GRAVIDEZ por ESCOLHA, NÃO POR ACASO

O Planeamento Familiar é um direito fundamental de todos os individuos e casais

Situação do Planeamento Familiar a Nível Mundial:

A nível global, a utilização de métodos contraceptivos modernos de planeamento familiar tem vindo a aumentar a um ritmo lento nos últimos anos. Nos países em desenvolvimento cerca de 222 milhões de mulheres gostariam de adiar a próxima gravidez ou parar de ter filhos, mas não têm acesso a informação, serviços de planeamento familiar e a métodos contraceptivos modernos.

Estima-se que em 2012, ocorreram nos países em desenvolvimento cerca de 80 milhões de gravidezes indesejadas devido à falta de acesso a informação, serviços e métodos de planeamento familiar, resultando em 30 milhões de gravidezes não planificadas, 40 milhões de abortos provovados e 10 milhões de abortos expontâneos.

A mortalidade materna **diminuiria entre 25% a 35%,** e a mortalidade neonatal **diminuiria em cerca de 18%,** caso as necessidades de contracepção fossem garantidas.

Cada dia cerca de 1.000 mulheres morrem no mundo por complicações relacionadas com a gravidez. Em África, as complicações da gravidez são as principais causas de morte e incapacidade na mulher. As gravidezes indesejadas podem levar a mais do que uma em cada três mortes maternas, e uma em cada quatro mortes em crianças. Proporcionar o acesso à contracepção para os 222 milhões de mulheres em países em desenvolvimento que querem adiar a próxima gravidez ou parar de ter filhos iria reduzir as gravidezes não planificadas em 73%, as mortes maternas em 25%, o aborto provocado em 70% e a mortalidade neonatal em 18%.

Situação do Planeamento Familiar em Moçambique:

Moçambique é um dos países da Africa Austral com a Taxa de Prevalência de Contracepção com Métodos Modernos mais baixa e com poucas melhorias ao longo dos últimos anos.

Em 1997 em cada 100 mulheres casadas ou unidas, cerca de 5 mulheres estavam a utilizar métodos modernos de planeamento familiar, tendo aumentado em 2003 para cerca de 12 mulheres e, reduzido em 2011 para cerca de 11 mulheres (IDS, 2011).

Em relação às mulheres sexualmente activas, mas não casadas ou unidas, cerca de 30 em 100 mulheres utilizam métodos modernos de planeamento familiar (IDS, 2011). Para o grupo de adolescentes e jovens: em cada 100 mulheres de 15 a 19 anos apenas 8 utilizam métodos modernos de planeamento familiar, e em cada 100 mulheres de 20 a 24 apenas 15 utilizam métodos modernos de planeamento familiar (IDS, 2011).

Considerando as necessidades satisfeitas na procura de planeamento familiar, apenas 29 em cada 100 mulheres casadas ou unidas, e 42 em cada 100 mulheres sexualmente activas e não casadas ou unidas tiveram as suas necessidades satisfeitas (IDS 2011).

A falta de informação correcta, tábus culturais, crenças tradicionais, vários rumores e mitos em relação ao planeamento familiar, particularmente em relação à utilização de métodos modernos, o limitado envolvimento dos homens e a falta de informação adequada destes sobre os riscos que as mulheres enfrentam durante a sua vida sexual e reprodutiva, são as principais barreiras à utilização do planeamento familiar, embora 96 em cada 100 mulheres, e todos os homens, de 15 a 49 anos afirmaram ter conhecimento de um ou mais métodos modernos de planeamento familiar (IDS, 2011).

Para que Moçambique possa atingir o compromisso estabelecido, na Cimeira de Londres em 2012 sobre Planeamento Familiar, de aumentar a Taxa de Prevalência de Utilização de Contraceptivos até 35% em 2020, será necessário um maior esforço e envolvimento de todos os parceiros de forma a reposicionar o planeamento familiar como uma intervenção importante para reduzir a morbilidade e mortalidade materna.

O que é o Planeamento Familiar?

O Planeamento Familiar é um conjunto de acções e serviços que permitem aos individuos (mulheres e homens) e casais a escolherem quando querem ter um filho, o número de filhos que querem ter, e o espeçamento entre o nascimento dos seus filhos.

O principal objectivo do Programa de Planeamento Familiar em Moçambique é melhorar as condições de vida e saúde da mulher e da criança, promovendo um intervalo de pelo menos 2 anos entre um nascimento e o seguinte.

Quais são os Benefícios do Planeamento Familiar?

Redução da Mortalidade Materna: O planeamento familiar pode reduzir a mortalidade materna por complicações associadas à gravidez, parto e pós-parto, dando oportunidade às mulheres de adiarem a gravidez, espaçarem os nascimentos e reduzirem o número de gravidezes não desejadas que podem terminar num aborto inseguro na maioria das vezes. Assim, o planeamento familiar também previne a prática do aborto inseguro e as mortes maternas associadas a esta prática.

Melhoria da Saúde Infantil: As gravidezes pouco espaçadas (intervalo menor que 2 anos) têm mais probabilidade de resultar em bebés com baixo peso ao nascer, e de interferir na amamentação, que tem um papel vital na nutrição das crianças e no desenvolvimento de defesas contra doenças infecciosas. Se as necessidades de contracepção com métodos modernos de planeamento familiar fossem respondidas podia evitar-se no mundo, pelo menos, mais de 590.000 mortes de bebés recém-nascidos. Se as mulheres tivessem os meios adequados para espaçar as gravidezes por um período de três anos, poderia evitar-se a morte de 24 em cada 100 crianças que morrem até ao primeiro ano de vida, e de 35 em cada 100 crianças que morrem até aos cinco anos de vida.

Melhoria das Condições e Opções de Vida das Mulheres: Adiar a maternidade trás inúmeros benefícios para as mulheres jovens, pois lhes garante mais tempo para a sua educação e desenvolvimento de habilidades que lhes permite concorrer ao mercado de trabalho e contribuir para os cuidados e orçamento familiar. As adolescentes e jovens, entre os 10 e 19 anos, têm também maior probabilidade de sofrer de complicações durante a gravidez e o parto do que as mulheres mais velhas. Os seus filhos também têm duas vezes mais probabilidades de morrer no primeiro ano de vida do que os filhos de mulheres com 20 anos ou mais.

Contracepção no Contexto do HIV/SIDA: A utilização de contraceptivos pode reduzir a ocorrência duma gravidez, permitindo à mulher manter o sistema imunológico forte e ao casal ter uma vida mais saudável, reduzir o número de crianças infectadas pelo HIV através da transmissão vertical, e reduzir o número de crianças órfãs. A utilização de métodos de barreira, como o preservativo masculino e feminino também tem grande impacto na prevenção da transmissão do HIV/SIDA.

Métodos de Planeamento Familiar existentes nas Unidades Sanitárias do País:

PILULAS

Este tipo de pilulas pode ser tomado pelas mulheres que estão a amamentar. São muito eficázes em evitar a gravidez se forem tomadas correctamente, ou seja se forem tomadas todos os dias, e como o provedor de saúde aconselha.

Este tipo de pilulas só pode ser tomado pelas mulheres que não estão a amamentar. São muito eficázes em evitar a gravidez se forem tomadas correctamente, ou seja se forem tomadas todos os dias, e como o provedor de saúde aconselha.

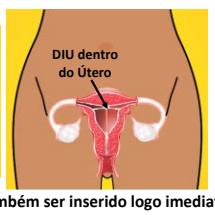
INJECÇÃO

Este método de planeamento familiar pode ser utilizado também pelas mulheres que estão a amamentar.

É também um método muito eficáz em evitar a gravidez.

É preciso que a mulher receba uma injecção de 3 em 3 meses.

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO - DIU



Este método planeamento familiar consiste num pequeno objecto de plástico com cobre que é colocado dentro do útero da mulher. Depois de colocado no útero dura entre 5 a 10 anos. É muito eficáz na prevenção da gravidez. O DIU deve ser colocado dentro do útero por enfermeiras treinadas.

O DIU pode também ser inserido logo imediatamente a seguir ao parto, fazendo com que a mulher já saia da maternidade protegida contra uma nova gravidez.

Se a mulher quizer engravidar é só ir à Unidade Sanitária pedir para retirar o DIU. A colocação e retirada do DIU não doi!

IMPLANTES

Este tipo de método moderno de planeamento familiar consiste na colocação, por baixo da pele do braço da mulher, de dois pequenos tubinhos de plástico que contêm um medicamento. Deve ser colocado na Unidade Sanitária por enfermeiras treinadas.

É muito eficáz para evitar a gravidez. Depois de colocado no braço da mulher tem uma duração de protecção até 5 anos.

Assim que a mulher quizer engravidar só precisa de voltar à Unidade Sanitária e pedir para remover os tubinhos.

LAQUEAÇÃO

Este tipo de método de planeamento familiar consiste numa pequena cirurgia onde se fecha o canal de passagem do ovo evitando o seu encontro com o espermatozóide, e por conseguinte evitando a gravidez. Este método só está disponivel nos hospitais que fazem cirurgia.

É um método muito eficaz e não afeta a saúde da mulher. É recomendado para as mulheres que não querem mais filhos, porque é irreversivel.

PRESERVATIVO MASCULINO E FEMININO

Protegem contra a gravidez e também contra as doenças sexualmente transmissíveis. Podem ser associados a outros métodos modernos de planeamento familiar para maior segurança.

Gabinete da Esposa do Presidente da República
Ministério da Saúde
USAID DO POVO AMERICANO
MCHIP Maternal and Child Health Integrated Program
UNFPA
Organização Mundial da Saúde