basal

Temperatura basal é a temperatura do corpo em repouso. Esse método está baseado nas alterações que os hormônios femininos provocam na temperatura do corpo ao longo no ciclo menstrual.

Antes da ovulação, a temperatura do corpo é um pouco mais baixa e permanece assim até a ovulação. Após a ovulação, a temperatura se eleva alguns décimos de grau e permanece assim até a chegada da próxima menstruação.

Como usar o método:

- medir a temperatura do corpo pela manhã antes de levantar;
- anotar as temperaturas num gráfico.

Dessa maneira é possível identificar a fase pós-ovulatória do ciclo menstrual.

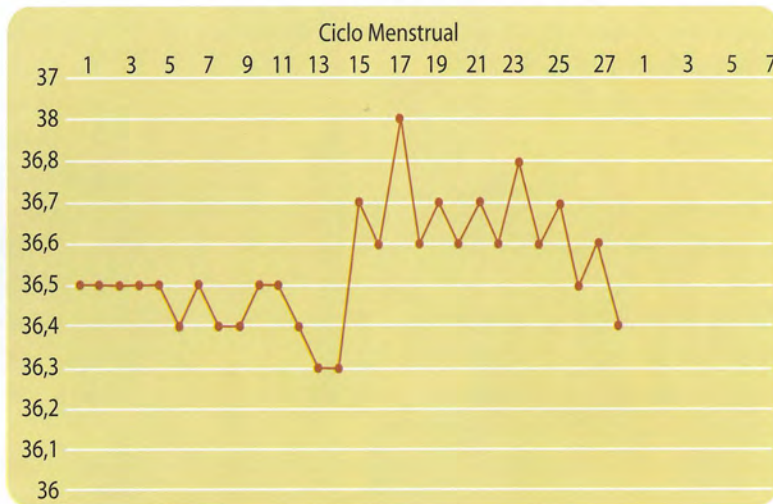
A temperatura basal corporal é pouco usada como método para evitar a gravidez, pois requer muita disciplina, longo tempo de aprendizado e de abstenção de relação sexual com penetração. Além disso, vários fatores podem alterar a temperatura do corpo.

Este método não protege das DST/HIV.

Temperatura Basal



Curva da Temperatura Basal



Para usar métodos naturais é preciso que haja cooperação entre o homem e a mulher.

Muco Cervical

O método do *muco cervical* baseia-se na identificação do período fértil por meio da auto-observação das mudanças do muco cervical e da sensação de umidade na vulva, ao longo do ciclo menstrual.

O muco cervical é uma secreção produzida no colo do útero, pela ação dos hormônios femininos.

No início do ciclo, a mulher tem a sensação de secura na vulva e o muco cervical é espesso, grumoso, dificultando a entrada dos espermatozóides no canal cervical.

À medida que se aproxima o dia da ovulação, o muco cervical vai ficando parecido com a clara do ovo, elástico, transparente e escorregadio e a vulva

vai ficando mais úmida para facilitar a penetração dos espermatozóides no colo do útero.

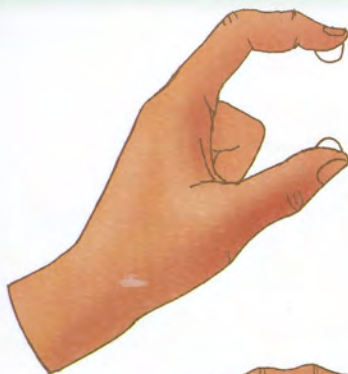
Como usar o método:

Pela manhã, antes de urinar, a mulher observa a aparência do muco cervical e a sensação de umidade na vulva.

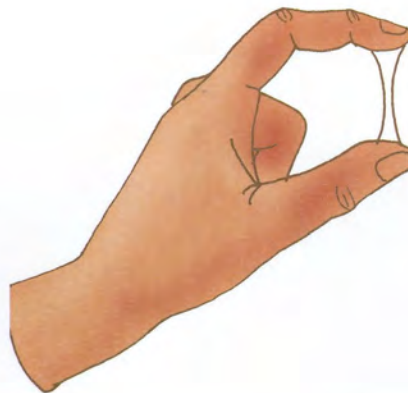
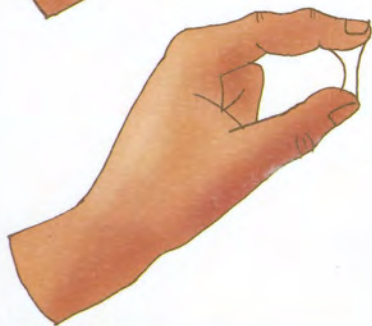
O casal que não deseja engravidar deve evitar as relações sexuais com penetração nos dias em que o muco cervical estiver parecido com a clara do ovo até o 4º dia após o muco haver desaparecido.

Este método não oferece proteção para o HIV e para as outras doenças sexualmente transmissíveis.

Muco Cervical



Período
Infértil



Período
Fértil

**O método do muco cervical
permite à mulher conhecer melhor o funcionamento
do seu corpo.**

O método *sintotérmico* está baseado na combinação dos métodos da tabela, temperatura corporal, muco cervical e na observação de alguns sinais e sintomas para a identificação do período fértil.

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

Como usar o método:

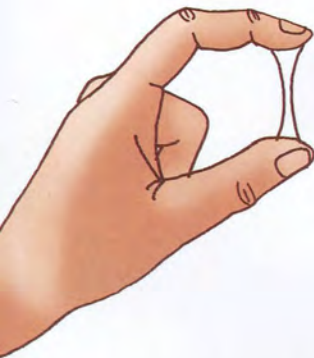
- construir a tabela;
- observar e anotar diariamente as características do muco cervical, a temperatura corporal e os sintomas que aparecerem.

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

Este método não protege das DST/HIV.

Sintotérmico

Muco Cervical



Curva da Temperatura Basal



Tabela

DOM	SEG	TER	QAR	QUI	SEX	SAB
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

O corpo da mulher produz alguns sinais que ajudam a identificar o período de fertilidade.

Outros Métodos Comportamentais

O coito interrompido e a relação sexual sem penetração vaginal são práticas sexuais que as pessoas usam para evitar a gravidez.

No coito interrompido, o homem retira o pênis da vagina um pouco antes da ejaculação.

O uso deste método não deve ser estimulado porque:

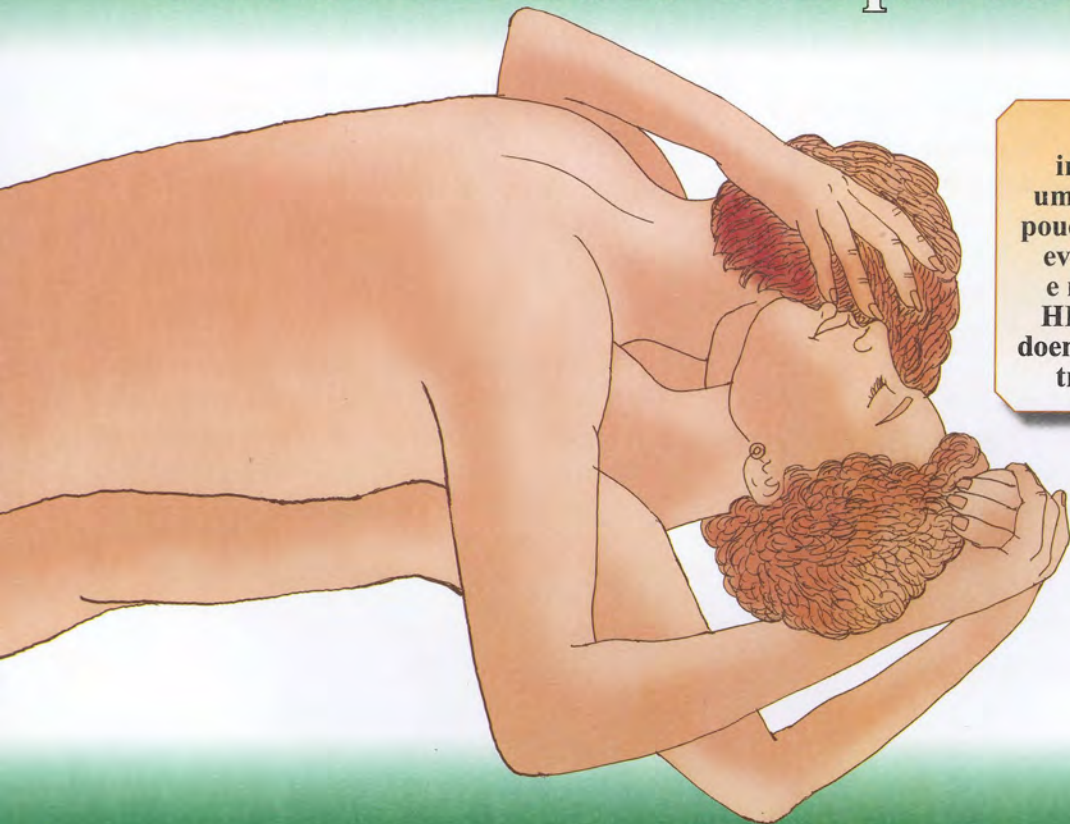
- é grande a possibilidade de falha, pois o líquido que sai antes da ejaculação pode conter espermatozóides;
- às vezes o homem não consegue interromper a relação antes da ejaculação;

- pode gerar tensão entre o casal, pois a relação sexual fica incompleta.

As relações sexuais sem penetração vaginal envolvem todas as práticas sexuais sem a penetração do pênis na vagina. É altamente eficaz para prevenção da gravidez.

Estes métodos não protegem das DST/HIV.

Outros Métodos Comportamentais



O coito interrompido é um método que dá pouca proteção para evitar a gravidez e não protege do HIV e das outras doenças sexualmente transmissíveis.

Lactação e Amenorréia – LAM

É o método temporário de anticoncepção que consiste no uso da amamentação exclusiva, à livre demanda como inibidor da fertilidade, isto porque, os hormônios da lactação inibem a ovulação.

O nome LAM quer dizer: lactação = amamentação e amenorréia = falta de menstruação.

O efeito inibidor da fertilidade promovido 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.

A mulher disposta a realizar amamentação exclusiva nos 6 primeiros meses após o parto pode optar pelo LAM como método anticoncepcional, ou associar o LAM com outro método anticoncepcional que não interfira com a amamentação.

Para o método ser mais eficiente nos primeiros 6 meses de amamentação, é preciso que o bebê mame exclusivamente ao seio, sem chás, suco ou água, sempre que quiser, durante o dia e à noite; e que a mulher não esteja menstruando.

Este método não protege das DST/HIV.

Lactação e Amenorréia - LAM



O leite materno é o melhor alimento para o bebê e a amamentação exclusiva é um bom método anticoncepcional nos primeiros 6 meses depois do parto.

Camisinha Masculina

A **camisinha masculina** é uma capa de látex, que cobre o pênis durante a relação sexual, para impedir o contato do pênis com a vagina. A maioria vem lubrificada.

A camisinha oferece dupla proteção:

- protege o homem e a mulher do HIV e das outras doenças sexualmente transmissíveis, porque impede que os micróbios passem de uma pessoa para outra;
- protege da gravidez, porque o sêmen ejaculado fica retido na camisinha, assim, os espermatozóides não entram no corpo da mulher.

Alguns fatores podem fazer romper a camisinha ou provocar vazamento do sêmen:

- uso de duas camisinhas ao mesmo tempo;

- camisinha com validade vencida ou guardada em local inadequado;
- abertura da embalagem com os dentes, unha ou tesoura;
- uso de lubrificantes oleosos, como a vaselina;
- presença de ar na ponta da camisinha;
- tamanho inadequado da camisinha em relação ao pênis;
- perda de ereção durante a penetração;
- lubrificação vaginal insuficiente;
- sexo anal sem lubrificação adequada.

Quando a camisinha rompe, a mulher pode usar a pílula anticoncepcional de emergência.

Camisinha Masculina



Colocar no pênis em ereção;



Segurar a ponta da camisinha com os dedos para retirar o ar;



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



Após a ejaculação e antes do pênis ficar mole, retirar a camisinha segurando-a com cuidado pela base, para que o sêmen não vaze;

A camisinha só pode ser usada uma única vez, depois de usada, deve se dar um nó e coloca-la no lixo.



O serviço de saúde deve fornecer camisinha em quantidade suficiente para um mês de uso.

Camisinha Feminina

A *camisinha feminina* é um tubo de material plástico lubrificado, que recobre o canal vaginal e parte da vulva impedindo o contato do pênis com a vagina.

A camisinha feminina é uma boa alternativa de proteção para os parceiros, inclusive nas situações em que o homem se recusa a usar a camisinha masculina.

A camisinha feminina deve ser usada em todas as relações sexuais, mesmo durante a menstruação.

A camisinha tem uma extremidade fechada e a outra aberta. Dentro da camisinha há um anel de plástico flexível e que fica solto. Esse anel serve

para introduzir e fixar a camisinha no fundo da vagina. Na extremidade aberta tem um anel que permanece fora da vagina.

A camisinha pode ser colocada em qualquer tempo antes da penetração.

A mulher pode escolher a posição mais confortável para colocar a camisinha: de cócoras, sentada com as pernas afastadas, deitada com as pernas elevadas ou em pé, com um dos pés apoiado numa banqueta.

A penetração do pênis se dá dentro da camisinha.

A camisinha feminina deve ser usada uma única vez e depois de usada deve ser colocada no lixo.

Camisinha Feminina



As camisinhas feminina e masculina não prejudicam o prazer sexual, protegem do HIV, das outras doenças sexualmente transmissíveis e da gravidez.

Diafragma

O *diafragma* é uma cúpula de silicone ou látex, com um anel flexível na borda, que a mulher coloca no fundo da vagina para impedir que os espermatozóides penetrem no colo do útero. O diafragma protege melhor da gravidez quando é usado junto com espermicida.

Existem diafragmas de diversos tamanhos, por isso, é preciso que o profissional de saúde determine o tamanho adequado para cada mulher e ensine a mulher a colocar e retirar o diafragma.

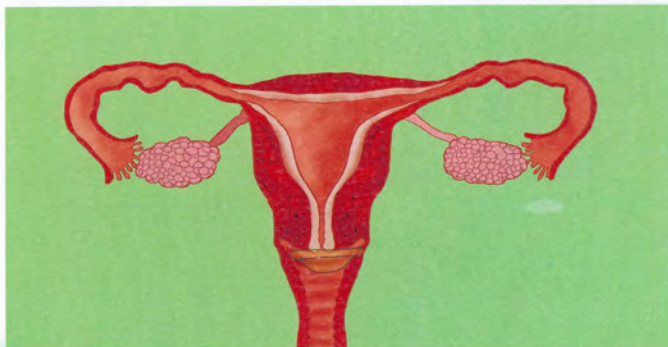
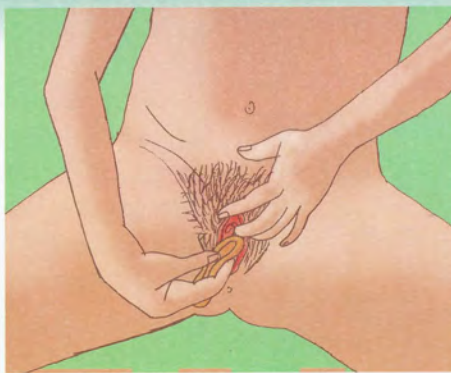
O diafragma pode ser colocado em qualquer tempo antes da relação sexual e só deve ser retirado 6 horas após o último contato sexual com penetração. Antes de colocar o diafragma, a mulher deve:

- urinar e lavar as mãos.
- examinar o diafragma contra a luz, para ver se não tem defeitos ou furos.

Após o uso, é preciso lavar o diafragma com água e sabão neutro, enxaguar, secar, colocar no estojo e guardar em lugar fresco. Não se deve polvilhar com talco, pois pode danificar o diafragma.

Este método não protege das DST/HIV.

Diafragma



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

Espermicida

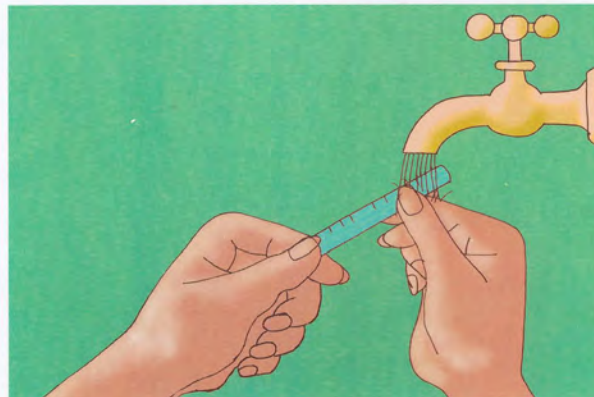
O *espermicida* é uma substância química que imobiliza e destrói os espermatozóides impedindo que eles penetrem no colo do útero. Pode ser usado sozinho ou combinado com o diafragma e com a camisinha.

O espermicida é efetivo por um período de uma hora após a aplicação, por isso deve ser aplicado pouco tempo antes da relação sexual. Se depois desse período houver outra relação é preciso fazer nova aplicação do espermicida.

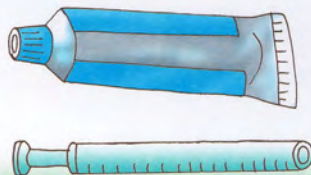
Este método não deve ser usado por mulheres com alto risco de contrair DST/HIV e por mulheres que tem várias relações sexuais no mesmo dia, pois o uso repetido do espermicida várias vezes ao dia, pode provocar lesões na mucosa da vagina, o que facilita a penetração de microorganismos.

Espermicida

Lavar o aplicador com água e sabão.



**O espermicida
não protege do
HIV e das outras
doenças sexualmente
transmissíveis.**



Pílulas Anticoncepcionais

As **pílulas anticoncepcionais** são feitas de hormônios parecidos com os hormônios que os ovários produzem. Elas agem inibindo a ovulação e provocando o espessamento do muco cervical.

As pílulas são métodos eficazes, quando usadas corretamente.

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

A fertilidade da mulher retorna logo após ela ter parado de tomar a pílula.

Nos primeiros 3 meses o organismo da mulher está se adaptando ao uso da pílula, por isso ela pode

apresentar alguns desses sinais e sintomas:

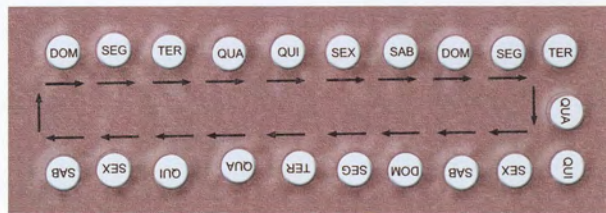
- aumento de peso, náuseas, vômitos, dor nas mamas, tonteira, alterações do humor,
- pequenos sangramentos no intervalo entre as menstruações.

Não é preciso interromper o uso da pílula porque esses sintomas costumam desaparecer. Caso os sintomas não desapareçam, a mulher deve procurar um serviço de saúde.

Existem as pílulas combinadas, a minipílula e a pílula anticoncepcional de emergência.

As pílulas não protegem das DST/HIV.

Pílulas Anticoncepcionais



A mulher que usa método anticoncepcional precisa ser acompanhada em um serviço de saúde.

Pílula Combinada

A *pílula combinada* é composta por dois hormônios parecidos com o estrogênio e a progesterona produzidos pelos ovários.

As cartelas de pílulas combinadas podem ter 21 ou mais comprimidos e devem ser usadas da seguinte maneira:

- ao iniciar o método, a mulher deve tomar a 1ª pílula no primeiro dia do ciclo menstrual;
- tomar um comprimido por dia, sempre no mesmo horário, até o término da cartela;

- no caso de cartela com 21 comprimidos é preciso fazer uma pausa de 7 dias e iniciar nova cartela no 8º dia, independente da mulher ter menstruado ou não;

- se a menstruação não veio, a mulher deve iniciar uma nova cartela e procurar o serviço de saúde.

A pílula combinada pode ser usada desde a adolescência até a menopausa, desde que não existam contra-indicações para o seu uso.

As mulheres que amamentam não devem tomar as pílulas combinadas, pois elas interferem na produção e na qualidade do leite materno.

Pílula Combinada



Em toda consulta, a mulher deve informar que está tomando pílula.

Minipílula

A **minipílula** contém uma dose muito baixa de um hormônio parecido com a progesterona.

É a pílula que pode ser usada pelas mulheres que estão amamentando, porque não altera a produção e a qualidade do leite.

O uso da minipílula pelas mulheres que estão amamentando deve ser iniciado 6 semanas após o parto.

As mulheres que não estão amamentando, devem iniciar a primeira cartela no 1º dia do ciclo menstrual.

O uso da minipílula é contínuo sem intervalo entre uma cartela e outra. Mesmo durante a menstruação a mulher deve continuar tomando a minipílula.

A minipílula é considerada muito eficaz durante a amamentação. Nesse período a mulher está menos fértil porque os hormônios que promovem a lactação bloqueiam a ovulação.

Minipílula



É bom para a saúde da mulher e da criança que haja um intervalo de pelo menos 2 anos entre as gestações.

Injeção Anticoncepcional

As **injeções anticoncepcionais** são compostas por hormônios parecidos com os hormônios produzidos pelos ovários. Agem impedindo a ovulação e espessando o muco cervical.

Nos primeiros 3 meses de uso, a mulher pode apresentar alterações no ciclo menstrual, dor nas mamas, dor de cabeça, náuseas, vômitos, aumento de peso. Não há necessidade de interromper o uso, pois esses sintomas costumam desaparecer.

Existem dois tipos de injeção anticoncepcional: a injeção mensal e a injeção trimestral.

Injeção mensal

É composta por dois hormônios parecidos com o estrogênio e a progesterona.

No primeiro mês de uso, a injeção pode ser aplicada do 1º ao 5º dia do ciclo menstrual. As injeções seguintes devem ser aplicadas a cada 30 dias, independente da menstruação.

Injeção trimestral

É composta por um só hormônio parecido com a progesterona produzida pelo ovário.

No primeiro mês de uso, a injeção pode ser aplicada do 1º ao 5º dia do ciclo menstrual. As injeções seguintes devem ser aplicadas a cada 3 meses, independente da menstruação.

É muito freqüente a mulher que toma injeção trimestral não menstruar.

Injeção Anticoncepcional

Injeção mensal

A injeção mensal não deve ser usada pelas mulheres que estão amamentando.

A fertilidade retorna logo após a mulher ter parado de usar a injeção.



Injeção trimestral

A injeção trimestral pode ser usada pelas mulheres que estão amamentando, devendo ser iniciada um mês e meio depois do parto.

O retorno da fertilidade pode demorar após a mulher ter parado de usar a injeção trimestral.



As injeções anticoncepcionais não protegem do HIV e das outras doenças sexualmente transmissíveis.

Dispositivo Intra-uterino - DIU

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

O DIU não é abortivo porque atua antes da fecundação. Age destruindo ou imobilizando os espermatozóides, impedindo o encontro do óvulo com os espermatozóides.

A fertilidade da mulher retorna logo após a retirada do DIU.

A colocação do DIU é mais fácil durante a menstruação, porque o canal do útero está mais aberto. Não é necessário ultrassonografia após a colocação do DIU.

A mulher que usa DIU pode perder mais sangue durante a menstruação ou apresentar cólicas.

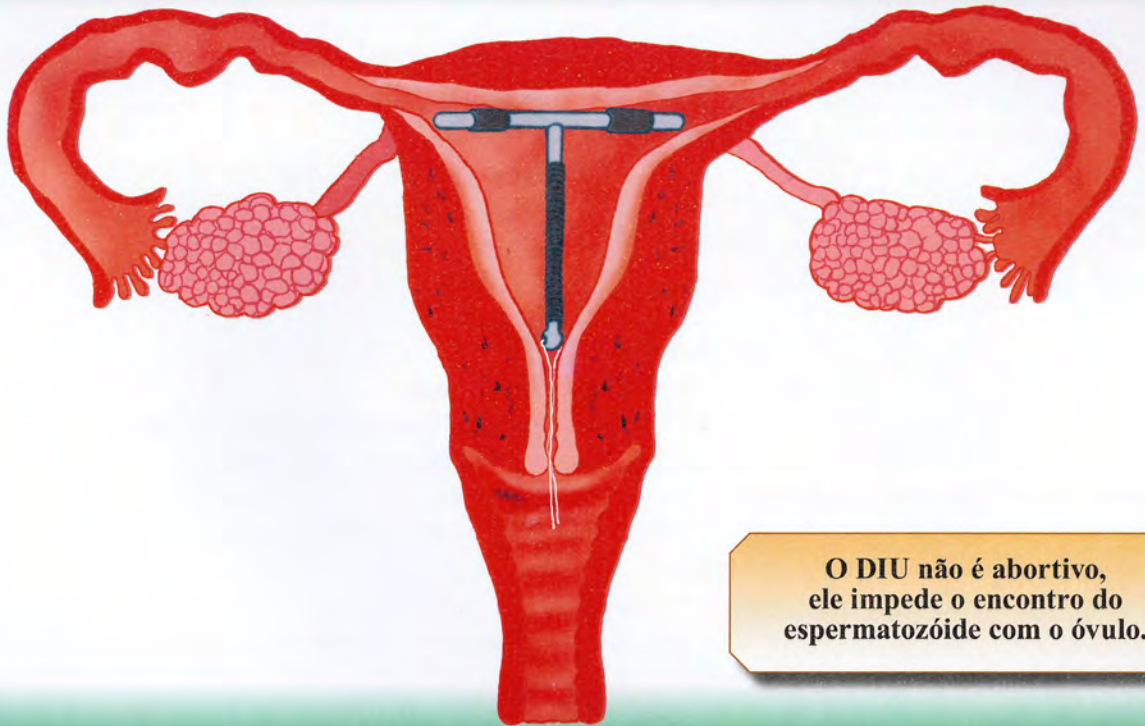
Se a mulher deseja engravidar ou mudar de método, o DIU pode ser retirado em qualquer momento.

O DIU não machuca o pênis durante a relação sexual.

O DIU não é indicado para mulheres que têm alto risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis.

O DIU não protege do HIV e das outras doenças sexualmente transmissíveis.

Dispositivo Intra-uterino - DIU



O DIU não é abortivo,
ele impede o encontro do
espermatozóide com o óvulo.

Esterilização Cirúrgica

A **esterilização cirúrgica** é considerada um método definitivo, porque depois de realizada a cirurgia é muito difícil recuperar a capacidade reprodutiva.

A esterilização pode ser feita na mulher e no homem com a finalidade de impedir que os espermatozóides se encontrem com o óvulo.

A esterilização cirúrgica, por se tratar de método definitivo, não deve ser encorajada para homens e mulheres jovens. Nessa fase da vida, devem ser privilegiados os métodos anticoncepcionais que preservam a capacidade reprodutiva.

A Lei Federal nº 9.263 sobre o Planejamento Familiar proíbe a realização da laqueadura durante o período de parto ou aborto, exceto nos casos de comprovada necessidade. Portanto, não se deve

fazer cesárea com o único objetivo de realizar a laqueadura.

Laqueadura ou Ligadura de Trompas

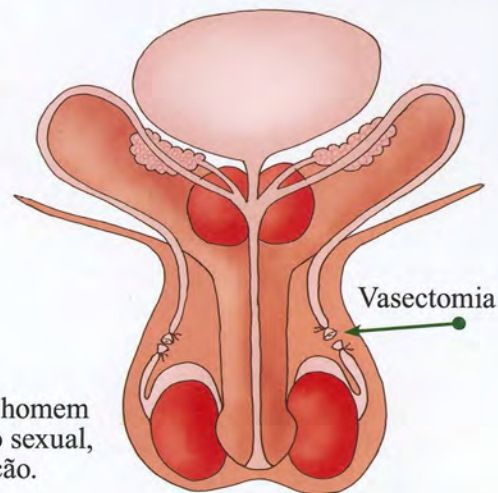
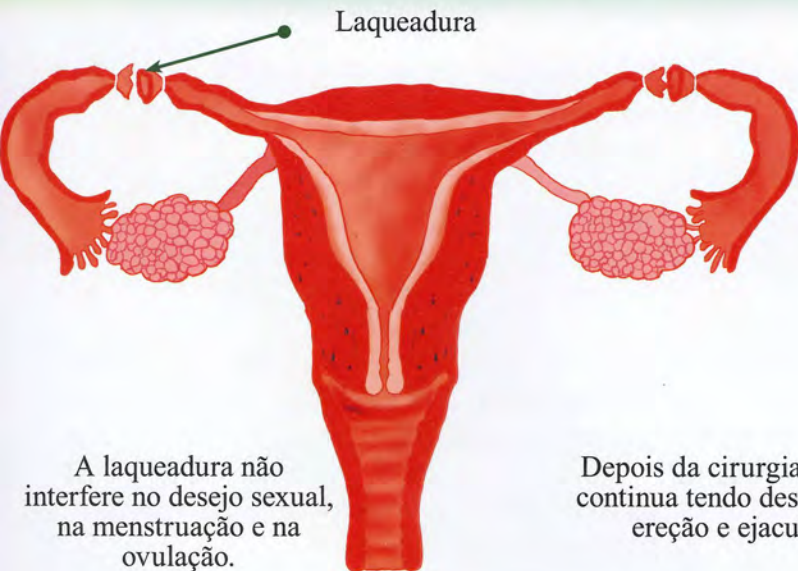
É a esterilização cirúrgica realizada na mulher. Nessa cirurgia, as duas trompas podem ser cortadas e amarradas, cauterizadas ou fechadas com grampo ou anel.

Vasectomia

É a esterilização cirúrgica realizada no homem. Nessa cirurgia, o canal deferente é cortado e amarrado. É uma cirurgia simples que pode ser feita em ambulatório e com anestesia local.

Laqueadura e vasectomia não protegem do HIV e das outras doenças sexualmente transmissíveis.

Esterilização Cirúrgica



A laqueadura e a vasectomia não são recomendados para mulheres e homens jovens.

Anticoncepção de Emergência

Anticoncepção de emergência é um método utilizado para evitar gravidez indesejada decorrente das seguintes situações: relação sexual desprotegida, rompimento da camisinha, deslocamento do DIU, esquecimento de tomar pílulas ou injetáveis, em caso de estupro.

As pílulas anticoncepcionais de emergência não devem ser usadas como método anticoncepcional de rotina.

A anticoncepção de emergência ajuda a diminuir o número de abortos provocados.

A anticoncepção de emergência é feita com altas doses de hormônios. Pode ser usada a pílula

comum combinada de estrogênio e progesterona, ou a pílula do dia seguinte que é composta por alta dose de progesterona.

As pílulas com altas doses de hormônios impedem ou retardam a ovulação e diminuem a capacidade dos espermatozóides fecundarem o óvulo.

As pílulas anticoncepcionais de emergência não são abortivas porque elas não interrompem uma gravidez já estabelecida.

A pílula anticoncepcional de emergência não protege das DST/HIV.

Anticoncepção de Emergência



A pílula do dia seguinte só deve ser utilizada em situações de emergência, quando se teve uma relação sexual desprotegida.

A pílula anticoncepcional de emergência deve ser tomada até no máximo 5 dias após a relação sexual desprotegida.

Direitos dos Adolescentes à Saúde Sexual e Reprodutiva

A adolescência é o período da vida compreendido entre os 10 a 19 anos de idade, caracterizado por profundas mudanças biológicas, sociais e psicológicas. É um período em que a pessoa vivencia grandes descobertas no campo da sexualidade.

Os adolescentes ficam mais expostos aos riscos de gravidez não planejada e de doenças sexualmente transmissíveis e HIV, porque têm atividade sexual sem a devida proteção. Em geral, os adolescentes não acreditam que gravidez e doenças podem ocorrer com eles.

A criança e o adolescente têm direito a proteção à vida e à saúde, mediante a efetivação de

políticas públicas que permitam o nascimento e o desenvolvimento sadio e harmonioso, em condições dignas de existência. (Art. 7º do Estatuto da Criança e do Adolescente – ECA)

Os serviços de saúde devem garantir aos adolescentes uma atenção com privacidade, sigilo e sem discriminações, voltadas as suas necessidades específicas, antes mesmo do início de sua atividade sexual e reprodutiva.

Os assuntos tratados pelo adolescente durante o atendimento não podem ser comentados com seus responsáveis, sem o conhecimento e o consentimento do adolescente.

Direitos dos Adolescentes à Saúde Sexual e Reprodutiva



**Estatuto
da Criança
e do
Adolescente**
(Lei nº 8.069/1990)

Os
adolescentes
têm direito
de receber
informações e
métodos para
proteção da
gravidez, do
HIV e das
outras doenças
sexualmente
transmissíveis.

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.

O adolescente tem o direito de escolher livremente o método anticoncepcional que deseja usar e de receber informações que o ajudem a escolher o método mais adequado para si.

A camisinha feminina ou masculina deve ser usada em todas as relações sexuais, independente do método anticoncepcional em uso, pois é o único método que oferece dupla proteção.

Os métodos comportamentais são pouco recomendados porque exigem do adolescente

disciplina e planejamento e as relações sexuais nessa fase, em geral, não são planejadas.

As pílulas anticoncepcionais 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 têm mais chance de expulsar o DIU.

O DIU não deve ser indicado para as adolescentes com alto risco de contrair doenças sexualmente transmissíveis e HIV.

Anticoncepção na Adolescência



Vamos
Usar
Camisinha !

O melhor é usar um método anticoncepcional.

Em caso de relação sexual desprotegida é importante usar a pílula anticoncepcional de emergência.

Anticoncepção na Pré-menopausa

A pré-menopausa é o período que antecede a última menstruação. Em geral, a última menstruação ocorre por volta dos 48 anos de idade.

Embora nesse período haja uma redução da fertilidade da mulher, pode ocorrer a gravidez. A mulher no período de pré-menopausa pode utilizar qualquer um dos métodos anticoncepcionais desde que não apresente alguma condição que contra indique o uso do método.

Como nessa fase os ciclos menstruais podem ser irregulares, os métodos que se baseiam na observação dos ciclos, do muco cervical ou da temperatura basal não são os mais indicados.

Nesse período da vida podem ocorrer algumas doenças que contra-indicam o uso de anticoncepcionais hormonais. O hábito de fumar aumenta os riscos de doenças cardiovasculares, por isso, mulheres com mais de 35 anos que fumam não devem usar pílulas anticoncepcionais combinadas.

O DIU pode ser um bom método na pré-menopausa, desde que a mulher não apresente situação que contra-indique seu uso.

O diafragma é um método que também pode ser usado no período da pré-menopausa.

Anticoncepção na Pré-menopausa



A menopausa
não é doença.
Esta fase pode ser
vvida com saúde
e prazer

Violência Sexual

É toda a ação na qual uma pessoa, em situação de poder, obriga uma outra à realização de práticas sexuais contra a sua vontade, por meio da força física, da influência psicológica, do uso de armas ou drogas.

A violência sexual ocorre em uma variedade de situações como no estupro, sexo forçado no casamento, abuso sexual infantil, sexo forçado entre parentes e assédio sexual.

É considerada ainda como violência sexual, impedir o uso de qualquer método anticoncepcional ou se negar a usar ou impedir que a outra pessoa use preservativo.

Nos casos de estupro é necessário encaminhar a mulher, o mais cedo possível, ao serviço de saúde para que sejam iniciados a anticoncepção de emergência e o tratamento preventivo das DST/ HIV.

Quando a gravidez é resultante de estupro e a mulher não deseja manter essa gravidez, ela pode optar pelo aborto que está previsto no artigo nº 128 do Código Penal Brasileiro:

“Não se pune o aborto praticado por médico:

- I. Se não há outro meio de salvar a vida da gestante,
- II. Se a gravidez resulta de estupro e o aborto é precedido de consentimento da gestante ou, quando incapaz, de seu representante legal.”

Violência Sexual

No mundo, cerca de 20% das mulheres são alvo de estupro.

O Sistema Único de Saúde deve garantir o direito da mulher ao aborto previsto em lei.



O aborto está previsto em lei em duas situações: risco de vida para a gestante e gravidez resultante de estupro.

Anticoncepção em Pessoas Vivendo com o HIV

A pessoa com HIV deve usar a camisinha combinada com outro método anticoncepcional. Isso é importante para prevenir a gravidez, a transmissão do HIV para outra pessoa e também para proteger a própria pessoa da reinfecção pelo HIV e de outras doenças sexualmente transmissíveis.

O DIU não é indicado para mulheres com HIV, em virtude de aumentar o risco de infecções ginecológicas.

O espermicida não é indicado, pois pode provocar lesões na mucosa da vagina, o que aumenta o risco de transmissão e reinfecção pelo HIV e outras DST.

O coito interrompido, além da baixa proteção anticoncepcional não protege das DST/HIV, pois embora não haja ejaculação dentro da vagina, há o contato do pênis com a vagina e com a vulva. Os outros métodos comportamentais não devem ser usados isoladamente, porque não protegem do HIV e das outras DST.

Os anticoncepcionais hormonais, quando associados com a camisinha feminina ou masculina, são boas opções para a pessoa com HIV, porque protegem da gravidez e da transmissão e reinfecção pelo HIV e outras DST.

Anticoncepção em Pessoas Vivendo com o HIV

Nós vivemos com HIV e cuidamos da nossa saúde,
vivemos a nossa sexualidade, trabalhamos e nos divertimos.



**A pessoa
com HIV deve
usar camisinha
feminina ou
masculina
em todas as
relações sexuais,
combinada com o
método escolhido.**

Infertilidade Conjugal

Um casal é considerado infértil, quando não conseguiu engravidar após um ano de vida sexual ativa, com relações sexuais com penetração vaginal e sem uso de método anticoncepcional.

As causas da infertilidade são várias, podendo ser do homem, da mulher ou de ambos. Por isso o acompanhamento é feito ao casal.

O atendimento do casal com infertilidade deve ser iniciado na Unidade Básica de Saúde. Pode ser necessário encaminhar o casal para um serviço especializado.

Para descobrir a causa da infertilidade é preciso pesquisar todos os fatores que podem estar alterando a fertilidade do casal. Descoberta a causa será iniciado o tratamento.

Algumas vezes, somente com orientações sobre o ciclo menstrual e o processo de reprodução, o casal consegue engravidar. Em outras situações, pode ser necessário medicamentos ou cirurgia.

A reprodução humana assistida é um conjunto de técnicas usadas para auxiliar as pessoas que não conseguem engravidar naturalmente.

A inseminação artificial e a fertilização in vitro são técnicas de reprodução assistida.

Infertilidade Conjugal



O acesso ao tratamento da infertilidade conjugal é um dos direitos sexuais e reprodutivos.

©2004. Ministério da Saúde

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

Elaboração, distribuição e informações:

Ministério da Saúde
Secretaria de Atenção à Saúde
Secretaria de Vigilância em Saúde
Esplanada dos Ministérios,
Bl G, Edifício sede, 6º andar, sala 659
CEP 70058-900, Brasília – DF
Telefones (61) 315-2562 / 2542
e-mail psf@saude.gov.br

Elaboração:

Brasileira Cordeiro Lopes
Isa Paula Hamouche Abreu

Colaboração:

Ana Lúcia Ribeiro de Vasconcelos
Ana Sudária de Lemos Serra
Berardo Augusto Nunan
Edenice Reis da Silveira
Feizi Masrour Milani
Marta Roberta Santana Coelho
Thereza de Lamare Franco Netto

Revisão: Camilla Sá Freire

Ilustração e diagramação:

Darlan Rosa

Ministério
da Saúde



Facilitador:

Algumas Dicas para Ajudar o seu Trabalho

Este álbum tem o objetivo de ajudar você a conversar sobre planejamento familiar com as famílias que acompanha. Esses momentos de conversa são muito importantes, pois conversando a gente aprende e ensina.

Algumas dicas podem ajudar você a desenvolver o trabalho junto às famílias:

ESCUTAR: escute com atenção o que as pessoas estão falando, demonstre que você se interessa pelo assunto. Evite tomar notas enquanto a pessoa fala.

ELOGIAR: inicie a conversa elogiando a pessoa pelo que ela faz e sabe, reconheça os conhecimentos que a pessoa tem sobre o assunto que vocês estão conversando.

PERGUNTAR: faça as perguntas que são importantes para o momento. Evite perguntar como se estivesse interrogando a pessoa. Dê espaço para que a pessoa também possa perguntar o que deseja saber.

RESPONDER: procure responder de forma simples, de modo que a pessoa compreenda. Você não precisa ter resposta para tudo, quando não souber, diga que não sabe, mas que vai procurar as respostas com sua equipe de saúde.

ORIENTAR: oriente sobre aquilo que é importante para a vida da pessoa, evitando dar ordens e fazer julgamentos.

Ministério
da Saúde

