



MOÇAMBIQUE

Ministério da Saúde

PLANEAMENTO FAMILIAR: Métodos Contraceptivos

MÉTODOS de BARREIRA

PRESERVATIVO MASCULINO



É um tubo, de borracha fina, que se coloca no pénis quando está em erecção. Se usado correctamente em todas as relações sexuais, antes do contacto do pénis com a vagina, o preservativo masculino previne:

- A gravidez, porque retém na sua ponta o esperma durante o acto sexual, actuando desta forma como uma barreira que mantém os espermatozoides fora da vagina;
- As doenças de transmissão sexual, incluindo o HIV/SIDA, porque impede o contacto do pénis com a vagina, prevenindo a transmissão de infecções de um parceiro para o outro;

A sua eficácia depende muito da sua utilização correcta. Cerca de 2 a 10 em cada 100 mulheres que utilizam o preservativo masculino, podem ficar grávidas.

PRESERVATIVO FEMININO



É como uma bolsinha feita de borracha fina, que tem cerca de 15 centímetros de comprimento e oito de diâmetro. Possui dois anéis flexíveis: um anel móvel com a extremidade de fechada, para colocar no fundo da vagina, e um anel um pouco maior na outra extremidade, que é aberto para ser deixado fora da vagina, impedindo o contacto da pele da mulher com o pénis e secreções.

Tal como o preservativo masculino, este é um método de barreira que previne a gravidez e a transmissão de doenças sexuais de um parceiro para o outro.

Ao contrário do preservativo masculino, o preservativo feminino pode ser colocado até oito horas antes de uma relação sexual. Se utilizado correctamente tem a mesma eficácia que o preservativo masculino.

MÉTODOS HORMONAIS

PILULA



A pílula contém medicamentos chamados hormonas que previnem a gravidez. Além de proteger contra a gravidez não planificada, a pílula torna as menstruações mais regulares, reduz os incómodos pré-menstruais, dores e cólicas durante a menstruação.

Em Moçambique existem dois tipos de pílulas: MICROLUT que pode ser tomado pelas mulheres que amamentam, e o MICROGYNON que só pode ser tomado por mulheres que não estejam a amamentar.



A pílula pode provocar pequenos sangramentos entre menstruações, dores de cabeça e hipersensibilidade nas mamas. Normalmente estes sintomas melhoram com o tempo.

É um dos métodos mais eficazes de planeamento familiar. É também um método reversível, ou seja, uma mulher pode voltar a engravidar se parar de tomar a pílula.

INJEÇÃO



A injeção é também um método que contém hormonas. As mulheres que estão a amamentar podem utilizar este método. A mulher deve apanhar uma injeção de 3 em 3 meses.

Este método tem a vantagem de diminuir as cólicas e dores menstruais, diminuir a quantidade do fluxo da menstruação, prevenir o cancro do endométrio e dos ovários, diminuir o risco de doenças da mama, diminuir o risco de anemia e reduzir o desenvolvimento de tumores benignos do útero chamados miomas.

Como todo o medicamento, este método também tem algumas desvantagens, principalmente a alteração do ciclo menstrual, como pequenas perdas de sangue entre as menstruações ou a paragem das menstruações. No caso de uma mulher com anemia a paragem da menstruação até melhora a anemia porque a mulher não perde sangue mensalmente.

Tem uma alta eficácia contra a gravidez. Quando a mulher quiser engravidar só precisa de esperar 3 a 4 meses depois de parar o método.

IMPLANTE



Este tipo de método de planeamento familiar consiste na colocação, por baixo da pele do braço da mulher, de dois pequenos tubinhos de plástico que contêm um medicamento que se chama hormona.

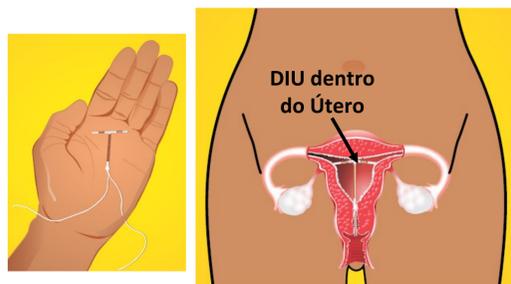
Deve ser colocado na Unidade Sanitária por enfermeiras treinadas.

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

Tem as mesmas vantagens e desvantagens que a injeção.

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

DISPOSITIVO INTRA-UTERINO



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 eficaz na prevenção da gravidez. O DIU deve ser colocado dentro do útero por enfermeiras treinadas.

O DIU pode também ser inserido na altura do parto, fazendo com que a mulher já saia da maternidade protegida contra uma nova gravidez.

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

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 disponível nos hospitais que fazem cirurgia.

É um método muito eficaz e não afecta a saúde da mulher.

É recomendado para as mulheres que não querem mais filhos, porque é irreversível, ou seja depois de feita a laqueação a mulher não pode voltar a engravidar.