



# APROVEITE AS SUAS CONSULTAS

PARA INFORMAR SOBRE  
O PLANEAMENTO FAMILIAR



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
MINISTÉRIO DA SAÚDE



TIDES FOUNDATION

## ACONSELHE SOBRE OS BENEFÍCIOS DO PLANEAMENTO FAMILIAR

- Permite aos casais tomarem decisões sobre o momento e o número/espacamento entre os nascimentos
- Permite evitar a gravidez não planeada
- Reduz mortalidade materna
- Melhora a saúde infantil
- Reduz a prática de aborto
- Melhora as oportunidades sócio-económicas e educacionais das mulheres, homens e das famílias

## AVALIE AS NECESSIDADES DE PF DE TODOS OS UTENTES ATRAVÉS DE 3 PERGUNTAS BREVES:

### 1. Actualmente está grávida?

sim



CPN

não

Continuar para a pergunta 2



### 2. Pretende ficar grávida brevemente?

sim

não

Continuar para a pergunta 3



### 3. Usa actualmente algum método de contracepção?

sim

Está satisfeita com o método que usa? Gostaria de ter mais informações sobre os outros métodos disponíveis?

não

Aconselhe sobre as opções de contracepção disponíveis, destacando as suas vantagens e desvantagens. Apoie o utente na escolha voluntária de um método adequado para si. Refira para o serviço de PF para seguimento caso seja necessário.

## Promova a dupla protecção

É importante mostrar que o preservativo é o único método que previne a gravidez e as ITS/HIV ao mesmo tempo. Além do preservativo existem outros métodos de PF (pílula, DIU, DEPO, implantes) que utilizados em conjunto com o preservativo, permitem uma protecção mais eficaz da gravidez não planeada e das ITS/HIV.

## TABELA DE MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

Método	Até que ponto é efectivo este método?	Com que frequência é usado?	Com que rapidez pode engravidar uma vez interrompido o método?	Interacção com ARV / (Anti TB)	Contra-indicações	Efeitos colaterais mais comuns	Este método protege contra ITS e HIV?	Seguro para o pós parto imediato?	Seguro para uso imediato em Pós Aborto?	
<b>Contraceptivo oral</b> 	COCP's Pílula Combinada	Eficácia de 99%	Todos dias	Uma vez interrompido, a fertilidade retorna em poucos meses	O TARV (NVP ou Ritonavir) pode baixar a eficácia deste método. A Rifamicina (usada para o tratamento de TB) diminui a eficácia das pílulas. Outros antibióticos não têm este efeito.	Amamentação (1ºs 6M), trombo embolismo venoso profundo, icterícia, hipertensão, cancro da mama, tumor hepático, enxaquecas com aura, fumar cigarros e ter mais de 35 anos.	Diminuição na quantidade e duração do fluxo menstrual; náuseas e cefaleias	Não	Sim, após 3 semanas.	Sim
	POP's Pílula Progestínica	Eficácia de 99%	Todos dias, aproximadamente à mesma hora	Uma vez interrompido, a fertilidade retorna em poucos meses.	Sem interacção com ARV ou Anti TB.	Cancro da mama, tumor hepático, hepatite activa, doenças graves do coração.	Diminuição na quantidade e duração do fluxo menstrual.	Não	Sim, após 6 semanas	Sim
<b>Depo</b> 	Eficácia de 99%	Uma Injecção de 3 em 3 meses.	A ovulação retorna depois de 6 M -1 ano.	Não conhecida.	Diabetes, cancro da mama, tumor hepático, hepatite activa; doenças graves do coração; hipertensão muito grave.	Ganho de peso de aproximadamente 2-3Kg. 80% das mulheres tem amenorreia.	Não	Sim, após 6 semanas	Sim	
<b>Preservativos</b> <small>masculino</small> <small>feminino</small> 	Eficácia de 97%	É descartável e deve ser usado em cada acto sexual.	Sem o preservativo, não há protecção contra gravidez.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Nenhuma	Nenhum	Sim	Sim	Sim	
<b>DIU</b> <small>Dispositivo Intra-Uterino</small> 	Eficácia >99%	Uma vez inserido, pode permanecer por mais de 10 anos.	Uma vez retirado a mulher pode engravidar imediatamente.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Actual DIP/ITS	Menstruações com fluxo ligeiramente aumentado.	Não	Sim	Sim, na ausência de infecção / DIP / sépsis pós-aborto	
<b>Laqueação de trompas</b> 	Eficácia >99%	Definitivo e irreversível	Nunca mais ficará susceptível de engravidar.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Nenhuma	Nenhum	Não	Sim	Não	
<b>Vasectomia</b> 	Eficácia >99%	Definitivo e irreversível	Nunca mais ficará susceptível de poder engravidar.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Nenhuma	Nenhum	Não			
<b>Implantes</b> 	Eficácia ≥99%	Uma vez implantado, pode ficar inserido por mais de 5 anos	Uma vez removido, a ovulação retorna em 1 mês.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Cancro da mama, tumor hepático, doença hepática, hepatite activa; doenças graves do coração	Spotting, poucas mulheres tem amenorreia e 80% das mulheres passa por menstruações irregulares.	Não	Sim, após 6 semanas	Sim	
<b>Amenorreia de Lactação</b> 	99%	É necessário que a mãe amamente o bebé diariamente de dia e de noite. Funciona até o bebé ter 6 meses e se menstruação ainda não retornou.	Depende da frequência da amamentação após os 6 meses.	Sem interacção com ARV ou Anti-TB.	Nenhuma	Nenhum	Não	Sim		

**A contracepção de emergência** ajuda a prevenir a gravidez quando ingerida até 5 dias (120 h) após o sexo desprotegido ou um erro no método de planeamento familiar. Tem eficácia de 70% a 80%. Pode causar náuseas. É segura para todas as mulheres. Não interfere na gravidez ou prejudica o bebé caso a mulher já esteja grávida. Não interfere com o TARV nem Tratamento para a TB. Não protege contra as ITS/HIV. As contra-indicações principais são: cancro da mama, tumor hepático e hepatite activa. Não deve ser utilizado como um método anticonceptivo de rotina.

## ORIENTAÇÕES DE PF PARA PESSOAS SEROPOSITIVAS

- Pode ter uma vida sexual saudável. Deve prevenir ITS através do uso consistente do preservativo (feminino ou masculino), evitando assim a reinfeção e a transmissão do vírus.
- Pode utilizar praticamente todos os métodos contraceptivos
- Pode ter filhos. Há algumas orientações especiais que deve ter em conta quando quiser engravidar.
- O apoio do parceiro e/ ou familiar é importante para uma gravidez saudável.
- É importante a utente conhecer o seroestado do parceiro e o seu estado de saúde na altura em que pretende engravidar.

### ASPECTOS CLÍNICOS

ESTADO DE SAÚDE	CD4	ESTADO CLÍNICO	PROFILAXIA/TARV	TB	ORIENTAÇÃO DE PF
Bom	Maior que 350	1 ou 2	Sim	Sem sintomas	É possível engravidar
Médio	Menor que 350	Maior ou igual a 2	Sem profilaxia ou nos primeiros 6 meses de TARV	Estado de TB desconhecido	Adiar a gravidez e avaliar em alguns meses
Fraco	Menor que 100	3 ou 4	A aguardar o início de TARV	Em tratamento	A gravidez não é indicada neste momento

### RISCOS DE TRANSMISSÃO

#### Ao parceiro

- Aconselhe a utente a usar o preservativo em todas as relações sexuais para evitar transmitir o vírus ao parceiro;
- Caso a utente que pretenda engravidar aconselhe a não usar o preservativo apenas durante o período fértil;

#### Ao bebé

- Aconselhe a utente a fazer correctamente a profilaxia nas consultas de PTV para evitar o risco de transmitir o HIV ao bebé durante a gravidez, parto ou amamentação.
- Explique que sem fazer a profilaxia há um risco muito maior de transmitir o vírus ao bebé.
- Se a mãe é seropositiva há um risco maior do bebé nascer prematuro ou com baixo peso.



# **APROVEITE AS SUAS CONSULTAS**

**PARA PERGUNTAR AO PROVEDOR  
SOBRE O PLANEAMENTO FAMILIAR**

