

## REFLITA SOBRE O PLANEAMENTO FAMILIAR

### Complete as questões!

1. Já tenho \_\_\_\_\_ filhos.
2. Gostaria de ter \_\_\_\_\_ filhos.
3. Gostaria de esperar \_\_\_\_\_ anos antes de engravidar:
4. Já conversei com o meu marido acerca do Planeamento Familiar. \_\_\_\_\_ (Sim/Não)
5. Já conversei com um técnico de saúde acerca do Planeamento Familiar \_\_\_\_\_ (Sim/Não)
6. As vantagens que a minha família vai ter por fazermos o Planeamento Familiar serão:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.
7. O método do Planeamento Familiar que gostaria de usar é:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

**Junto com o seu parceiro, dirija-se a Unidade Sanitária para mais informação.**

## BENEFÍCIOS DO PLANEAMENTO FAMILIAR

- O espaçamento permite que as mães se recuperem dos efeitos da gravidez e do parto;
- As crianças nascem mais saudáveis.
- As mães amamentam as suas crianças por mais tempo;
- Ajuda a manter o bem-estar da família, em relação a educação, alimentação, e cuidados de saúde.

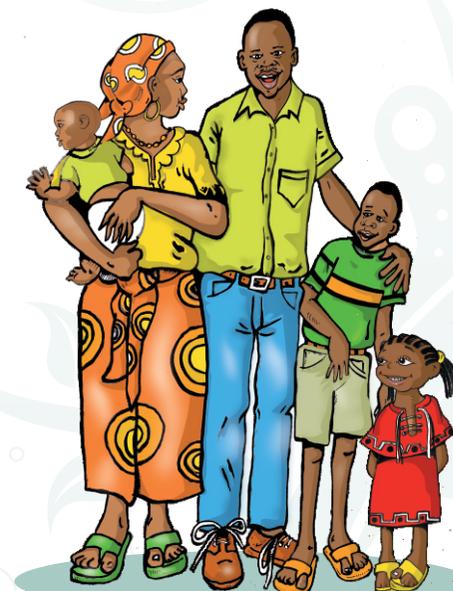
**Recomenda-se que a mulher espere até que seu último filho tenha pelo menos 2 anos antes de engravidar novamente.**

### Quem deve fazer o PF?

Todos os homens e mulheres em idade de fazer filhos têm direito a consultas e serviços de PF, incluindo:

- Jovens;
- Mulheres com ou sem filhos;
- Pessoas vivendo com HIV/SIDA.

## SAIBA MAIS ACERCA DOS MÉTODOS DO PLANEAMENTO FAMILIAR



Os métodos modernos do Planejamento Familiar são mais eficazes e seguros em relação aos métodos tradicionais.  
Fale com o técnico de saúde e saiba qual é o mais apropriado para você.

Todos estes métodos estão disponíveis gratuitamente nas Unidades Sanitárias.

### Métodos de curta duração:

#### **PRESERVATIVO**

**MASCULINO** É como uma pele fina, feito de látex, que se coloca sobre o pênis quando o casal está prestes a ter relações sexuais. É fácil de

encontrar e não precisa de nenhuma intervenção médica. Não torna o homem estéril, impotente ou fraco. Protege contra a gravidez e ITS (incluindo HIV).

#### **PRESERVATIVO FEMININO**

Tem a forma de uma bolsa, feito de um material sintético, transparente e macio, com dois anéis, um em cada extremidade que se introduz

na vagina. Não se perde no corpo e da mulher pode inserir antes das relações sexuais. Protege contra a gravidez e ITS (incluindo HIV).

#### **CONTRACEPTIVOS ORAIS**

**(PÍLULAS)** São comprimidos pequenos que a mulher toma para evitar a gravidez. Deve ser tomado 1 vez por dia,

todos os dias, a mesma hora. A mulher pode voltar a engravidar algum tempo depois de parar de tomar, dependendo de cada mulher. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

### Métodos de longa duração:

#### **INJEÇÃO (DEPO)**

É uma Injeção que é administrada à mulher de 3 em 3 meses para evitar a gravidez. Ela pode voltar a engravidar algum tempo depois de parar de usar.

É um método que só a pessoa que usa é que sabe. Não altera o desejo sexual. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

#### **DIU**

É um pequeno dispositivo de plástico e metal flexível, que se coloca no útero. Somente o pessoal de saúde pode colocar. A mulher pode voltar a engravidar logo após a

retirada do DIU. Nem o DIU, nem os fios, picam o homem durante a relação sexual. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

#### **IMPLANTES**

são pequenas cápsulas ou palitos flexíveis inseridos em baixo da pele do braço. Protegem contra a gravidez durante 4 anos no mínimo. É um método que só a

pessoa que usa é que sabe. Somente o pessoal de saúde pode colocar e removê-los. A mulher pode voltar a engravidar logo após a retirada dos implantes. Não protegem contra as ITS (incluindo HIV).

### Métodos permanentes:

#### **LAQUEAÇÃO (ESTERILIZAÇÃO FEMININA)**

É um método do Planejamento Familiar permanente para as mulheres. Consiste em uma pequena operação, simples e segura. Não se retira o útero e

não altera o comportamento sexual da mulher. Deve ser uma decisão do casal. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

#### **VASECTOMIA**

É um método do Planejamento Familiar permanente, seguro e eficaz para os homens. Consiste em uma pequena operação, simples e segura. Não se retiram os testículos e não

diminui o desejo sexual. Deve ser uma decisão do casal. Não protege contra as ITS (incluindo HIV).

**CONTRACEPÇÃO DE EMERGÊNCIA** – Pode ser tomada após relações sexuais desprotegidas, rompimento do preservativo ou por violação sexual. Pode ser tomada até 120 horas (5 dias) após a relação sexual. Não deve ser usada como um método regular contraceptivo e não serve para abortar se já estiver grávida.

Faça sempre a dupla protecção.

Use o preservativo para proteger-se contra as ITS incluindo o HIV.