

PN-AX-147

IAN-50733

TECHNICAL ASSISTANCE IN DESIGNING  
A NATIONWIDE EDUCATIONAL PROGRAM  
IN RESPONSIBLE PARENTHOOD FOR  
A BRAZILIAN LITERACY TRAINING INSTITUTION  
(MOBRAL)

Rio de Janeiro, Brazil

A Report Prepared By:  
LUIS MARIA ALLER ATUCHA

During The Period:  
JUNE 23 - JULY 18, 1980

Supported By The:  
U.S. AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT  
(ADSS) AID/DSPE-C-0053

AUTHORIZATION:  
Ltr. AID/DS/POP: 8/25/80  
Assgn. No. 582-040

00 1318  
000077  
S

# C O N T E N T S

## Page

ACKNOWLEDGMENTS . . . . .	ii
AUTHOR'S PROFILE . . . . .	iii
I. INTRODUCTION AND BACKGROUND . . . . .	1
Purpose of the Consultation . . . . .	1
Methodology Employed . . . . .	1
Itinerary . . . . .	1
Profile of MOBREAL . . . . .	2
Profile of the Family Planning Movement . . . . .	3
II. OBSERVATIONS AND FINDINGS . . . . .	5
Internal Situation of PES Regarding the Program on Responsible Parenthood . . . . .	5
Activities Undertaken . . . . .	6
Implementation Strategy . . . . .	7
III. RECOMMENDATIONS . . . . .	9

## APPENDICES

- Appendix A: List of Persons Contacted
- Appendix B: Manual and Pamphlets Produced
- Appendix C: Evaluation Design

## ACKNOWLEDGMENTS

I would like to thank Mr. Sam Taylor for the excellent professional support that he gave me before and during my assignment. I would also like to thank Dr. Gerson Noronha for assisting me in my day-to-day activities. Without his help I would not have been able to perform my duties. In addition, I would like to extend my gratitude to the entire staff in MOBREAL.

## AUTHOR'S PROFILE

Lic. Luis Maria Aller Atucha

- o Master's in Social Communications  
School of Superior Studies in Advertising and Information Sciences, U. de la E. (Argentina, 1966)
- o Specialization in "Management of Social Welfare Programs"  
Interamerican postgraduate course, OAS Project 102 (Argentina, 1967)
- o Specialization course in "Social Development and Sex Education"  
Swedish International Development Authority and the Pedagogical Institute of the University of Stockholm (Sweden, 1972)
- o Professor of Applied Communication: and Group Dynamics, Division on Low-Income Housing (EMAUS - Universidad del Salvador, Argentina, 1970-1972), CIACOP - Interamerican Training Center for Population Communicators (Costa Rica, 1974), and other public and private institutions in Argentina and Latin America
- o Latin American Regional Director, World Education
- o President, Latin American Society of Social Communicators (SOLACS)

## I. INTRODUCTION AND BACKGROUND

### Purpose of the Consultation

The objective of the consultative visit was to help MOBRAL's technical staff to design a nationwide education program in responsible parenthood. Three activities were undertaken for this purpose:

1. Staff training: several training sessions focusing primarily on studying and understanding human sexuality and family planning.
2. Development of materials: production of various kinds of materials (manuals, pamphlets, radio programs) for use in the program.
3. Revision of the system for implementing the program and design of the evaluation system.

### Methodology Employed

The work that was done was based on the concept of "horizontal consultation": consultant joins and works as a member of the local work team, helping to facilitate the process. He does not simply pose as someone who "knows and shows." What is produced during the consultative visit (materials, design for executing and evaluating the program) is the end-product of a group effort, and not the exclusive work of the consultant.

### Itinerary

All of the activities were conducted in the city of Rio de Janeiro, where MOBRAL has its main offices. The visit lasted four weeks, from June 23 to July 18.

The consultant visited Brasilia on July 15 to meet with Mr. Sam Taylor of the U.S. Embassy.

While in Rio de Janeiro the working group visited several institutions involved in family planning in order to find out more about their activities and to avoid duplicating their efforts in future undertakings. (See Appendix A for a list of contacts and their affiliations.)

## Profile of MOBREAL

The Brazilian Literacy Movement, MOBREAL, was created in 1970; at that time, it focused solely, clearly, on literacy. During the last five years, however, MOBREAL has diversified its areas of interest, turning its energies towards community development-related work.

According to its own description, MOBREAL's objective is to design and develop a system for continuing education for the most underprivileged sectors of the population. Within this framework, MOBREAL has developed community education programs that deal not only with education per se, but also with culture, vocational training, and health. Each of these topic areas are complementary, the aim being to improve the living conditions of the program's beneficiaries by giving them an opportunity to acquire new skills, knowledge, habits, and attitudes.

Specifically, the Community Program in Health Education (PES), through which the educational program in responsible parenthood will be conducted, was created in 1976 for the purpose of helping the individual and the community to develop the ability to take conscious steps towards solving health-related problems, avoiding illnesses (preventive medicine) or recovering from them (medical treatment), and promoting better health conditions for the entire community (environmental sanitation). At this time, PES is carrying out its work in 26 of the 27 states in Brazil. It operates through community-based groups which, in working with local health agencies, conduct such prevention-oriented activities as vaccination campaigns, water supply sanitation, group construction of latrines, house alterations, community and household gardening, etc.

Each group is guided and coordinated by a MONITOR, a member of the community who receives special training from MOBREAL in the program's methodology and philosophy, which center on the group's needs (not on previously-set goals), on the community's active participation, on respect for cultural values, and on discussions with members of the community about their problems and the solutions that they themselves have considered.

In addition to this training, the monitor receives a kit that includes manuals, books, pamphlets, and posters that provide specific information on hygiene, nutrition, contagious diseases, and maternal-child care. These materials are a basic source of information and educational aids, and the monitor uses them to respond adequately to each particular group's needs and concerns. The monitor may also refer to other resources (i.e., physicians, nurses, teachers, etc.) in the community whenever (s)he feels it is necessary.

This infrastructure and methodology will be used to conduct the program on "EDUCATION IN HUMAN REPRODUCTION," the name that has been chosen for the educational program in responsible parenthood.

## Profile of the Family Planning Movement

In 1965, at the 15th Conference on Gynecology and Obstetrics, a group of physicians concerned about the serious health problem posed by induced abortion founded BEMFAM (Brazilian Society for Family Welfare), the first family planning program in Brazil. (BEMFAM has since become an affiliate of the International Planned Parenthood Federation (IPPF) and receives a substantial amount of aid from that organization.)

After 1965, other privately-run programs like BEMFAM began to appear in Campinas, Sao Paulo, and Rio de Janeiro. In 1978, the national government set up what could be considered the first government-run family planning program, the Program for Treating High-Risk Pregnancies. In spite of the fact that this program does not have wide coverage (it aims at treating 50,000 at-risk women per year), the government's intention to begin offering family planning services is clear.

Private organizations continue to be active in family planning and are broadening their activities. Political and institutional leaders, as well as the public, which has begun to demand services, are demonstrating a new awareness and acceptance of family planning services.

The government's intention to develop a broad family planning program became evident in mid-1979. MOBREAL will be responsible for the educational component of the government's program. At the beginning of 1980, the administration of the Program in Health Education (PES) began an in-house process to raise the level of consciousness of and sensitivity to family planning to facilitate the implementation of the educational program in family planning. A series of informal meetings as well as an in-house seminar were held with this purpose in mind.

The process was completed by mid-year. Consultants were asked to meet with MOBREAL staff, private programs were visited, and outlines for educational materials (manuals, pamphlets, a flip chart, audiovisual aids, educational games, etc.) were prepared. At the same time, the systems for implementing the program nationwide were established, and the training systems for personnel on all levels were decided upon. The process finally came to a close with this consultative visit. All of the educational materials and the work plan to be used in the future were revised and finalized.

It is important to point out that, although previous work done in family planning has been done in Brazil, none of the earlier programs has had a national scope; the programs have generally been limited to small sections of the country or have carried out pilot experiments that could be used as operational models.

The present undertaking initiated by MOBREAL will therefore constitute the first attempt to develop a NATIONWIDE PROGRAM.

Another innovative aspect of the MOBREAL program is its integrated educational approach, which is based on broad knowledge of human sexuality, family planning, and maternal-child care. By using MOBREAL's infrastructure, the program will be able to rapidly and effectively reach the most remote corners of the country.

## II. OBSERVATIONS AND FINDINGS

### Internal Situation of PES Regarding the Program on Responsible Parenthood

Family planning and population programs are still discussed, rejected, and seriously criticized by important sectors and groups in Latin America. Brazil is no exception.

For many years, the government took an official stand against any kind of population-related program, and particularly against programs in family planning services. This opposition received support, as, curiously, it does throughout Latin America, from groups on the extreme right (traditional Catholic Church) and on the extreme left (Communist Party and guerilla movements).

A shift in the government's official position, however, does not mean that the general population has automatically accepted this new situation. On the contrary, a new group has joined forces with those opposing population programs; it is anti-governmental and therefore systematically opposed to whatever action the government takes.

This global situation is mirrored within MOBRAL's health division, PES.

Three groups that are resisting the program have been identified. They are:

- a. Catholics who, implicitly or explicitly, question the use of contraceptive methods. They nevertheless accept the idea of the program and the use of the so-called "natural" methods (Billings, rhythm, temperature).
- b. Leftists, who question the program's "intention" and its "hidden political ends."
- c. Moralists who, unconsciously, resist dealing openly with topics related to human sexuality and fertility regulation. Consciously, this group accepts and supports the program, but, unconsciously, it condemns certain aspects of it. This was reflected in the materials that the group prepared. Furthermore, the group stresses in particular the drawbacks of using contraceptive methods, and consistently associates the exercise of sexuality with venereal disease.

Of the three, perhaps the most difficult to enlighten will be the last group, because its resistance is unconscious and is deeply rooted in the personalities of the members and grounded on 2,000 years of Judeo-Christian morality and culture. Nevertheless, material that was not "contaminated" by this group's opinions was produced during the consultancy.

The discussion with the Catholic group was simple, since the point of contention was the use of certain methods, and not the program's philosophy. The group was satisfied by the inclusion in the manual of an explanation of the use of all of the natural methods and by the production of a special pamphlet on the Billings method.

As for those on the left, there is no possibility for dialogue or understanding. Any argument offered during the discussion was automatically rejected, for the leftists assume that the intention of the program is to "finish off" the Brazilian population and allow "imperialist" capital to flow into the country.

Given the complexity of sociocultural and political thought in Brazil and the realization that it cannot be altered radically, the efforts of Dr. Gerson Noronha, Administrator of PES, to provide information to, raise the consciousness of, and motivate the technical and professional staff, and of Mr. Sam Taylor, who is providing invaluable support to those who are undertaking this difficult, delicate task, deserve our double esteem.

Although all of the educational materials have been produced and the systems for implementing and evaluating the program have been designed, the work is not over. It is actually only beginning.

#### Activities Undertaken

During the month-long consultancy, the following activities were undertaken:

- a. Two formal training classes for staff members from PES and other divisions of MOBRAL (approximately 40 participants per class). The topics were "Conceptualization of Sex Throughout the Evolution of Humanity" and "Methodology for Teaching Sex Education (Theory and Practice)".
- b. A group meeting (about 40 participants) to discuss and analyze the findings of an investigation on PES's use of educational materials.
- c. Several small meetings to discuss and analyze subjects related to human sexuality and family planning.
- d. Production of a Manual for Teaching Human Reproduction. The manual contains theoretical information and practical instructions on the presentation of these subjects in the community. (See Appendix B.)

- e. Production of five pamphlets to be distributed among the target population. These pamphlets are:
  - "Rights of Expectant Mothers;"
  - "A Child, the Family's Greatest Good;"
  - "Community Living;"
  - "Planning the Family, a Right of the Parents" (on contraceptive methods); and,
  - "Maria and Carlos Plan Their Family" (on the Billings method). (See Appendix B.)
- f. Design of an evaluation system for the program. (See Appendix C.)

### Implementation Strategy

Work on the material coincided with Pope John Paul II's visit, which had a tremendous impact and a great mobilizing effect on the Brazilian population. Contrary to expectations, the Pope did not make any statements against family planning; on the contrary, he "opened the door," thus facilitating future work.

On one of the few occasions when he alluded to the subject, he spoke of the need to "educate young people for true love" and not to continue with "sex education that is so revealing." Picking up on the Pope's phrase, MOBREAL will begin a campaign called "Education for True Love." A radio program on which work was begun but not finished will be entitled "A Test of True Love."

The Introduction to the manual clarifies the approach and the philosophy behind the program. It reads:

Aware of the important role that the family plays in the constitution of a united community, within its health programs MOBREAL incorporates this appreciation of the value of the Brazilian family. In fact, this was the purpose we had in mind in preparing this "Manual for Teaching Human Reproduction.

The subject matter included in this Manual is designed for young teenagers and future couples so that, by understanding the process of growth and development, that takes place in the human being, from biological, psychological and sociological perspectives, they will be better prepared

to form "new" families founded on love and mutual respect and so that they can freely and consciously decide how many children they both wish to have and will be able to offer the tenderness, love, affection and protection that they deserve.

The Manual begins with an analysis of community living, in order to then study family living, or the development and molding of sexuality that occurs in every individual.

The theme of conscious, responsible parenthood is approached through studying the relationships based on love that every couple should have in forming a new life together. To afford a better understanding of this process, the Manual presents a detailed study of the male and female reproductive anatomy and of the process of fertilization, pregnancy and birth.

In addition, information is given concerning the steps that the expectant mother should take in order to best prepare herself for giving birth, as well as the first steps in caring for the newborn.

Finally, there is a section on possible means of regulating one's own fertility by using natural and discretionary methods of family planning.

In this way, every couple, by receiving the information that it has a right to, will be able to decide freely, and in accordance with its beliefs and means, what kind of family it wants, thereby finding its own path towards true love.

### III. RECOMMENDATIONS

Dr. Gerson Noronha's work in motivating and raising the sensitivity of staff members to these issues should be continued. Assistance in implementing the program in the field should be obtained and the program should be supported. MOBREAL should receive support in applying the proposed evaluation system.

Appendix A  
LIST OF PERSONS CONTACTED

## Appendix A

### LIST OF PERSONS CONTACTED

Mr. Sam Taylor, Department of Social Affairs, U.S. Embassy, Brasilia

Professor Arlindo Lopes Correa, President, MOBREAL

Dr. Gerson Noronha, Administrator, PES, MOBREAL

Dr. Walter Rodrigues, Executive Secretary, BEMFAM

Lic. Marcio Ruiz Schiavo, Executive Director, CEPAIN

Dr. Helio Aguirraga, Executive Director, CEPAIN

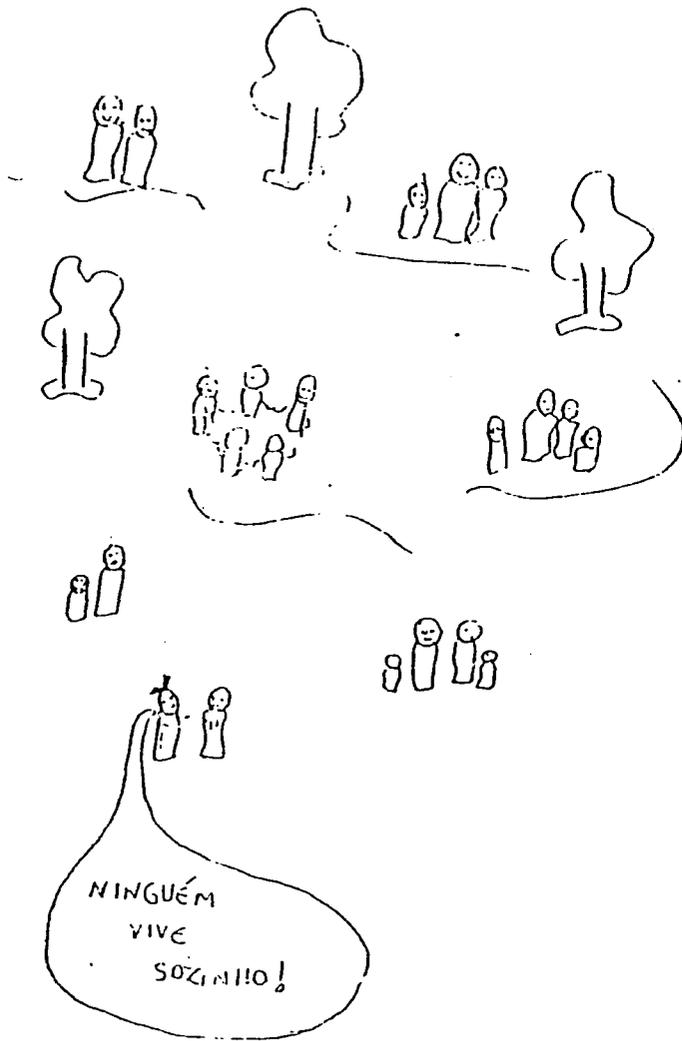
Lic. Noemia Funke, Sociologist, CEPAIN

Dr. Fernando Estellita Lins, Director of the Studies Center,  
Plaza XV Maternity Hospital, Rio de Janeiro

Dr. Mario Chaves, Program Director, Kellogg Foundation

Appendix B  
MANUAL AND PAMPHLETS PRODUCED

12



ESTAMOS SEMPRE NOS REUNINDO PARA:

TRABALHO  
(FÁBRICA)

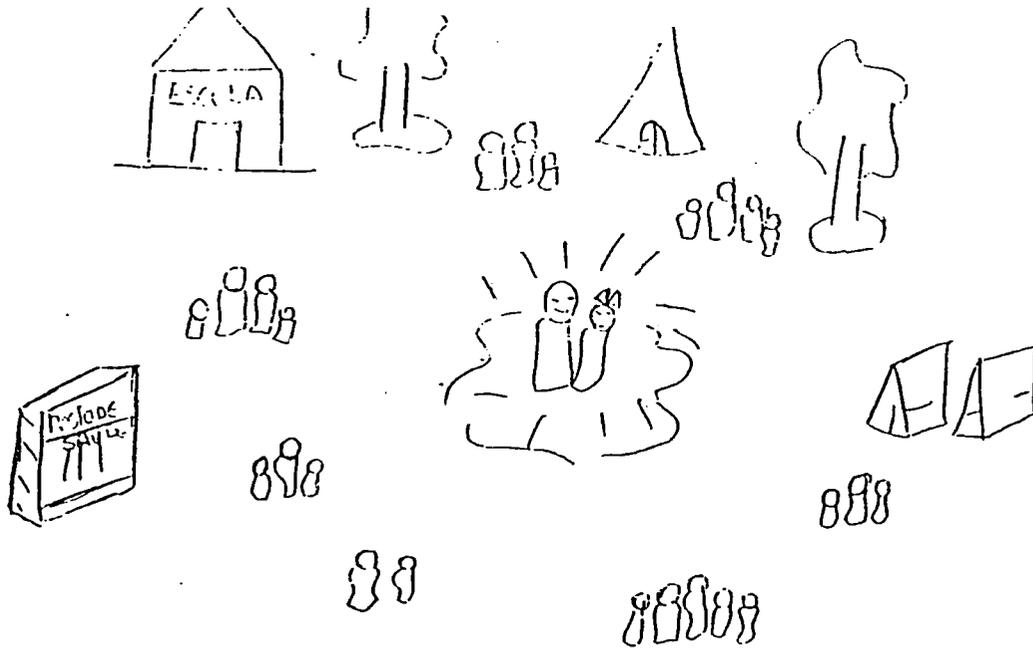
DIVERSÃO  
(TOCANDO VIOLÃO)

DISCUSSÃO DE  
PROBLEMAS  
(GRUPO LE CREAIS  
FALANDO SOBRE  
FAMÍLIA-COMUNIDADE)

ESTUDO  
(PAF)

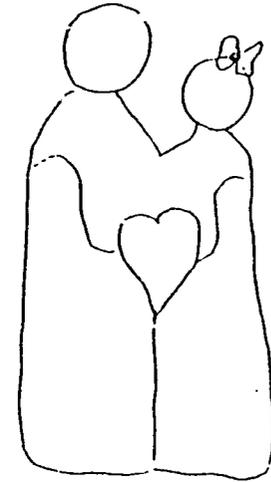
MUTIRÃO

PARTICIPAR DA VIDA, UNS COM OS OUTROS, É VIVER EM COMUNIDADE



VIDA EM COMUNIDADE!

EDUCAÇÃO VERDADEIRO AMOR?

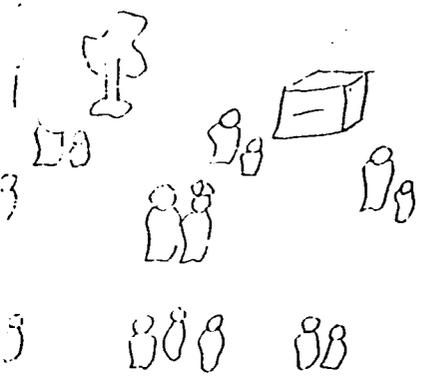


A VIDA EM COMUNIDADE



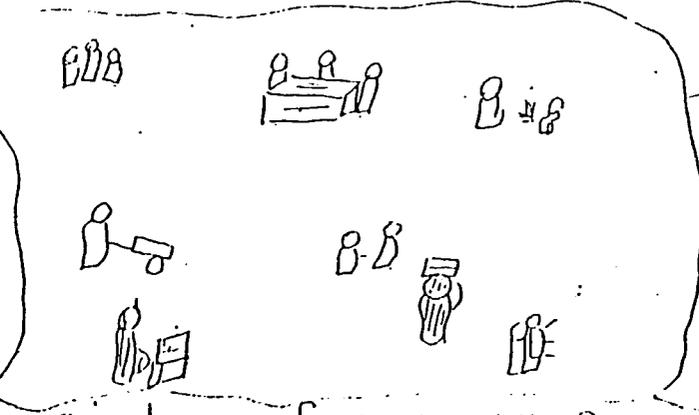
PES-lm  
nebe

trabalha bem: uma família...



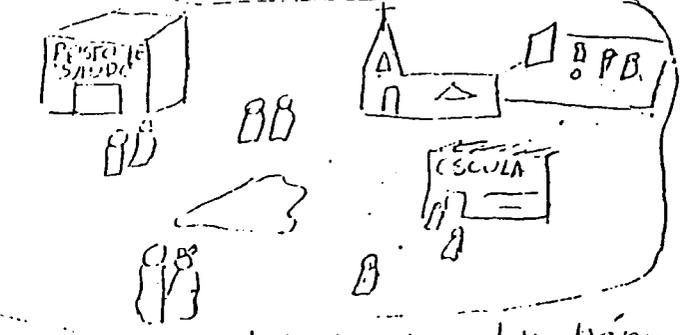
...ajuda a formar uma boa comunidade.

Cada família que procura melhorar sua vida...



...ajuda a formar uma comunidade melhor

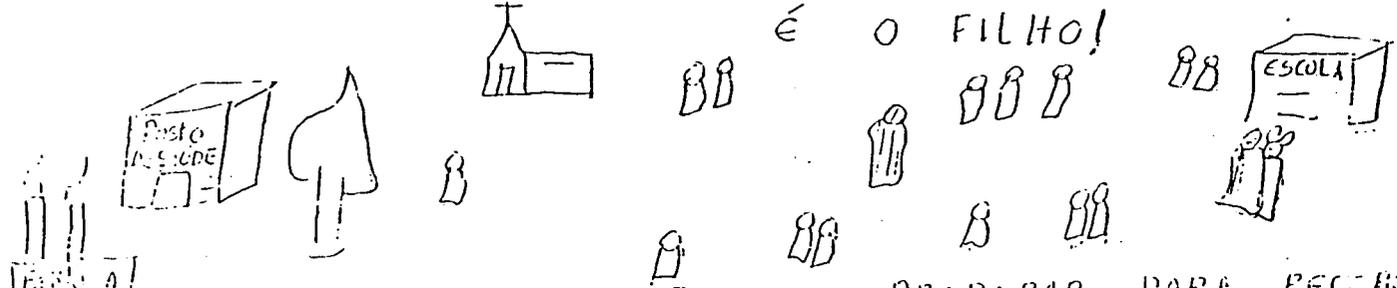
...o país inteiro espera a contribuição dos filhos, para que eles sejam cidadãos úteis a si e à comunidade...



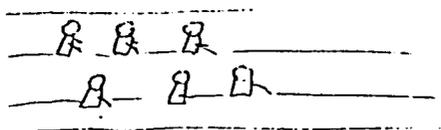
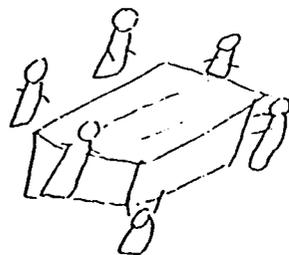
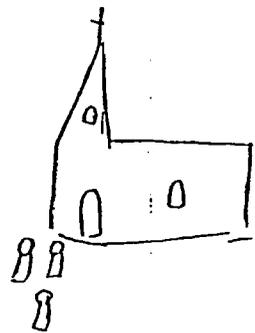
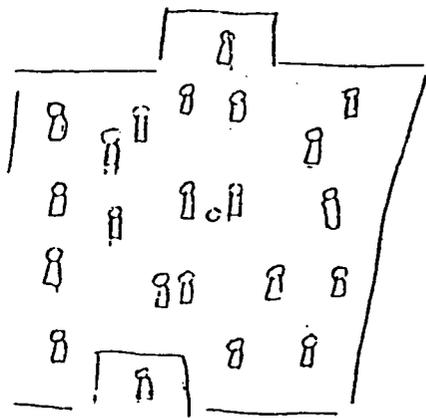
...a comunidade deve também dar todas as condições às famílias para que elas possam levar uma vida feliz.

O BEM MAIS PRECIOSO DA FAMÍLIA

É O FILHO!



A COMUNIDADE DEVE SE PREPARAR PARA RECEBER ESSE BEM PRECIOSO - FILHO - QUE IRÁ CONTRIBUIR PARA



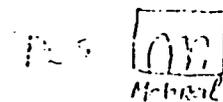
EDUCAÇÃO PARA O  
VERDADEIRO AMOR? -

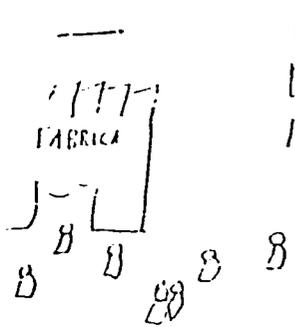


-FILHO

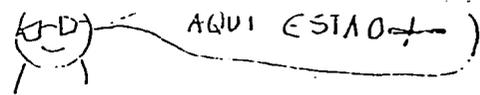
O BEM MAIS PRECISO DA FAMÍLIA

O TRABALHO CONJUNTO DAS FAMÍLIAS  
CONTRIBUI PARA O PROCESSO DA  
EDUCAÇÃO

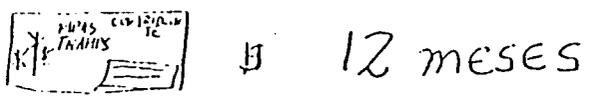




Rosana e Andre  
trabalham na  
fábrica



### AUXILIO - NATALIDADE

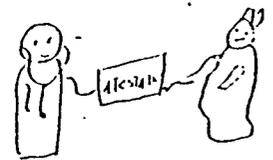


TER pago pelo menos 12 meses  
ao instituto!

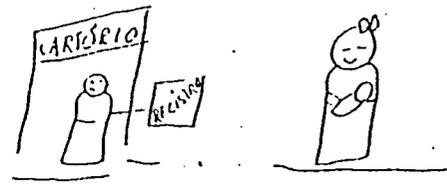
Rosana está grávida  
de sete meses



André se preocupa com  
ela e com o bebê!

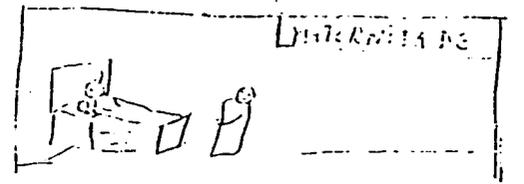


TRAZER o atestado do médico  
no oitavo mês de gestação!



TRAZER O REGISTRO DE NASCIMENTO  
após o bebê nascer!

### SALARIO - MATERNIDADE



TRAZER o atestado médico, dizendo  
em que dia parou de trabalhar

### SALÁRIO - FAMÍLIA



TRAZER O REGISTRO DE NASCIMENTO  
dos filhos.



Só tem direito:

- filhas menores de 14 anos ou
- inválidos de qualquer idade.

INAMPS,  
GUARDE BOM!



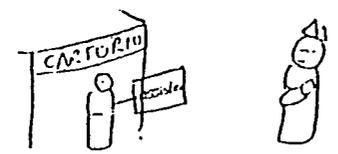
VERDADEIRO AMOR

⇒ Auxílio - Natalidade.  
É uma quantia que você recebe quando tem um filho.  
• Se você tiver gêmeos, receberá dois auxílios.

E NÃO SE ESQUEÇA!

⇒ Salário - Maternidade.  
É o salário que você recebe durante os três meses em que fica sem trabalhar, na época do parto.  
• A empresa em que você trabalha não pode despedi-la.  
Existe uma lei que obriga a empresa a pagar o salário que você ganharia durante a gestação e mais os três meses de licença.

REGISTRE SEU FILHO ANTES DELE COMPLETAR 15 DIAS DE VIDA!

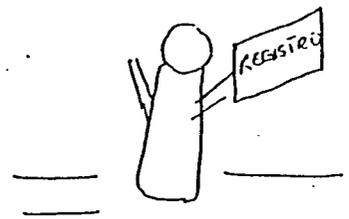


A CERTIDÃO DE NASCIMENTO SERÁ O PRIMEIRO DOCUMENTO DE IDENTIFICAÇÃO DE SEU FILHO!



DIREITOS DA GESTANTE

⇒ Salário - Família.  
É a quantia que você recebe, todos os meses, se tiver filhos menores de 14 anos ou que sejam inválidos.



PES- [ ]  
114

EDUCAÇÃO PARA O  
VERDADEIRO AMOR



MARIA E CARLOS  
PLANEJAM SUA FAMÍLIA.



## - MARIA E CARLOS PLANEJAM SUA FAMÍLIA

Maria e Carlos têm cinco filhos. São pobres e lutam pela vida. Eles estão muito preocupados com a criação dos filhos.

O casal acha que com as crianças que já têm, está ficando cada vez mais difícil sustentar e dar educação a todos.

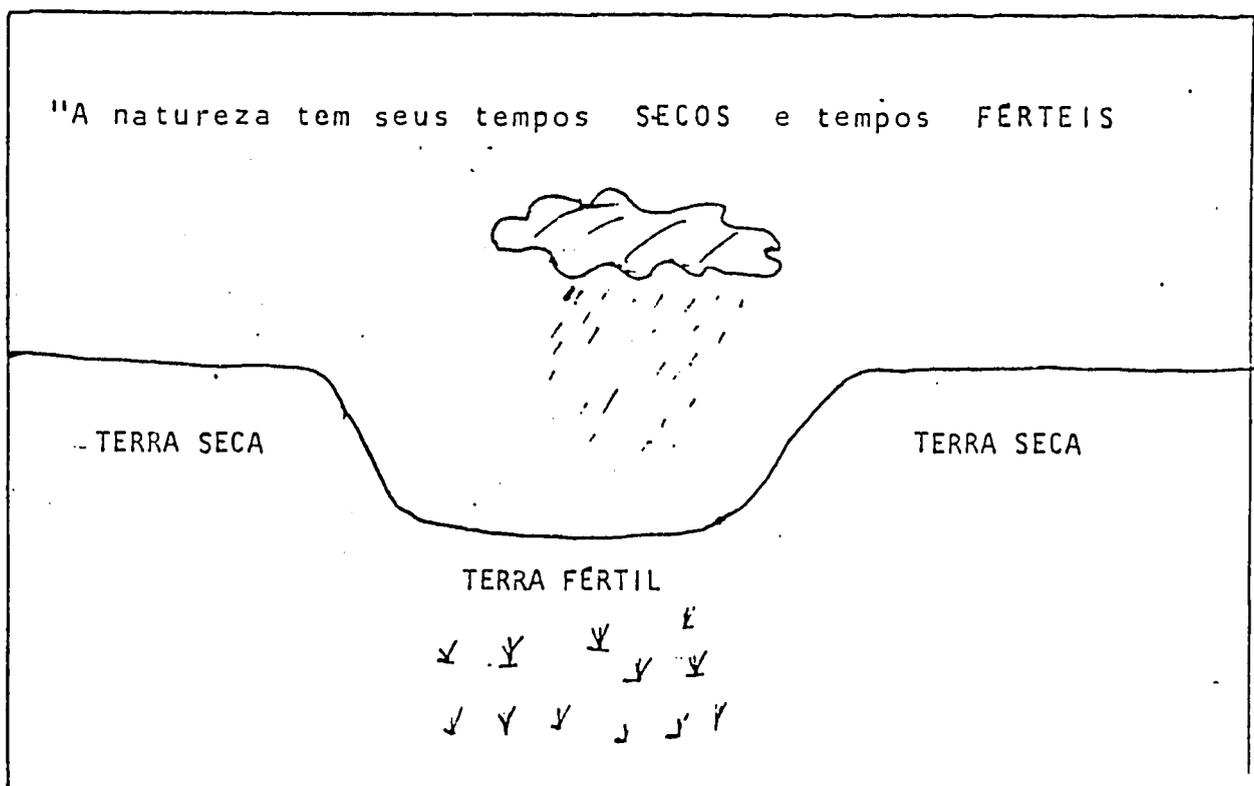
As vezes, eles ficam pensando: - O quê a gente vai fazer se vier outro filho agora? Será que existe um meio fácil de evitar mais uma gravidez sem prejudicar a saúde?

Carlos e Maria ouviram dizer que há um casal vizinho que aprendeu e usa um método natural de planejar a família.

Eles então, resolveram procurar esse casal. Contaram a sua situação e que desejavam.

O casal com muito prazer, atendeu a Carlos e Maria. Ficou combinado que, no dia seguinte, eles voltariam para aprender como era o método.

Assim, na hora marcada, Carlos e Maria estavam lá para começar a ouvir as explicações. O casal iniciou a conversa falando:



## DIAS DE MUCO OU DIAS FÉRTILIS

Em seguida, vem um TEMPO DE UMIDADE, em que a mulher começa a sentir o MUCO nas partes genitais.

ISTO SIGNIFICA QUE A MULHER ESTÁ ENTRANDO NO SEU TEMPO FÉRTIL:

O muco começa grosso e, com a continuação dos dias, a mulher se sente molhada. O muco vai ficando liso e escurado, parecido com a clara de ovo cru. Ele pode ser visto na roupa íntima ou no papel higiênico.

É NESSE TEMPO DE MUCO QUE ACONTECE A OVULAÇÃO. POR ISSO; A RELAÇÃO SEXUAL, NESSES DIAS, PODE DAR GRAVIDEZ.

Depois que o muco acaba, a mulher tem que esperar ainda 2 dias secos (sem muco), para ter relações sexuais, sem engravidar.

PORTANTO, O TEMPO FÉRTIL DA MULHER É O TEMPO DO MUCO MAIS DOIS DIAS.

O número de dias do muco varia de mulher para mulher.

## DIAS SECOS

Depois do tempo fértil, vem outro período de DIAS SECOS.

A RELAÇÃO SEXUAL NESSES DIAS NÃO DÁ GRAVIDEZ.

## REGRA OU MENSTRUAÇÃO

Passados esses DIAS SECOS, vem a REGRA. Ela desce no fim do ciclo, quando não houver gravidez:

Iniciada a regra, COMEÇA UM NOVO CICLO com dias secos. Em alguns ciclos, porém, o muco já começa a aparecer nos últimos dias da regra. Por isso, se houver relação, nesse período, pode acontecer uma gravidez".

Carlos e Maria ouviram tudo com muita atenção. E o casal continuava...

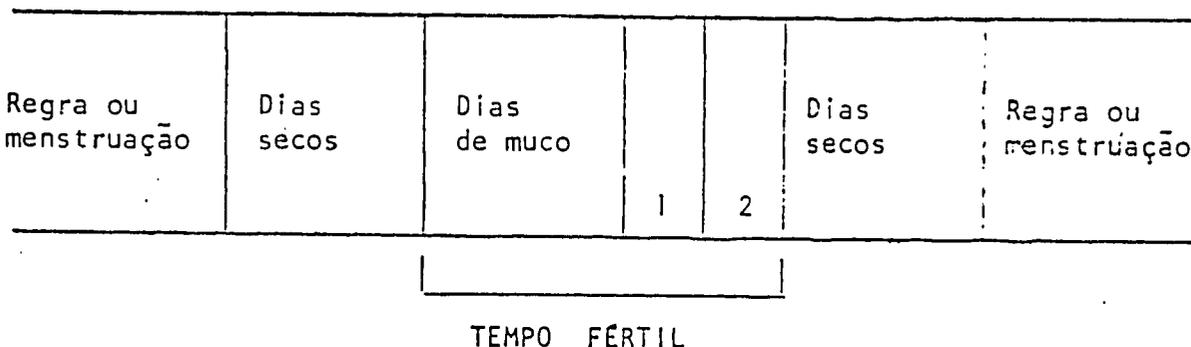
---

COMO PODE A MULHER RECONHECER O SEU PERÍODO FÉRTIL, ISTO É, O PERÍODO EM QUE ELA PODE ENGRAVIDAR?

"Para conhecer o seu período fértil a mulher precisa saber que seu organismo passa por várias mudanças que se repetem todos os meses. Esse período de mudanças é chamado CICLO MENSTRUAL que varia de mulher e, as vezes até na mesma mulher. Observando bem essas mudanças, a mulher saberá quando é possível ficar grávida ou não.

O período fértil da mulher começa com a sensação de umidade causada pela vinda de uma espécie de líquido grosso, sem cheiro, chamado muco.

#### CICLO MENSTRUAL



Regra - O ciclo menstrual de cada mulher começa no 1º dia da regra e vai até o 1º dia da regra seguinte.

#### DIAS SECOS

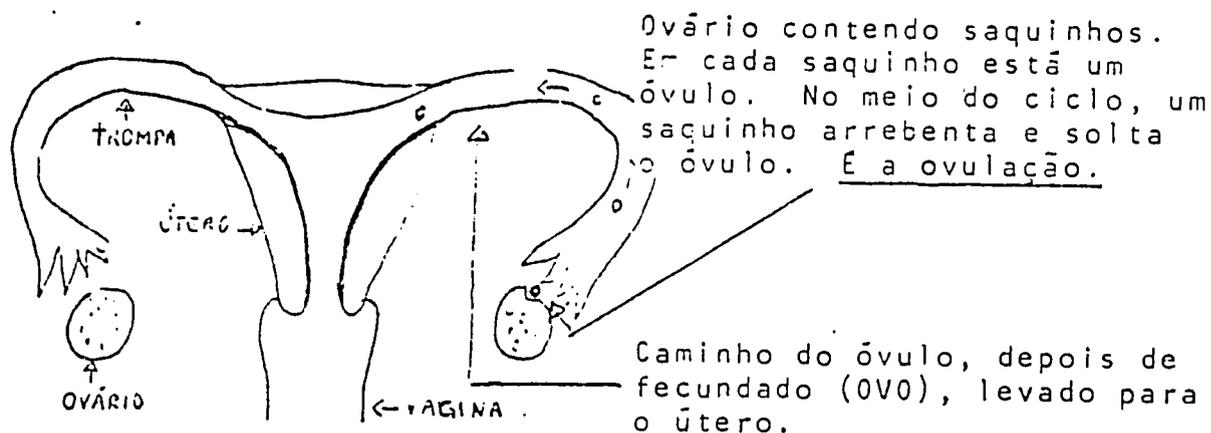
Nesses dias, a mulher não sente nenhuma umidade nas duas partes genitais.

A RELAÇÃO SEXUAL NESSES DIAS NÃO DÁ GRAVIDEZ.

22

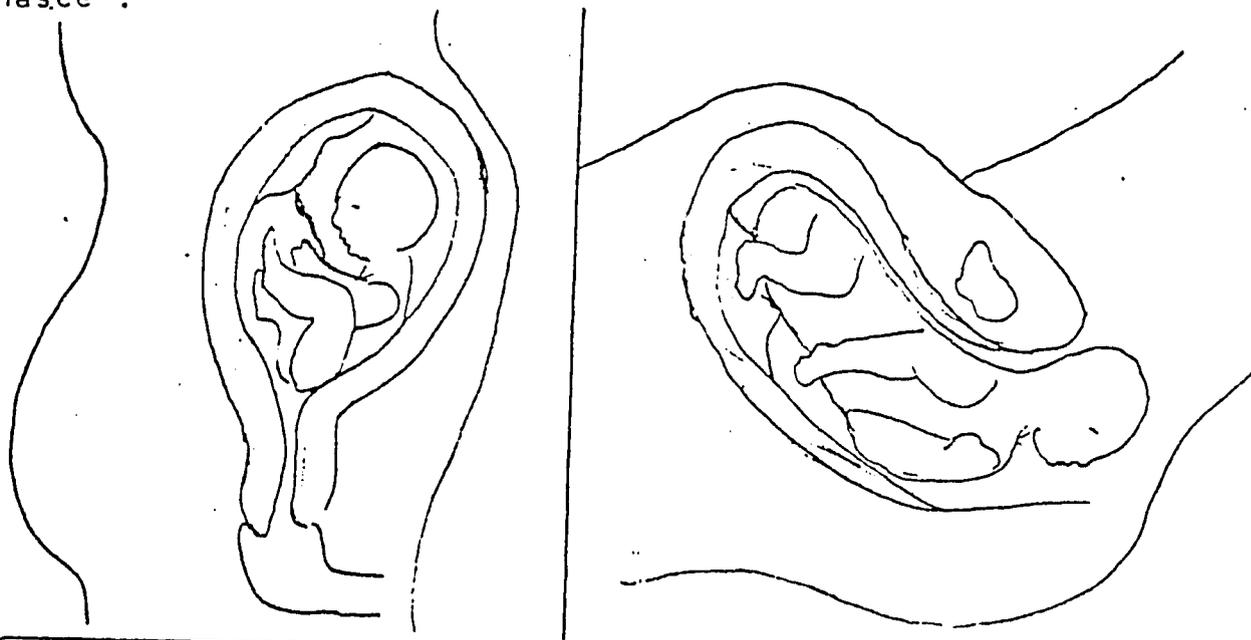
Para que Carlos e Maria pudessem entender bem como é gerada uma criança, o casal fez um desenho e continuou explicando:

### APARELHO REPRODUTOR DA MULHER



"Quando o casal tem relação sexual, pode haver o encontro do óvulo da mulher com o espermatozóide do homem - formando-se o ovo - Fecundação.

Descendo pela trompa, esse ovo vai ficar no útero e aí se desenvolver durante nove meses. No fim desse tempo, o filho nasce".



Os tempos secos são aqueles em que não há chuva e os tempos férteis são aqueles em que a chuva molha a terra.

QUE ACONTECE SE O AGRICULTOR PLANTAR A SEMENTE NO TEMPO SECO? E SE PLANTAR A SEMENTE NO TEMPO DA CHUVA?

- QUANDO A TERRA ESTÁ SECA, A SEMENTE MORRE. QUANDO A TERRA ESTÁ MOLHADA, A SEMENTE BROTA.

Continuando a explicação, o casal comparou o que acontece na natureza com o organismo da mulher.

"Assim como a terra tem seus tempos secos e tempos férteis (molhados), a mulher também tem essa mesma natureza: TEMPOS SECOS e TEMPOS FÉRTILIS.



Cada mulher deve aprender a observar seus tempos secos e seus tempos férteis para poder planejar a sua família".

UM FILHO SÓ PODE SER GERADO DURANTE O TEMPO FÉRTIL DA MULHER

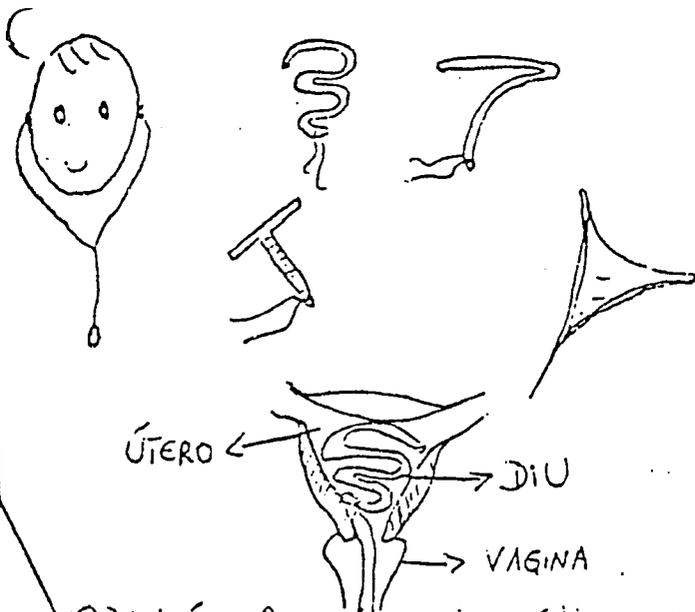
Depois dessas explicações, Carlos e Maria chegaram à seguinte conclusão:

QUE O MÉTODO DA OVULAÇÃO ERA O MELHOR PARA PLANEJAR SUA FAMÍLIA, PORQUE NÃO PRECISA USAR REMÉDIOS, NEM GASTAR DINHEIRO, ALÉM DE NÃO PREJUDICAR A SAÚDE DO CASAL.

Terminada a conversa, Carlos e Maria ficaram agradecidos e felizes porque aprenderam uma maneira simples de planejar sua família e saíram com a idéia de começar logo a usar o método.

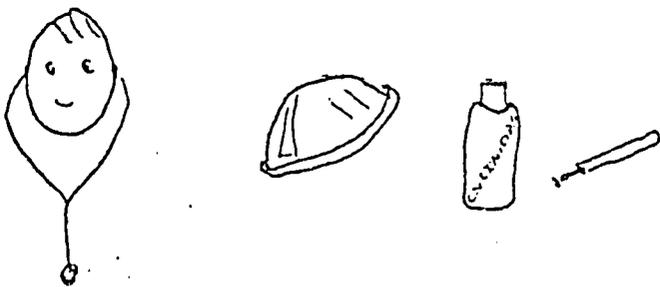
Na hora das despedidas, o casal lhes disse que eles poderiam voltar quantas vezes quisessem, para tirar qualquer dúvida que fosse aparecendo.

## DIU - Dispositivo Intra-Uterino



O DIU é colocado pelo médico ou por pessoa entreada. É um dos métodos mais seguros e simples.

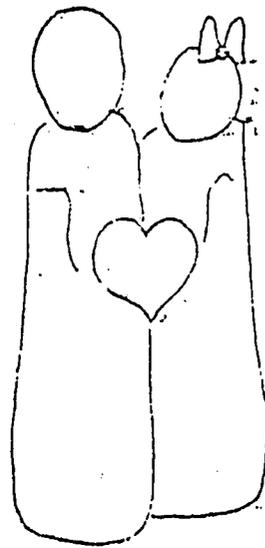
## DIAPHRAGMA E ESPERMICIDAS



Para poder usar o diafragma, a mulher precisa antes fazer um exame médico.

O diafragma é colocado pela própria mulher e deve ser usado com espermicidas.

## EDUCAÇÃO PARA O VERDADEIRO AMOR



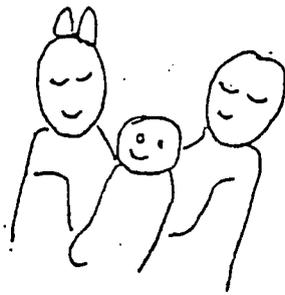
PLANEJAR A FAMÍLIA,  
UM DIREITO DOS PAIS.



É um direito dos Pais receberem informações sobre Planejamento Familiar.

Conhecendo os métodos anticoncepcionais, o casal pode decidir livremente quantos filhos quer ter e quando isto pode acontecer.

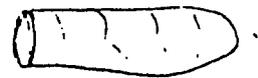
CRIAR um filho é lembrar sempre de dar a ele AMOR, CARINHO e TODA DEDICAÇÃO



O casal que se ama e se compreende, está melhor preparado para formar sua família.



## CONDON (Camisinha de Venus)



É usado pelos homens.

É um método barato e fácil de usar.

## PÍLULAS



REGRA

1	2	3	4	5		
						
						
						

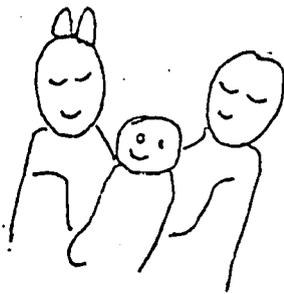
É um método seguro. A mulher começa a tomar as pilulas a partir do 5º dia da REGRA.

Deve-se tomar todos os dias até terminar o envelope.

É um direito dos Pais receberem informações sobre Planejamento Familiar.

Conhecendo os métodos anticoncepcionais, o casal pode decidir livremente quantos filhos quer ter e quando isto pode acontecer.

criar um filho é lembrar sempre de dar a ele AMOR, CARINHO e TODA DEDICAÇÃO



O casal que se ama e se compreende, está melhor preparado para formar sua família.



## CONDON (Cumisinha de Venus)



É usado pelos homens. É um método barato e fácil de usar.

## PÍLULAS



REGRA					▽	
1	2	3	4	5	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺
☺	☺	☺	☺	☺	☺	☺

É um método seguro. A mulher começa a tomar as pilulas a partir do 5º dia da regra. Deve-se tomar todos os dias até terminar o envelope.

MANUAL DE EDUCAÇÃO SOBRE

REPRODUÇÃO HUMANA

## APRESENTAÇÃO

Consciente da importância que a família tem na constituição de uma comunidade unida, o MOBREAL incorpora, a seus programas de saúde, este trabalho de valorização da família brasileira, para o qual preparou o presente Manual de Educação sobre Reprodução Humana".

Os temas que integram este Manual são destinados aos jovens adolescentes e futuros casais. Isso para que, entendendo o processo de crescimento e desenvolvimento da pessoa humana, sob o ponto de vista bio-psico-social, eles se preparem melhor para formar uma "nova" família, baseada no amor e respeito mútuo. E, que assim eles possam decidir livre e conscientemente quanto ao número de filhos que desejam ter e aos quais possam dar ternura, amor, carinho e proteção que merecem.

O Manual começa com uma análise da vida em comunidade, para estudar depois a vida em família, o desenvolvimento e a formação da sexualidade de cada pessoa.

A paternidade consciente e responsável é abordada através do estudo das relações de amor que todo casal deve ter e do processo de formação de uma nova vida. Para melhor entender este processo, o Manual apresenta um estudo detalhado do aparelho reprodutor masculino e feminino e do processo de fecundação, gravidez e parto.

São dadas também informações adicionais sobre os cuidados que a gestante deve ter para preparar-se o melhor possível para o parto, assim como os primeiros cuidados com o recém-nascido.

Finalmente, apresenta a análise das possibilidades que existem para regular a fertilidade, por meio de utilização dos métodos naturais e optativos de planejamento familiar.

Desta forma, cada casal, recebendo as informações a que tem direito, poderá decidir livremente, e de acordo com as suas crenças e possibilidades, o tipo de família que deseja ter, encontrando assim seu próprio caminho para o verdadeiro amor.

# I N D I C E

ORIENTAÇÃO PARA USO DOS MATERIAIS .....	pg. 02
<b>Iº CAPÍTULO - PREPARAÇÃO</b>	
<b>PARA A VIDA .....</b>	<b>pg. 09</b>
A VIDA EM COMUNIDADE .....	pg. 10
FORMAÇÃO DA FAMÍLIA .....	pg. 11
A INFÂNCIA .....	pg. 13
A ADOLESCÊNCIA .....	pg. 15
Aparelho Reprodutor Feminino .....	pg. 18
Aparelho Reprodutor Masculino .....	pg. 19
Dúvidas em relação à sexualidade na Adolescência .....	pg. 20
Relação Sexual .....	pg. 22
Fecundação .....	pg. 23
Menstruação ou Regra .....	pg. 24
CICLO MENSTRUAL .....	pg. 26
Período fértil .....	pg. 27
Final da vida fértil .....	pg. 28

IIIº CAPÍTULO - A GRAVIDEZ	
E O PARTO .....	pg. 29
A GRAVIDEZ .....	pg. 30
Como a mulher fica grávida .....	pg. 31
Sinais da gravidez .....	pg. 32
Queixas mais comuns na gravidez .....	pg. 32
Assistência Prē-Natal .....	pg. 34
Desenvolvimento da Gravidez .....	pg. 36
O PARTO .....	pg. 37
Sinais de Parto .....	pg. 38
Tipos de Parto .....	pg. 39
Cesariana .....	pg. 40
Parto Prematuro .....	pg. 40
Alguns cuidados com o recém-nascido .....	pg. 42
Resguardo .....	pg. 43
Direitos da gestante .....	pg. 45

IIIº CAPÍTULO - PLANEJAMENTO  
FAMILIAR

FORMAS DE EVITAR A GRAVIDEZ .....	pg. 48
MÉTODOS NATURAIS .....	pg. 48
Método da ovulação .....	pg. 50
Método da Tabela (Ogino e Knäus) .....	pg. 61
Método da temperatura .....	pg. 62
Método Sinto-térmico .....	pg. 63
Aleitamento materno .....	pg. 64
Relação interrompida .....	pg. 64
MÉTODOS OPTATIVOS .....	pg. 65
Condom .....	pg. 65
Pílula anticoncepcional .....	pg. 66
Dispositivo Intra Uterino (DIU) .....	pg. 69
Espermicidas .....	pg. 71
Diafragma .....	pg. 71
Lavagem vaginal .....	pg. 73
MÉTODOS PARA NÃO TER MAIS FILHOS .....	pg. 74
Ligadura de trompas .....	pg. 74
Vasectomia .....	pg. 75
CASAS QUE NÃO PODEM TER FILHOS (ESTERILIDADE) .....	pg. 76
ABORTO .....	pg. 78
GLOSSÁRIO .....	pg. 80
BIBLIOGRAFIA .....	pg. 83

## FOLHETOS

- 1- A vida em comunidade
- 2- Filho - O bem mais precioso da família.
- 3- Direitos da gestante
- 4- Maria e Carlos Planejam sua Família
- 5- Planejar a Família, um direito dos Pais.

## ORIENTAÇÕES PARA O USO DO MATERIAL

Prezado Monitor

Este Manual foi preparado para você, que vai ser o elemento de maior importância no desenvolvimento do Programa de Educação sobre a Reprodução Humana.

Sabemos que o assunto não é muito fácil de ser levado às pessoas e grupos que necessitam dessas informações. Isto porque, primeiramente, nós mesmos precisamos conhecer mais sobre o assunto, e saber, ainda, como trabalhar com o grupo, dando-lhe as informações necessárias.

Diante disto elaborou-se um material contendo:

- um texto de apoio para cada assunto;
- ilustrações para facilitar a compreensão dos textos;
- sugestões de atividades.

Você contará também com um material complementar, constando de:

- um álbum seriado contendo as mesmas ilustrações do Manual para apresentação ao grupo;
- folhetos para cada participante;
- outros.

### COMO UTILIZAR O MANUAL

O presente Manual foi organizado em três capítulos:

- Preparação para a vida;
  - A gravidez e o parto;
  - Como evitar a gravidez.
- 27

Logo no início do Manual, você encontra o índice com os assuntos e a indicação das páginas de cada um deles.

Antes de iniciar o seu trabalho com o grupo, é importante fazer uma leitura de todo o Manual, conhecer o álbum seriado e os folhetos.

Assim, você terá uma visão de conjunto. Saberá quais os assuntos que precisa estudar mais, lendo em outros livros e, se tiver dúvidas, perguntando a pessoas ligadas à área de saúde e de educação, (médicos enfermeiras, professores etc).

O sucesso do seu trabalho vai depender não só do conhecimento que você precisa ter de cada assunto como, ainda, da maneira de apresentá-lo ao grupo.

Por isso, você encontra neste Manual um Texto de Apoio, para cada parte, com as informações necessárias e algumas Sugestões de Atividades.

Essas sugestões não são receitas, que você deve seguir obrigatoriamente.

Sabemos que um grupo é diferente do outro. O que pode dar certo em um grupo, pode não dar no outro. Um grupo pode aprender um assunto com mais facilidade, enquanto que outro precisa discutir, conversar mais ou até repetir o assunto.

Caberá a você:

- . conhecer primeiramente, o conteúdo de todo Manual;
- . saber quais os interesses do grupo, no momento, por meio de conversas;
- . fazer um estudo mais aprofundado do assunto que está constituindo o maior interesse do grupo;
- . consultar o Manual para saber quais os outros assuntos que são necessários ensinar ao grupo para que ele entenda melhor o que está querendo aprender;
- . escolher e criar atividades, de acordo com o assunto e com os participantes;
- . pensar sempre que não há tempo determinado para dar tudo, que está contido no Manual!

## COMO UTILIZAR O MATERIAL COMPLEMENTAR

O Material Complementar (álbum seriado e folhetos) foi elaborado para servir de guia a você, monitor, nas explicações que serão dadas ao grupo. Esse material servirá também para facilitar a compreensão e fixação dos assuntos que os participantes estão aprendendo.

### ÁLBUM SERIADO

No álbum seriado, você encontrará as mesmas ilustrações que estão no Manual, em tamanho maior. Assim, cada vez que você for usá-lo, recomenda-se:

- colocar o álbum na frente do grupo para que todos possam vê-lo;
- que você procure sempre ficar ao lado do álbum, para não atrapalhar a visão dos participantes;
- usar uma régua ou uma vareta para ir apontando cada parte da figura que está sendo mostrada.

### FOLHETOS

Os folhetos contêm um resumo dos assuntos que os participantes necessitam recordar, tirar dúvidas ou discutir com outras pessoas em casa.

Eles poderão ser usados durante as explicações ou no final, para maior fixação do que foi aprendido.

OBSERVAÇÃO - Você também poderá utilizar figuras tiradas de revistas usadas, outros livros ou recortes de jornais para tornar suas reuniões mais movimentadas e interessantes.

### CONHECENDO O GRUPO

Você vai trabalhar com um grupo e não com pessoas isoladas. Conhecer o grupo é importante para o sucesso do seu trabalho.

Um grupo é formado por pessoas diferentes, entre si, com experiências de vida também diferentes. Mas, quando elas se unem a um grupo, vêm com uma motivação, com um interesse, que deve ser conhecido pela pessoa que vai trabalhar com elas. Quando esse interesse não é satisfeito, ela pode:

- . desistir de fazer parte do grupo ou

É necessário pois, que, nos primeiros encontros com o grupo, você procure saber:

- . o nome de cada um;
- . o que fazem;
- . onde moram;
- . como é sua família;
- . o que querem aprender;
- . e outras coisas mais, de acordo com o grupo.

Assim fazendo, você vai conquistando a confiança do grupo, animando-o para falar. As pessoas vão também conhecendo umas às outras e se sentindo mais à vontade para, dizer o que pensam, o que sentem e apresentar as dúvidas durante todo o tempo que passarem com você.

Apresentamos, para isso, algumas sugestões de atividades para os primeiros dias:

- 1 - a) pedir que se agrupem de dois a dois e que um diga para o outro o nome, onde mora, onde trabalha etc;
- b) depois, um apresenta o outro para o grupo todo, contando o que ouviu.
- 2 - a) escrever o nome de cada participante numa tira de papel;
- b) distribuir as tiras de papel entre eles, com os nomes trocados, para que cada um procure o seu dono.  
Essas tiras devem ser presas em suas roupas, com um alfinetinho, para facilitar o conhecimento entre eles e você.
- 3 - Apenas pedir que cada um diga o seu nome, onde mora, como é sua família, o que gosta de fazer etc.

---

ASSIM FAZENDO, VOCÊ ESTÁ REALMENTE FORMANDO UM GRUPO, ONDE TODAS AS PESSOAS VÃO SE SENTIR BEM E MOTIVADAS PARA CONTINUAREM SE REUNINDO E APRENDEREM O QUE DESEJAM.

---

## REALIZAÇÃO DOS ENCONTROS

Os encontros devem ser realizados em combinação com as pessoas do grupo, nos dias, locais e hora que for melhor para todos. Sugerimos que eles sejam realizados pelo menos duas vezes por semana.

São nesses encontros que o grupo vai:

- . conversar sobre os assuntos do Manual, e outros que acharem importantes e que estejam ligados ao Programa;
- . aprender, com você, as informações necessárias para poder planejar a sua família, cuidando da sua saúde e de seus filhos.

Para isso, você contará, como já dissemos, com este Manual, com os folhetos e o álbum seriado, onde encontrará o que é mais importante para o seu trabalho.

Recomendamos, pois, que em cada Encontro você procure sempre:

- . iniciar cada um deles, recordando o que foi aprendido no encontro anterior e procurando tirar as dúvidas que apareceram;
- . falar sempre aos participantes sobre o que vão aprender naquele dia e porque vão aprender aquele assunto;
- . apresentar sempre o assunto do dia com uma conversa ou um caso ou, até, com uma ilustração do álbum seriado. Isto, para que cada participante tenha oportunidade de dizer o que sabe, o que já ouviu falar e o que pensa a respeito do que vai ser estudado;
- . comparar o assunto que estiver sendo apresentado, quando for possível, com as coisas da natureza, da vida de cada um e, até, com seu próprio corpo;
- . explicar, de forma bem simples, o que se deseja que eles aprendam;
- . fazer perguntas sobre o assunto; após cada explicação, para ver se estão aprendendo;
- . procurar tirar as dúvidas que aparecerem, até que todos tenham entendido;
- . pedir aos participantes que tragam revistas e recortes de jornais que contenham ilustrações ou outras informações sobre o que estão aprendendo;
- . convidar outras pessoas (casais, médicos, padres, religiosos etc) para falar ao grupo. Isto ajudará a animar os participantes, dando oportunidade a que outras pessoas da comunidade também participem do programa.
- . pedir aos participantes que digam, com suas palavras, as explicações dadas, contando no álbum seriado alguma ilustração

. reunir os participantes em pequenos grupos, para lerem os folhetos ou revistas; conversarem sobre alguma coisa de sua vida, ligada ao assunto que estão aprendendo;

. após o final de cada encontro, fazer uma avaliação do trabalho do dia, isto é, conversar com os participantes sobre o que aprenderam, se estão gostando e o que acham que pode ser feito para animar mais o grupo etc.

---

O MAIS IMPORTANTE É QUE CADA ENCONTRO SEJA UMA OPORTUNIDADE PARA AS PESSOAS SE CONHECEREM, SE UNIREM, TROCAREM IDÉIAS E BUSCAREM NOVAS FORMAS DE VIDA QUE CONTRIBUAM PARA O BEM-ESTAR DA FAMÍLIA.

---

#### ATIVIDADES COMPLEMENTARES DOS ENCONTROS

Até agora, você já leu e aprendeu os pontos importantes para trabalhar com o tema Reprodução Humana.

Entretanto, as pessoas com as quais você vai trabalhar podem ter, ainda, outros interesses e necessidades que as preocupam.

E, para você manter o grupo unido, é preciso procurar atender a essas necessidades e interesses, ao mesmo tempo que desenvolver o conteúdo do Manual.

Por isso, durante os encontros, na hora em que o grupo falar sobre o que pensa de um determinado assunto, você pode observar que tipo de preocupação o grupo tem e que se constitui problema para eles. É o momento então de você conversar com os participantes como eles podem resolver o problema.

Por exemplo: Ao trabalhar com o assunto adolescência, os participantes podem mostrar dificuldade em conversar com os filhos sobre ejaculação ou menstruação. Poderá surgir daí a idéia deles mesmos organizarem um grupo de jovens para aprender esses assuntos e outros mais que se interessarem.

Outras atividades poderão ser realizadas nesse período, envolvendo pessoas da comunidade:

- organização de "Clube de Mães" para que as mulheres, entre outras coisas, aprendam a:

- . fazer tricô, crochê, bordados;
  - . cortar e costurar;
  - . preparar pratos simples;
  - . aproveitar coisas usadas, dando nova utilidade para elas;
  - . fazer roupinhas para o bebê etc.
- reunião para comemorar os aniversariantes do mês;
  - organização e construção de creches;
  - formação de hortas;
  - reuniões para dançar, tocar violão, cantar etc.
  - organização de:
    - . classes de alfabetização do MOBRAL;
    - . cursos de domésticas, eletricista, tratorista etc;
    - . ruas ou áreas de lazer para os filhos, nos fins-de-semana;
    - . curso de noivos;
    - . campanhas de filtro;
    - . multirão para construção de fossas, poços ou proteção de nascentes.

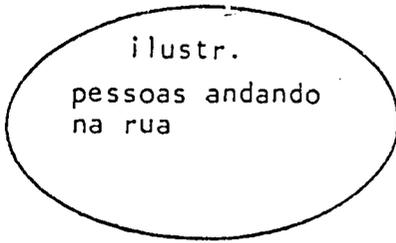
#### OBSERVAÇÕES

- . No livro Saúde da Mãe e da Criança do Material Básico do Monitor do PES, encontram-se informações complementares sobre a assistência Materno Infantil no 1º ano de vida.
- . As palavras em negrito (letras mais escuras) estão explicadas num glossário no final do Manual.

Iº CAPÍTULO

PREPARAÇÃO PARA A VIDA

## A VIDA EM COMUNIDADE



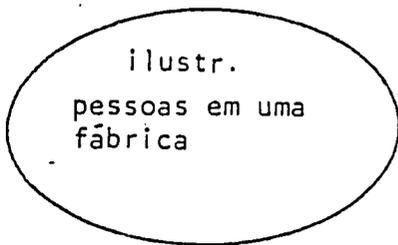
Ninguém vive sozinho

Vivemos em grupo, que pode ser:

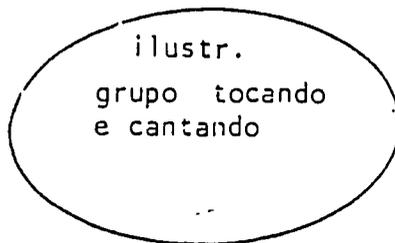
- a família
- a vizinhança
- o bairro
- o povoado e
- a cidade

ilustr.  
vários tipos  
de grupo

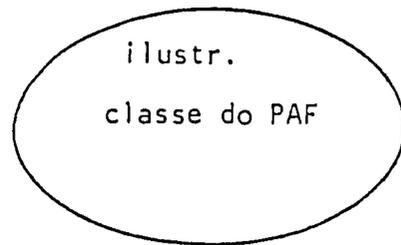
Estamos sempre nos reunindo para:



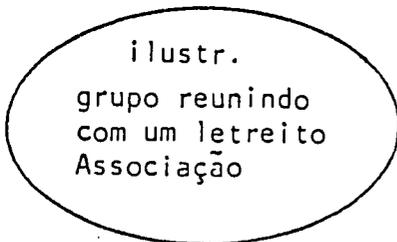
trabalhar



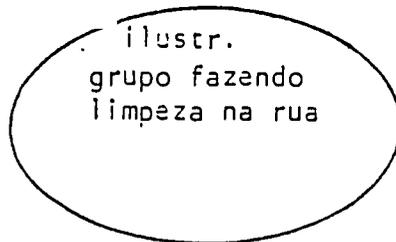
divertir



estudar



discutir problemas  
comuns



resolver juntos os  
problemas

enfim

Participar da vida uns com os outros

É o que chamamos viver em comunidade

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

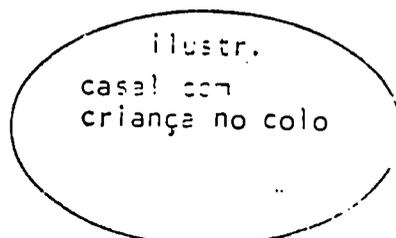
1. Apresentar a ilustração do álbum seriado conversando com o grupo sobre:
  - . o que pensam quando vêem a ilustração;
  - . porque não podemos viver sozinhos.
  
2. a) Entregar o folheto "A Vida em Comunidade";  
b) Ler e Discutir o folheto, chamando a atenção para os seguintes pontos:
  - . Quais os grupos que vocês fazem parte?
  - . Para que nos reunimos em grupo?
  - . A importância da união para juntos pensarem nos seus problemas, suas necessidades e juntos buscarem soluções para eles.
  
3. Discutir com os participantes:
  - . quais as necessidades ou problemas que estão tendo no momento?
  - . qual a causa desses problemas?
  - . o que têm feito para resolvê-los ou
  - . como acham que podem resolvê-los?
  
4. Planejar com o grupo, se for o caso, alguma atividade para resolver o problema. Essa atividade pode ser realizada ao mesmo tempo que eles estão reunidos para discutir os assuntos do manual.

## FORMAÇÃO DA FAMÍLIA

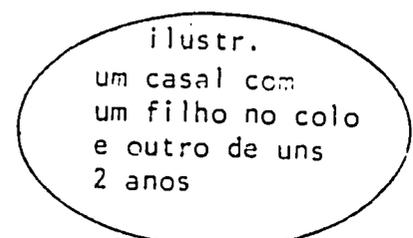
É com o amor, na união que tudo começa



No amor o casal  
se encontra .

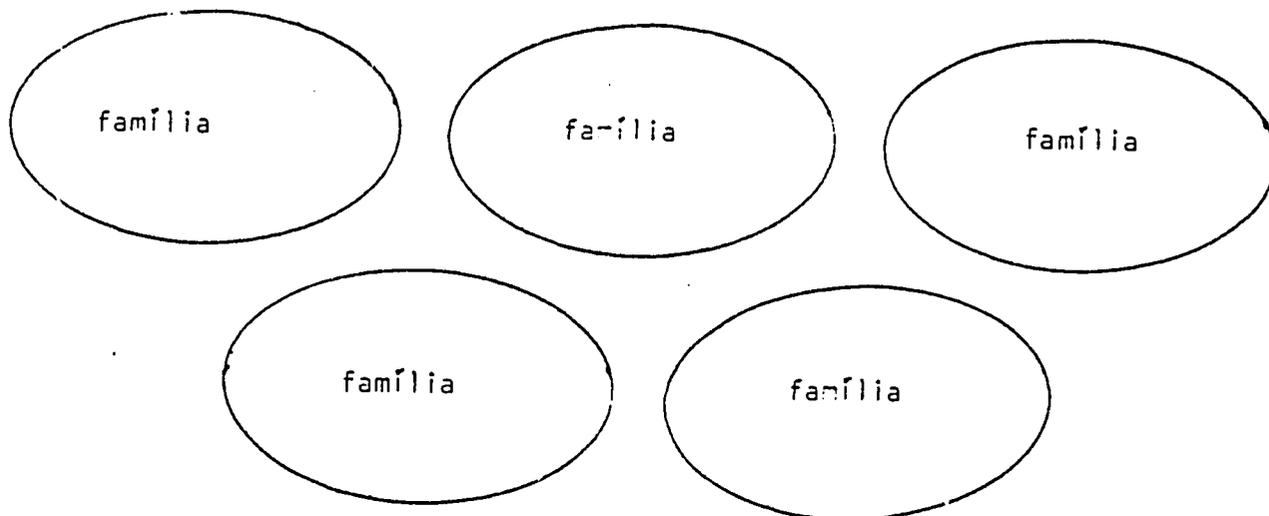


Desse encontro  
nasce uma vida

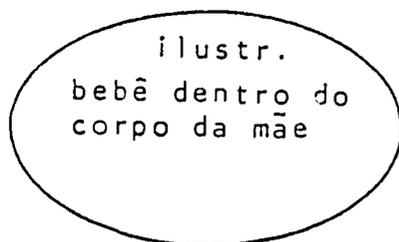


E assim uma  
família cresce

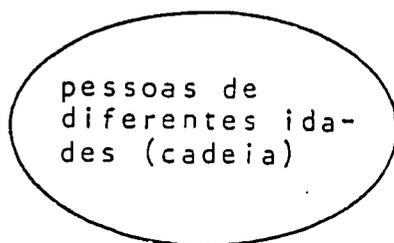
Como podem ser as famílias?



É do amor do casal que nasce uma nova vida...



Essa vida começa antes do nascimento,  
dentro do corpo da mãe.



Durante todo o tempo em que se vive, o corpo e os comportamentos se modificam.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Falar com o grupo sobre:
  - . Por que é importante o amor e a união entre o casal na vida da família.
2. Apresente as ilustrações perguntando:
  - . Como podem ser as famílias?
  - . Como são suas famílias ?

Como são suas famílias (nº de filhos, como se divertem, trabalham, educam os filhos, etc).

- . Como são divididas as tarefas na família?
- . Qual a importância da ajuda de cada um para o bem de todos?

3. Apresentar ao grupo uma ficha com a frase:

DO AMOR ENTRE O CASAL NASCE UMA NOVA VIDA

e pedir a um participante que leia.

4. Conversar com os participantes sobre:

- . o que pensam da frase que leram;
- . como começa uma vida.

5. Apresentar no álbum seriado as ilustrações nº..... e ....., conversando com o grupo sobre o que elas representam para eles, chamando atenção para:

- . o desenvolvimento do feto dentro da barriga da mãe, até o nascimento do bebê;
- . o que acontece com o corpo e os comportamentos nas diversas idades.

## . A INFÂNCIA

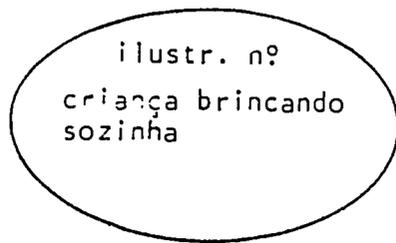
ilustr. nº  
a criança engatinhan-  
do, levantando, an-  
dando e falando

Na infância, a criança, à medida em que vai crescendo, aprende a engatinhar, levantar-se, andar, falar etc

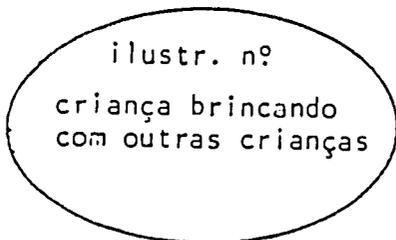
ilustr. nº  
criança tomando  
banho

relaçã aos hábitos de higiene.

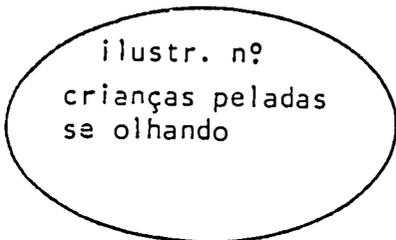
Assim, a criança aprende a se controlar para evacuar e urinar, a lavar as mãos, a escovar os dentes, a tomar banho etc.



A criança, no início, brinca sozinha. Mais tarde, sente necessidade de estar no meio de outras pessoas.



É na rua e na escola que esse contato se torna mais forte. Então ela aprende a conviver com os outros, a ler, a escrever e a se relacionar com diversas coisas que estão a sua volta.



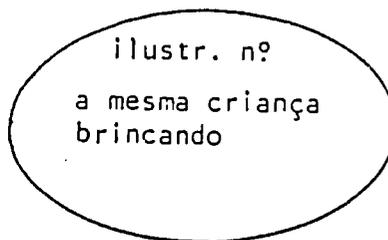
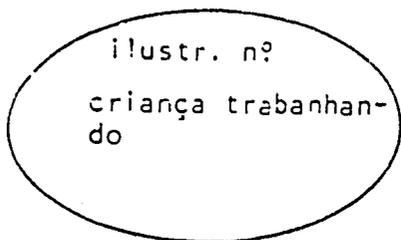
Desde cedo, a criança já mostra uma certa curiosidade sobre o seu corpo.

É comum os adultos encontrarem a criança colocando a mão em seus órgãos genitais ou querendo ver o corpo do amigo. Isso não deve assustá-los, pois é uma forma da criança descobrir o seu próprio corpo.

Ela, tem necessidade de observar um corpo parecido com o seu, como se estivesse se olhando num espelho. Deste modo, pode fazer comparações e entender melhor de que partes seu corpo é formado.

Quando isso acontece, os pais devem ver a coisa com naturalidade, não ralhando, nem castigando seu filho.

E quando surgirem perguntas, estas devem ser respondidas de forma simples e com sinceridade.



Também na infância muitas crianças ajudam a família nas tarefas de casa ou trabalhando em outros lugares. Porém, brincar e estudar é importante nessa idade, fazendo parte de sua vida.

É durante essa fase, que a criança começa a entender o que significa ser menina e ser menino. Toma como modelo outras pessoas, como: os pais, a professora, os tios, os avós etc.

Assim, quando chegar a idade adulta saberá desempenhar o seu papel de homem ou de mulher na comunidade.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Conversar com os participantes sobre:
  - . quais as mudanças que acontecem com a criança durante a infância. Exemplo: o bebê cresce em tamanho, aumenta de peso, engatinha, anda, aprende a falar etc;
  - . os hábitos de higiene que a criança deve aprender para viver com saúde. Exemplo: o uso da água para lavar as mãos, escovar os dentes, tomar banho etc;
  - . como a criança, aos poucos, aprende a conhecer as coisas que existem perto dela, a brincar, a ler e a escrever;
  - . como os pais devem se comportar quando a criança começa a descobrir o seu próprio corpo;
  - . a importância da criança brincar além de trabalhar.

#### A ADOLESCÊNCIA

Após a infância entra-se na adolescência, deixa-se de ser criança. Nesta fase acontecem grandes mudanças, tanto no corpo como no comportamento.

ilustr. nº  
uma moça e um  
rapaz, com as mudan  
ças do corpo

No menino, aos poucos, a voz começa a mudar e a ficar mais grossa, aparecer a barba, os pelos no corpo, principalmente, embaixo dos braços e na parte genital.

Na menina, os seios vão crescendo, a cintura se afina e os pelos aparecem embaixo dos braços e na área genital.

Esta pode ser uma fase difícil na vida deles, pois o adolescente terá que se acostumar com as mudanças de seu corpo, com sua nova imagem. Essas mudanças, juntando-se ao despertar da curiosidade do adolescente pelo mundo que o rodeia e pela vida sexual, podem alterar, ainda mais, a sua maneira de sentir, e pensar e de agir.

ilustr. nº  
adolescentes  
conversando

Geralmente, nesta fase, os adolescentes têm comportamentos semelhantes:

- . procuram apoio, afeto entre os amigos da mesma idade, formando grupinhos;
- . podem tornar-se agressivos contrariando as idéias dos mais velhos, principalmente dos pais;
- . alguns tornam-se vaidosos, cuidando mais de sua aparência e de suas roupas;
- . procuram imitar personagens de revista, televisão, filmes e de outras pessoas que lhes chamem atenção;
- . sentem maior atração e necessidade de manter contato com alguém do sexo oposto, e assim, iniciam os primeiros namoros, levados pelo impulso sexual buscando afeição, carinho e amor.

O aparecimento da primeira menstruação e ejaculação, é um acontecimento importante nesta fase. Indica que o corpo do adolescente está se preparando para a vida sexual e também para ter filhos. Isso faz com que ocorram algumas mudanças na sua maneira de agir, principalmente na moça, pois o próprio meio onde vive passará a vê-la como mulher e não mais como criança.

É IMPORTANTE SABER QUE

Os adolescentes podem ter ejaculações noturnas (sonhos molhados)

- . nessa época o adolescente descobre novas formas de prazer, quando toca seus órgãos genitais.

A isso dá-se o nome de MASTURBAÇÃO que deve ser compreendida pelas pessoas como parte normal do desenvolvimento sexual.

O ADOLESCENTE PRECISA MUITO DO APOIO DO ADULTO. SÓ ASSIM, ELES SE SENTIRÃO SEGUROS, TORNANDO-SE NO FUTURO, PESSOAS EQUILIBRADAS.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Pedir aos participantes que contêm o que observam nos rapazes e moças na época da adolescência, fase em que eles estão deixando de ser crianças, mas ainda não são adultos, perguntando:
  - . quais as principais mudanças que estão notando no corpo, na voz, nas conversas dos adolescentes etc;
  - . como é o comportamento desses adolescentes. Se estão procurando ficar sozinhos ou ficar em grupos com amigos da mesma idade; se estão mais distraídos, vaidosos, procurando se arrumar a toda hora etc;
  - . se constantemente estão contrariando os pais, achando que suas idéias são as melhores;
  - . como estão sendo os primeiros namoros;
  - . e ainda, como se sentiram na adolescência, quando veio a primeira regra e a primeira ejaculação.
2. Debate sobre a forma de como tratar os adolescentes. Chamar atenção para a necessidade dos pais, amigos e outras pessoas:
  - . conversarem com eles sobre o que sentem, pensam, querem;
  - . darem explicações sobre as modificações que estão acontecendo em seu corpo e sobre o que elas apresentam como, por exemplo; o início da vida de reprodução humana quando se tornam capazes de ter filhos e de sentir prazer sexual;
  - . falarem sobre a responsabilidade que o adolescente começa a ter

Para melhor compreender as transformações que acontecem no corpo da mulher e do homem, principalmente na adolescência, é preciso conhecer os órgãos que formam o aparelho reprodutor (feminino e masculino) e como eles funcionam.

## . Aparelho Reprodutor Feminino (ou Aparelho Genital)

ilustr. nº  
silhueta de mulher  
mostrando o aparelho reprodutor

Útero - é um órgão que parece uma bolsa. É no útero que o bebê se desenvolve. Por isso, o útero aumenta de tamanho conforme o bebê vai crescendo.

Trompas

aparelho reprodutor  
feminino (interno)

Trompas - são dois tubos, que ligam os ovários ao útero.

Ovário

Ovários - é onde ficam os óvulos - (células sexuais da mulher).  
Todo mês, um óvulo amadurece num dos ovários. Esse óvulo maduro se solta e vai para trompa.

Colo do útero

vagina - é um canal que liga o útero à vulva (órgão genitais externos).

É na vagina que o pênis entra durante a relação sexual. É pela vagina que o bebê nasce e por onde sai a regra.

Hímene - é uma pelezinha (membrana) que cobre uma parte da entrada da vagina.

Vulva - É a parte externa dos órgãos genitais. É formado pelos grandes lábios, pequenos lábios, clitóris, abertura da uretra e entrada da vagina.

ilustr. nº  
genital externo  
com o conteúdo

Clitóris

É a parte mais sensível do corpo da mulher. Que permite chegar ao prazer.

Orifício da Uretra

É uma pequena abertura por onde sai a urina.

Pequenos Lábios

São formados por pequenas dobras da pele

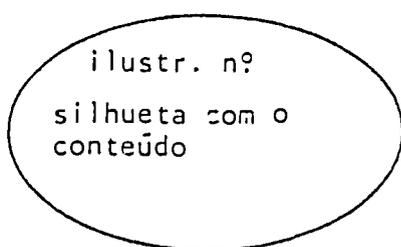
Grandes Lábios

São formados por dobras de pele, uma de cada lado, cobertas de pêlo.

Entrada da Vagina

É o início da vagina, onde se localiza o hímen

: Aparelho Reprodutor Masculino (ou Aparelho Genital)

Vesícula SeminalCanal deferenteProstataUretra

É o canal que fica no interior do pênis, por onde passam os espermatozóides durante a relação sexual. É também pela uretra que sai a urina.

Pênis

É o órgão genital masculino por onde sai o líquido seminal durante a ejaculação. É também por onde sai a urina.

Vesícula Seminal

Canal deferente - São 2 tubos que vão dos testículos até a uretra. Por eles passam aos espermatozóides.

Testículos

São dois órgãos que produzem os espermatozóides - células sexuais do homem.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Pedir aos participantes que desenhem o corpo da mulher e do homem colocando os órgãos do aparelho genital interno que eles conhecem.
2. Conversar com os participantes sobre o que desenharam e perguntar:

. o que sabem sobre os órgãos genitais da mulher e do homem (quais são, onde ficam em nosso corpo e o nome que eles dão a esses órgãos.

3. Mostrar, no álbum seriado, as ilustrações nº ..... e .....

. descrevendo, primeiramente, todos os órgãos femininos e depois os masculinos;

ou então,

4. Convidar um médico, uma enfermeira ou uma parteira para fazer palestras sobre o assunto.

. *Dúvidas em relação à sexualidade na adolescência*

Além de todas as transformações que acontecem na adolescência, surgem, também, descobertas e preocupações.

É comum, o adolescente se preocupar com a masturbação, a homossexualidade e a virgindade.

Essas preocupações fazem com que o adolescente se sinta inseguro, ou envergonhado

Porém, elas podem desaparecer facilmente, se ele for bem orientado a respeito desses assuntos.

Existem três formas da pessoa manifestar sua sexualidade que podem ser através da:

. masturbação;

. troca de carícias íntimas e das

. relações sexuais.

A masturbação é uma forma da pessoa sentir prazer quando toca em seus próprios órgãos sexuais.

A masturbação pode ser praticada em qualquer fase da vida. Não só na infância, como também, na adolescência, na idade adulta e na velhice.

Na infância, acontece de modo simples e inconsciente, quando a criança

dão prazer. Ex.: Quando o menino segura no "pintinho" (pênis) para fazer pipi e descobre que aquilo lhe dá prazer.

Já na adolescência, quando todos os hormônios sexuais são fabricados em maior quantidade o adolescente descobre pontos sensíveis mais definidos em seu corpo. Aí, então, ele se masturba.

É importante saber que a masturbação NÃO PROVOCA loucura, epilepsia, nem o aparecimento de pelos nas mãos.

A masturbação não é um vício, uma prevenção, uma anormalidade. Significa, simplesmente, brincar com o próprio corpo e sentir prazer.

Muita gente não sabe o que é a VIRGINDADE.

Um homem ou uma mulher são VIRGENS, quando ainda não tiveram uma relação sexual completa.

Para o homem, não há nenhum sinal que indique a própria virgindade.

Na mulher, entretanto, o sinal da virgindade é o fato de seu hímen permanecer inteiro.

É durante a primeira relação sexual da mulher que o hímen se rompe, permitindo a entrada do pênis na vagina.

Isso é chamado defloramento.

O ATO SEXUAL DEVE SER FEITO COM DELICADEZA E AMOR

É importante saber que, com o rompimento do hímen, durante o defloramento, a mulher normalmente perde algumas gotas de sangue ou, não tem sangramento nenhum - o que não quer dizer que ela não seja virgem.

Por isso, é importante que as pessoas sejam bem informadas para poder compreender esses fatos.

QUANDO UMA MOÇA NÃO É MAIS VIRGEM

Para certas pessoas, a virgindade tem um grande valor. Alguns homens dizem que só se casariam com uma moça virgem.

Porém, para outros, o que importa são os valores morais e o caráter da mulher.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Conversar com o grupo esclarecendo as dúvidas dos participantes em relação à sexualidade. (masturbação, virgindade)

Falar sempre com sinceridade sobre esses assuntos

#### *A Relação Sexual*

O corpo da mulher e do homem, na medida em que vai se modificando, além de trabalhar, pensar e amar adquire condições de ter relações sexuais que podem lhes permitir agradáveis sensações de prazer e a possibilidade de ter filhos.

O ato sexual é a união e a forma de comunicação mais íntima entre o casal. A participação dos dois é importante para atingir uma satisfação plena, tanto física quanto afetiva.

#### É IMPORTANTE SABER QUE:

- O organismo e, principalmente os órgãos genitais, precisam se preparar para o ato.

A troca de beijos e carinhos são muito importantes para essa preparação.

- Nesta hora o pênis aumenta de tamanho e a vagina da mulher se lubrifica, facilitando o relacionamento íntimo do casal, isto é, a penetração.

- O prazer só será sentido pelos dois na medida em que cada um colabora com o outro na preparação e realização do ato. O homem precisa saber que ele se prepara mais depressa do que a mulher. O homem escute rapidamente, como um fogão a gás, enquanto a mulher se aquece lentamente, como um fogão a lenha.

- Tanto a mulher como o homem tem condições de sentir prazer sexual igualmente.

#### A RELAÇÃO SEXUAL:

- . é uma forma de comunicação mais íntima entre o casal;
- . serve para atender uma necessidade afetiva e física;
- . permite a formação de uma nova vida;
- . e, finalmente, o resultado do amor.

#### . Fecundação

ilustr. nº  
(os espermatozoides indo da vagina para o útero e para as trompas)

No ato sexual, durante a ejaculação, o líquido seminal depositado na vagina passa para o útero e depois vai para as trompas.

ilustr. nº  
ôvulo e espermatozóide na trompa

Aí, os espermatozoides podem-se encontrar com o óvulo que vem do ovário. Esse encontro do óvulo com o espermatozóide na trompa, chama-se **FECUNDAÇÃO**.

A partir do momento da união do óvulo com o espermatozóide, forma-se o ovo. Aí, começa o processo de uma nova vida.

ilustr. nº  
ovo no útero - nidificação

Quando o ovo chega do útero, ele se aninha para crescer, e começar

Pode acontecer relação sexual sem haver fecundação. Nesse caso, no final do ciclo, virá a menstruação ou "regra".

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Discutir com o grupo como se dá a fecundação, utilizando o album seriado, ilustração nº ....., explicando:

- . sobre o líquido seminal, que sai na hora da ejaculação, e o que ele possui;
- . o que acontece quando o óvulo da mulher encontra com o espermatozóide do homem;
- . o que acontece com o óvulo fecundado;
- . o que acontece quando não há fecundação.

. Menstruação ou "Regra"

ilustr. nº  
menstruação

Todo mês forma-se uma camada dentro do útero que serve para receber e alimentar o ovo.

Quando o óvulo não é fecundado, a camada se desmancha e vai se soltando aos poucos. Isso causa a perda de sangue que a mulher tem todos os meses pela vagina (regra).

A duração da menstruação ou regra é, geralmente, de 3 a 5 dias, variando de mulher para mulher.

ilustr. nº  
mulher sentindo  
cólicas - com cara  
triste.

Durante o período da menstruação, é comum algumas mulheres terem cólicas, tonteadas, dores de cabeça e até enjoos. Essas sensações são consideradas normais, causadas pelas mudanças que o organismo passa nessa época.

As cólicas, por exemplo, acontecem porque o útero se contrai para permitir a saída do sangue (fluxo menstrual).

ilustr. nº  
mulher tomando  
sorvete

A mulher pode perfeitamente, levar uma vida normal durante a menstruação. Pode lavar a cabeça, tomar banho com água fria, tomar sorvetes, comer quaisquer tipo de alimentos, cuidar da casa ou trabalhar fora.

### MENSTRUÇÃO NÃO É DOENÇA

- . A falta de menstruação ou "regra" é, em geral, um dos sinais mais seguros de que a mulher ficou grávida.
- . Às vezes, a ansiedade, o nervosismo, muitas preocupações, a vontade enorme de ter filhos ou o medo de engravidar, também podem causar a falta de regras.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Discutir com os participantes perguntando:

- . o que é menstruação ou regra, e quais os nomes que dão a elas;
- . quanto tempo dura geralmente a regra;
- . quais as queixas que as mulheres tem durante esses dias;
- . o que pode ser a falta de regras.

2. Apresentar o caso: "Dona Raimunda, quando estava menstruada não lavava a cabeça, nem tomava bebidas geladas e procurava não andar muito".

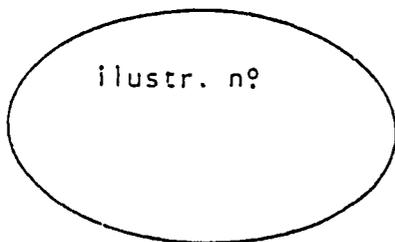
O que vocês acham disto?

OBS: Depois de ouvir o que o grupo pensa, explicar, se for necessário, que a mulher pode perfeitamente levar uma vida normal nesses dias, fazendo tudo que costuma fazer.

SB

3. Mostrar na ilustração do álbum seriado pág. .... sobre o aparelho genital feminino que não há ligação nenhuma com aparelho digestivo, por isso podem comer o que quiserem.

## CICLO MENSTRUAL



É o tempo contado a partir do primeiro dia da menstruação, ou "regra", até o 1º dia da regra seguinte. Dura mais ou menos 28 dias, variando de mulher para mulher.

À cada mês, num de seus ovários amadurece um óvulo. Esse óvulo chega à trompa, onde poderá ser fecundado pelo espermatozóide.

Enquanto isso, o útero está se preparando para recebê-lo.

Se o óvulo não for fecundado, acontecerá a menstruação. INICIA-SE, ENTÃO, UM NOVO CICLO.

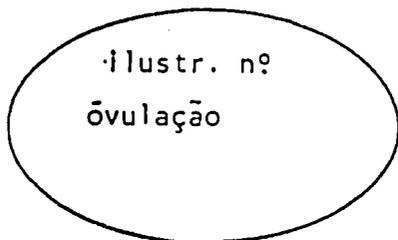
## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Apresentar as ilustrações do álbum seriado do ciclo menstrual, conversando sobre:

- . o número de dias do ciclo menstrual das ilustrações;
- . a variação que já no ciclo menstrual das mulheres e, às vezes, na mesma mulher;

. c que acontece no organismo da mulher (ovário e útero), durante o ciclo menstrual.

. Período fértil - ovulação



Num ciclo de 28 dias, por volta do 14º dia, contando a partir do 1º dia da menstruação, o óvulo sai do ovário e vai para a trompa.

Isso se chama Ovulação e corresponde ao período fértil da mulher.

Se a mulher tiver relação nesse período, ela terá chance de engravidar.

É muito importante que a mulher MARQUE SEMPRE NUMA FOLHINHA (Calendário) QUAL FOI O PRIMEIRO DIA EM QUE A MENSTRUÇÃO OU "REGRA" VEIO.

Isso ajudará a mulher a:

- . saber quando acontece o seu período fértil;
- . calcular o tempo da gravidez e a época provável do parto (contando-se 9 meses e 10 dias a partir do primeiro dia da última menstruação).

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1. Explicar, utilizando o álbum seriado, como acontece a ovulação, concluindo com o grupo que:
  - . a importância da mulher marcar o 1º dia da regra na folhinha (calendário);
  - . a partir do conhecimento do período fértil da mulher é possível planejar a família, isto é, ter o número de filhos que desejar e quando desejar.

## . FINAL DA VIDA FÉRTIL

O período fértil da mulher termina por volta dos 45 a 50 anos com o desaparecimento das regras, aos poucos.

A isso se dá o nome de menopausa.

Quando a menopausa vai chegando muitas mulheres apresentam uma série de queixas. Algumas tornam-se mais sensíveis, chorando e irritando-se com facilidade. Sentem muito calor ou muito frio, quase que ao mesmo tempo. Não conseguem dormir direito, e, muitas vezes engordam. Porém nem todas as mulheres apresentam problemas. Passam pela menopausa tranquilamente.

A menopausa não quer dizer o final do relacionamento sexual de um casal. Algumas mulheres na menopausa podem perder por completo o interesse pelo sexo. Essa é uma noção errada, devido muitas vezes à falta de orientação e a idéia de que a única finalidade da mulher é ter filhos.

O mais importante na vida do casal é o amor, que continua até o fim da vida.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

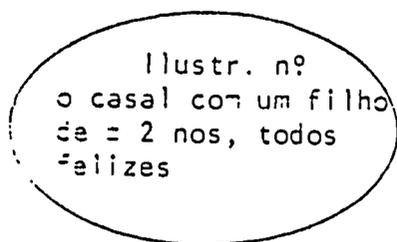
1. Pedir aos participantes que digam, sobre o que acontece na menopausa.

29 CAPÍTULO

A GRAVIDEZ E O PARTO

62

## . A GRAVIDEZ



O casal que deseja ter filhos precisa antes pensar nas várias situações que acompanham a vinda de um bebê, como a idade da mãe, o intervalo entre uma gravidez e outra e a situação do casal.

- idade da mãe - a idade ideal para engravidar é entre 20 e 35 anos. Isto porque, antes dos 20 anos, o organismo está em formação e, após os 35 anos, pode haver risco de complicações no parto ou durante a gravidez.

- intervalo entre uma gravidez e outra - é aconselhável esperar pelo menos 2 anos antes de haver outra gravidez, para que o organismo da mulher possa se preparar novamente para a vinda de um novo filho.

- situação do casal - o casal precisa pensar em como está sendo sua vida conjugal, como está a saúde dos dois, quantos filhos já tem, se há condições de criar mais um etc.

É MUITO IMPORTANTE QUE OS PAIS TENHAM DESEJADO A VINDA DO NOVO FILHO. DESTA FORMA, DURANTE A GRAVIDEZ, A MÃE SE SENTIRÁ BEM E FELIZ, AJUDANDO PARA QUE A CRIANÇA, NO FUTURO, CRESÇA, SENTINDO-SE SEGURA E QUERIDA.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com os participantes, perguntando:

- . o que acham de uma gravidez;
- . o que uma mulher pensa quando está grávida;
- . que tipos de preocupações um casal possui quando está

- Como a mulher fica grávida

As relações sexuais podem ser praticadas em qualquer dia do mês. Porém, a mulher terá mais chance de engravidar se tiver relações sexuais nos dias férteis. Geralmente, nestes dias é que ocorre a fecundação, o encontro do óvulo com o espermatozóide.

Ilustr. nº  
(óvulo)

Este é o óvulo (célula sexual feminina). É tão pequeno que, para ser visto desse tamanho, foi aumentado muitas vezes.

Este é o espermatozóide (célula sexual masculina). Como o óvulo, também foi aumentado muitas vezes, para que pudesse ser visto.

Ilustr. nº  
(espermatozóide)

Ilustr. nº  
aparelho reprodutor  
feminino com ovulação  
e fecundação

Todo mês amadurece um óvulo no ovário. Esse óvulo vai para a trompa onde encontra-se com os espermatozóides que foram depositados no corpo da mulher durante o ato sexual.

Muitos espermatozóides tentam unir-se ao óvulo, mas somente um consegue penetrar nele.

Após a fecundação, o óvulo fecundado passa a chamar-se ovo e vai para o útero. No útero ele se aninha, onde começa a se desenvolver até formar o bebê.

Ilustr. nº  
(nidação)

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Apresentar o assunto, utilizando o álbum seriado, explicando parte por parte e procurando conseguir a maior participação possível do grupo.

- Sinais de gravidez

Quando a mulher fica grávida, o primeiro sinal que indica a gravidez, é a falta de regras.

Depois de algum tempo a mulher terá:

- . aumento da barriga;
- . aumento dos seios;
- . vontade de urinar a toda hora;
- . e às vezes, manchas no rosto.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Apresentar o caso:

"Rosa estava casada há um ano. Ela não tinha o ciclo menstrual muito regular. Este mês, ela notou que as regras estavam atrasadas ainda e, de uns dias pra cá, começou até a sentir enjoos, chegando a vomitar algumas vezes. Seu marido, um pouco preocupado, perguntou-lhe:

- O que está acontecendo com você?

2 - Ouvir os participantes sobre o que acham que está acontecendo com Rosa, chamando atenção para os sinais de início da gravidez.

- Queixas mais comuns na gravidez

Como durante a gravidez ocorrem muitas mudanças no organismo da mulher, ela poderá apresentar algumas queixas:

QUEIXAS	O QUE FAZER
AZIA	<ul style="list-style-type: none"> <li>. evitar tomar café, refrigerantes e bebidas alcoólicas;</li> <li>. comer alimentos pouco temperados.</li> </ul>
ENJÔOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>. evitar que o estômago fique totalmente vazio ou muito cheio.</li> </ul>
PRISÃO DE VENTRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>. comer verduras;</li> <li>. beber bastante líquido;</li> <li>. comer frutas, como laranja e mamão.</li> </ul>
VARIZES	<ul style="list-style-type: none"> <li>. evitar roupas, cintos e sapatos apertados;</li> <li>. deitar um pouco após as refeições;</li> <li>. não ficar em pé durante muito tempo.</li> </ul>
INCHAÇÃO DOS PÉS	<ul style="list-style-type: none"> <li>. procurar deitar de lado;</li> <li>. diminuir o sal na comida;</li> <li>. trabalhar sentada, sempre que possível, estendendo os pés em cima de um banquinho.</li> </ul>
COCEIRA NA VAGINA	<ul style="list-style-type: none"> <li>. lavar bem a área genital com água morna e vinagre (1 colher das de sopa de vinagre para cada litro de água fervida).</li> </ul>

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

## 1 - Ouvir o grupo:

- . quais as queixas mais comuns de uma mulher durante a gravidez;
- . o que acham que pode ser feito para diminuir ou evitar essas queixas.

## 2 - Apresentar um cartaz ou escrever no quadro o resumo das queixas mais comuns na gravidez e o que deve ser feito para evitá-las ou diminuí-las.

## . ASSISTÊNCIA PRÉ-NATAL

Sendo a gestação um período importante na vida da mulher, ela precisará visitar o serviço Pré-Natal, se existir em sua cidade, ou então procurar uma pessoa entendida. Neste serviço lhe ensinarão como tratar do bebê e lhe aconselharão alguns cuidados que trarão maior bem-estar durante a gravidez.

Vejamos alguns deles:

<p>HIGIENE</p> <p>Ilustr. n.º mulher grávida com roupa larga, pas- sando a ferro</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. tomar banho todos os dias;</li> <li>. lavar bem a área genital;</li> <li>. escovar os dentes;</li> <li>. manter a casa limpa;</li> <li>. usar roupas largas e limpas;</li> <li>. fazer massagem nos seios com óleo, para evitar rachaduras.</li> </ul>
<p>ALIMENTAÇÃO</p> <p>Ilustr. n.º mulher grávida co- mendo</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. comer frutas e verduras frescas;</li> <li>. beber bastante líquido;</li> <li>. quando possível, comer ovos;</li> <li>. evitar muito açúcar e muita gordura;</li> <li>. fazer mais refeições durante o dia, comendo um pouco em cada uma delas;</li> <li>. evitar tomar café e bebidas alcoólicas.</li> </ul>

<p>ATIVIDADES E REPOUSO</p> <p>Ilustr. n.º mulher grávida sentada, com os pés em cima de um banquinho</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. trabalhar normalmente, evitando porém, fazer grandes esforços;</li> <li>. caminhar e procurar se divertir faz bem para a mãe e para o bebê;</li> <li>. repousar após as refeições, sempre que possível.</li> </ul>
<p>RELAÇÕES SEXUAIS</p> <p>Ilustr. n.º mulher grávida abraçada com o marido</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. não trazem problemas durante a gestação;</li> <li>. devem ser moderadas no final da gravidez;</li> <li>. devem ser evitadas quando há risco de aborto.</li> </ul>

É importante saber que:

O FUMO DEVE SER EVITADO OU DIMINUÍDO POIS TRAZ PROBLEMAS PARA A MÃE E O BEBÊ, PODENDO AUMENTAR O RISCO DE ABORTO E O NASCIMENTO DO BEBÊ COM POUCO PESO:

O USO DE BEBIDAS ALCOÓLICAS PODE PROVOCAR PARTO PREMATURO E PROBLEMAS NERVOSOS PARA O BEBÊ E PARA A MÃE.

A GESTANTE NÃO DEVE TOMAR REMÉDIOS SEM INDICAÇÃO DO MÉDICO, PORQUE ALGUNS REMÉDIOS PODEM PROVOCAR DEFORMAÇÕES NO BEBÊ.

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- 1 - Apresentar o álbum seriado - pág....
- 2 - Conversar com o grupo sobre o que pensam ou sabem sobre as ilustrações.
- 3 - Dividir os participantes em 3 grupos: Grupos A, B e C.

Pedir aos grupos que discutam sobre:

Grupo A - Como deve ser a alimentação da mulher grávida.

Grupo B - A higiene da mulher durante a gravidez.

Grupo C - Tipo de trabalho e as diversões que a mulher deve procurar ter nessa época.

- 4 - Reunir o grupo todo e pedir a um representante de cada grupo que conte, o que conversaram nos pequenos grupos, sobre cada assunto pedido.

Após a apresentação de cada grupo, o monitor vai explicando aquilo que os grupos não falaram, conforme o texto de apoio.

- 5 - Conversar com o grupo sobre:

. a necessidade da mulher ter assistência médica durante a gravidez;

. a existência de Serviço de Saúde com Assistência Prê-Natal.

- Desenvolvimento da gravidez:

Ilustr. n.º  
(bebê no útero)

Durante o 1º mês de gestação a placenta e bolsa d'água já se formaram dentro do útero da mãe.

A placenta une-se ao bebê pelo cordão umbilical. É por ela que ele se alimenta e recebe oxigênio.

A bolsa d'água é o lugar onde o bebê fica. Serve para protegê-lo contra batidas.

Os 3 primeiros meses de gestação são muito importantes porque é durante este período que se forma todo o corpo do bebê. Nesta época se a mulher pegar uma doença grave, sofrer uma queda, um acidente ou uma batida, correrá o risco de abortar.

Entre o final do 4º e o início do 6º mês o bebê começa a se mexer e a mãe sente seus primeiros movimentos. Esta sensação é muito agradável para os pais e os familiares, pois a criança marca sua presença definitivamente.

Dos 7 aos 9 meses o bebê cresce muito em tamanho e já tem condições de nascer. Porém se nascer antes de completar 9 meses, poderá precisar de cuidados médicos.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com o grupo, perguntando:

. o que acontece no útero da mulher para ajudar no desenvolvimento do bebê, desde o primeiro mês de vida;

. para que serve a placenta e a bolsa d'água;

. qual a época da gravidez, que a mulher corre mais risco de abortar.

Após ouvir os comentários de cada pergunta, completar com as informações do texto.

#### . O PARTO

Ao aproximar-se a hora do parto, as preocupações da família se voltam para o acontecimento.

Nesse momento é preciso que todos da família e os amigos, dêem muito apoio à mãe.

O pai, principalmente, precisa dar uma especial atenção à mulher demonstrando-lhe carinho pois, ela pode ficar nervosa e sensível.

O parto deve ser visto pela mãe, como um acontecimento tão natural quanto andar, respirar ou comer. O importante, nesse momento, é a mulher procurar manter-se calma, confiante em si mesma e na ajuda do médico ou da parteira.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Apresentar o texto abaixo, pedindo a um dos participantes que o leia em voz alta.

Afinal, chegou o momento importante, seu filho vai nascer!

É uma hora de preocupação mas... de alegrias também, pois, esse filho é fruto de amor e de união.

2 - Comentar com o grupo, parte por parte, perguntando:

- . porque acham que esse momento é importante;
- . quais as preocupações que o casal tem nessa hora;
- . como a mulher pode ajudar na hora do nascimento, para que tudo corra bem.

#### - Sinais de parto

Alguns dias antes do parto a mulher começa a sentir certos sinais que são uma espécie de aviso de que a hora está chegando. Vejamos alguns deles:

---

#### QUEDA DA BARRIGA

Ocorre mais ou menos 15 dias antes do parto, porque o bebê se acomoda para nascer, causando uma sensação de peso na parte baixa da barriga.

---

DORES NAS COSTAS	É um dos primeiros sintomas de que o parto está próximo. Aparecem dores nos quadris que vão para frente em direção à bexiga, parecendo com as dores que acontecem durante as regras.
PERDA DE SANGUE E ÁGUA	Ocorre depois da saída do tampão. O líquido pode ser claro, rosado, ou da cor de sangue. Isso acontece no início do trabalho de parto.
CÓLICAS OU CONTRAÇÕES	Ocorrem porque o útero está empurrando o bebê para fora. No início, as contrações são leves e espaçadas, no final, mais fortes e seguidas. São parecidas com as dores da regra.
ROMPIMENTO DA BOLSA D'ÁGUA	A bolsa d'água arrebenta devido as contrações. Se a bolsa d'água romper sem que a mãe tenha sentido contrações, é bom procurar a parteira ou o serviço de saúde.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- 1 - Dividir os participantes em pequenos grupos para que conversem sobre quais os sinais de parto que lá sentiram ou já ouviram falar.
- 2 - Reunir novamente os participantes, para que um representante de cada grupinho conte, para seus companheiros, o que conversaram. Se os participantes não falarem sobre todos os sinais de parto, o monitor complementar com os que estão no texto.

- Tipos de parto

. Parto Normal

Ilustr. nº  
a criança saindo  
pela vagina

O parto normal demora mais tempo para aquela mulher que vai ter filho pela primeira vez.

Para que o parto ocorra com tranquilidade é preciso que a mãe esteja bem orientada sobre como é o seu corpo, o que acontece na hora do parto etc.

A mãe bem orientada terá condições de ajudar o médico ou a parteira a fazer o parto e contribuirá para que seu bebê nasça bem.

Desta maneira, a mulher poderá até não sentir tanta dor na hora do parto. A dor que algumas mulheres sentem, pode ser, em alguns casos, devido ao medo e a falta de conhecimentos sobre o que irá acontecer.

A respiração é muito importante na hora do parto. Durante as contrações, a mulher deve respirar profundamente e soltar o ar, o mais devagar possível, até sentir que chega nova contração. Então ela deverá encher o pulmão de ar, prender a respiração e fazer força como se fosse evacuar. Durante o intervalo das contrações a mulher deve respirar normalmente e relaxar.

O nervosismo também pode atrapalhar, pois desta forma, a mulher contrai os músculos da barriga que, apertando o útero, provoca dor. As contrações servem para expulsar o bebê do útero.

Alguns minutos depois do bebê nascer, o útero se contrai novamente para soltar a placenta.

. Cesariana

A cesariana é uma operação feita pelo médico em que a barriga da mulher é aberta e a criança é retirada.

A cesariana só é recomendada quando o parto normal for difícil ou impossível.

Parto prematuro

É quando o bebê nasce entre o 6º e 8º mês. Geralmente o bebê pesa menos de 2 quilos e meio e mãe sente fortes dores na barriga e perde pela vagina, um líquido amarelado e certa quantidade de sangue.

12

## SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Ouvir dos participantes sobre quais os tipos de parto que acontecem e o que sabem de cada um.

Chamar atenção para os seguintes aspectos:

### . Parto normal

- duração média;
- contrações;
- respiração da mulher e relaxamento;
- saída da placenta;
- de que formas a mulher pode colaborar;
- necessidade de preparação da mulher.

### . Cesariana

- o que é;
- em que casos a operação é feita.

### . Parto prematuro

- quando e como acontece;
- cuidados especiais com o bebê.

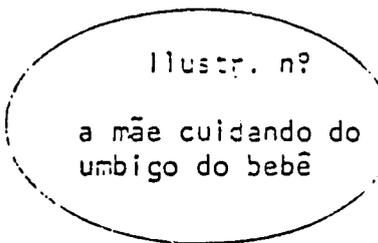
OU, ENTÃO

2 - Convidar um médico, enfermeira ou parteira para fazer uma palestra para o grupo.

- Alguns cuidados com o recém-nascido

---

### CORDÃO UMBILICAL



Enquanto o umbigo não cair, deve ser protegido contra sujeiras e poeiras.

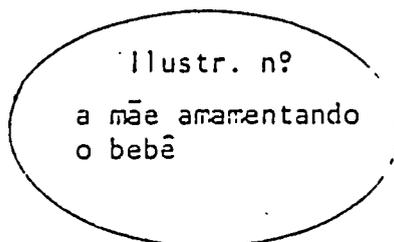
Nunca usar pó de fumo, teia de aranha, cinzas, nem outros remédios caseiros, porque podem provocar doenças e até mesmo a morte da criança.

---



---

### AMAMENTAÇÃO



A primeira mamada pode ser dada meia hora após o parto.

A mãe deve amamentar o filho sempre que ele desejar.

É preciso que o bebê receba o colostro (primeiro leite da mãe), pois ele o protege contra muitas doenças.

---



---

### MAMAS

As mamas do bebê, algumas vezes ficam aumentadas. Se isto acontecer, não se deve espremer, nem apertar, para não inflamar, pois este aumento é normal.

---

---

## PELE

Pode acontecer do bebê ficar com a pele amarelada, horas depois de ter nascido. Isso é normal. Porém, se depois do 3º dia de vida ainda continuar com essa cor, recomenda-se levar ao serviço de saúde.

---

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com o grupo perguntando:

. quais são os cuidados que se deve ter com o recém-nascido, chamando a atenção para a não utilização de remédios caseiros no umbigo.

2 - Discutir com os participantes sobre:

- . a importância do 1º leite materno (colostró) e da amamentação;
- . como pode ficar as mamas do bebê e o que não se deve fazer;
- . como pode ficar a pele do bebê;
- . quando se deve levar o bebê ao médico.

### Resguardo

Após o parto, a mulher entra num período de novas e importantes modificações, até que o seu organismo volte a ser como era antes da gravidez.

Este período é chamado resguardo e dura mais ou menos 40 dias (quarentena). É uma época em que a mulher precisa de descanso e de alguns cuidados como, por exemplo:

11

- . repousar algumas horas após o parto;
- . tomar bastante líquido;
- . observar o sangramento que com o passar dos dias vai modificando a cor, passando de vermelho vivo para marrom e depois se transformando num corrimento anarelado;

Se o corrimento ficar com mau-cheiro ou parar de sair de repente na 1ª semana depois do parto, é sinal de perigo, podendo indicar uma infecção na mulher.

- . higiene do corpo e, principalmente, dos seios e das partes íntimas, com água fervida morna;
- . se os seios ficarem muito inchados, recomenda-se fazer compressas com pano limpo e água morna;
- . evitar trabalhos pesados;
- . é recomendável recomeçar as relações sexuais depois de mais ou menos trinta dias após o parto, pois o corpo da mulher sofreu modificações e precisa de tempo para voltar ao normal.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Apresentar uma ficha com a palavra e pedir que um participante a leia.

---

#### RESGUARDO

---

2 - Ouvir o que o grupo tem a dizer sobre essa palavra.

3 - Organizar as idéias discutidas com o grupo, chamando atenção para:

- . duração do resguardo;
- . cuidados nas 12 primeiras horas após o parto;
- . perdas de sangue;
- . alimentação;
- . higiene;
- . cuidados com as mamas;
- . atividades físicas;
- . relações sexuais.

## DIREITOS DA GESTANTE

Para discussão desse assunto consultar o folheto

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

- 1 - Distribuir o folheto "Direitos da Gestante".
- 2 - Dividir os participantes em pequenos grupos e pedir-lhes que leiam o folheto e façam comentários entre eles sobre a pergunta abaixo:  
  
. que direitos tem a mulher que trabalha fora, antes e depois do parto?
- 3 - Reunir o grupo para conversar sobre o que foi lido e tirar dúvidas.
- 4 - Convidar um funcionário do INAMPS para fazer uma palestra.

3º CAPÍTULO

PLANEJAMENTO FAMILIAR

Quando duas pessoas se encontram no amor e resolvem viver juntas por toda a vida, inicia-se uma família.

É dentro da família que as pessoas aprendem as coisas mais importantes da vida, como o respeito aos pais, os princípios religiosos, a necessidade de amar e ajudar ao próximo e de trabalhar, vivendo juntas os bons e maus momentos.

Ao formar uma família, o casal tem o direito de ser informado ou o dever de buscar informações que lhe permitam possuir condições de planejar sua família.

Isso o ajudará a decidir livremente quanto ao número de filhos que deseja ter, bem como a melhor época, de acordo com as suas possibilidades.

Os pais precisam lembrar sempre que, criar um filho é dar a ele amor, carinho, dedicação, educação e proteção.

Para planejar conscientemente sua família, o casal necessita conhecer as diversas formas de evitar uma gravidez não desejada:

São vários os métodos utilizados no mundo inteiro para evitar a gravidez. Entranto, existem sempre algumas dúvidas quanto a melhor forma de evitar gravidez. Como escolher um método que seja seguro, barato, que o casal se sinta bem, sem trazer problemas de saúde. Além disso, permitindo o casal ter outros filhos quando desejar.

Infelizmente não existe até hoje um método que tenha só vantagens, todos eles também apresentam desvantagens.

Assim, se o casal não quiser ter filhos por uns tempos, é necessário saber as vantagens e desvantagens dos métodos mais conhecidos para escolher o que achar melhor.

Qualquer que seja o método escolhido poderá haver necessidade da mulher ser examinada pelo médico de senhoras (ginecologista), de tempos em tempos, para ver se ela tem alguma doença e tratá-la desde o início.

CADA CASAL PODE ESCOLHER QUAL O MELHOR MÉTODO PARA SI. ESSA É UMA DECISÃO QUE SOMENTE O CASAL PODE TOMAR.

Todo casal tem que ser responsável pelo controle da própria fertilidade. Não se deve ter filhos quando não se deseja e não se tem condições para criá-los e educá-los.

## FORMAS DE EVITAR A GRAVIDEZ

Para evitar a gravidez existem vários métodos

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

#### 1 - Apresentar o caso:

"Antonio e Lúcia namoram há mais de dois anos. Agora desejam casar e no "Curso de Noivos" da Paróquia, estão recebendo muitas informações sobre a vida em família, o casamento civil e religioso, assim como sobre planejamento familiar. Isto para que possam ter o número de filhos que desejarem, puderem criar e educar, usando métodos anticoncepcionais.

#### 2. Perguntar:

- o que acham sobre as informações que Antônio e Lúcia receberam (qual a importância do curso de noivos);
- o que entendem sobre planejamento familiar;
- quem já planejou ou planeja sua família, isto é, escolhe a época do nascimento e o número de filhos que deseja ter;
- porque resolveram planejar a família;
- como evitaram a gravidez.

#### - Métodos naturais

Métodos naturais são aqueles que ajudam o casal a ter ou evitar filhos sem atrapalhar o funcionamento do organismo.

O casal que utiliza esses métodos evita as relações sexuais no período fértil da mulher.

Se a mulher escolhe usar um método natural para evitar a gravidez, não precisa tomar remédios, nem gastar dinheiro, basta saber como o seu organismo funciona e ter a colaboração do companheiro.

É muito importante que o casal esteja interessado em aprender o método e que um colabore com o outro.

Na utilização desse método nem o homem nem a mulher escolhe o dia de ter relações. O casal só se relaciona nos dias em que a mulher não tem condições de engravidar.

Os métodos naturais mais simples são o da ovulação (BILLINGS) e o da tabela (OGINO e KNAUS).

Existem também os métodos da temperatura e o Sinto-Térmico, cuja utilização é mais difícil.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

##### 1 - Apresentar a história:

A vida de Maria e Carlos era muito dura. Já tinham cinco filhos em seis anos de casados. Era um por ano. Tomar conta da família estava ficando difícil e a saúde de Maria não estava boa.

Eles bem que achavam que era hora de parar um pouco de ter filhos. Mas como?

Eles então pensavam: - Seria possível evitar a gravidez sem prejudicar a saúde, e nem contrariar a vontade de Deus?

Até que um dia conheceram D. Júlia, da Paróquia, que ensinava como evitar gravidez.

Resolveram ir ao cursinho de D. Júlia. Lá, aprenderam muita coisa sobre os Métodos Naturais que podiam usar porque além de não fazer mal para a saúde, não era preciso gastar dinheiro com remédio e estava de acordo com a vontade de Deus.

A coisa, no começo, parecia um bicho de sete cabeças. Mas... aos poucos, tudo foi clareando e, daí, passaram a usar o método

Hoje, depois de mais de um ano, ainda não apareceu novidade nenhuma.

2 - Comentar a história, com os participantes do grupo, perguntando:

- . o que acharam do caso contado;
- . porque Maria e Carlos queriam parar um pouco de ter filhos;
- . o que entendem por método natural (quais os métodos naturais que existem)
- . quem já usou ou usa a algum método natural. Pedir que contem suas experiências.

### Método da Ovulação (BILLINGS)

Para usar esse método a mulher precisa saber quando é o seu período fértil e evitar ter relações sexuais nessa época.

Durante o período fértil o colo do útero fabrica um muco branco. Quando o muco vem quer dizer que a ovulação está para chegar.

Geralmente a mulher que tem esse muco, pode ter filhos. Ele não é doença, pelo contrário, é sinal de saúde.

Durante o ciclo menstrual - época que vai do primeiro dia de uma menstruação ao primeiro dia da outra - o organismo da mulher passa por várias mudanças.

Entendendo porque essas mudanças acontecem a mulher poderá saber quando é possível ou não engravidar.

Da mesma forma que a terra tem tempos secos e férteis o mesmo acontece com a mulher.

Durante o tempo seco da terra, se o agricultor plantar a semente ela não irá brotar, porque a terra não tem umidade que faça a semente viver.

21

Durante o período seco da mulher o casal pode ter relações sexuais sem o perigo de engravidar, porque essa é a época em que a mulher não é fértil.

Quando chove, se o agricultor plantar a semente ela irá brotar, o mesmo ocorre com a mulher, se quando ela estiver no tempo fértil (com muco), tiver relações poderá engravidar.

Ilustr. nº  
comparação da mulher  
com a terra

Ilustr. nº  
ciclo menstrual

Todo ciclo menstrual começa com o primeiro dia da regra. Quando termina a regra vem os dias secos. Nesses dias o casal pode ter relações sexuais sem o risco de mulher engravidar.

Depois dos dias secos, o muco aparece e a mulher se sente úmida. Com o passar dos dias a mulher sente os órgãos genitais macios e lubrificados, é nesse período que o muco fica parecido com clara de ovo cru.

Algumas vezes esse muco pode ser visto na calcinha ou no papel higiênico. Os dias de muco mais dois dias secos é o período fértil da mulher. Se ela tiver relações sexuais nessa época poderá engravidar.

O PERÍODO FÉRTIL SÃO OS DIAS DE MUCO MAIS 2 DIAS SECOS

Quando termina o tempo fértil vem o período seco. Nessa época o casal pode ter relações sexuais sem o perigo da mulher engravidar.

Passados esses dias secos vem a regra. Ela vem no fim dos ciclos em que não houve gravidez

Pode acontecer do muco vir nos últimos dias da regra. Por isso, se houver relação sexual nesses dias a mulher tem chance de engravidar.

O número de dias que vai de uma menstruação a outra (ciclo menstrual) pode variar de um mês para o outro.

Se a mulher receber uma notícia muito ruim ou estiver preocupada com alguma coisa ou mesmo muito cansada, a regra poderá vir antes ou depois da data habitual.

Às vezes, pode acontecer até da regra não vir, porém se isso começa a ocorrer com frequência, é necessária a ida a um ginecologista.

Quando a mulher está aprendendo o método, recomenda-se que o companheiro colabore utilizando camisinha nos primeiros meses enquanto ela estiver observando o seu ciclo.

Nos 6 primeiros meses de uso do método é necessário anotar numa folhinha (calendário) o que acontece desde o 1º dia de uma regra até o 1º dia da regra seguinte.

**OBSERVAÇÃO:** Para maior esclarecimento do método da ovulação leia o texto científico que se segue a essa explicação.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Distribuir o folheto "Maria e Carlos planejam sua família" para que todos leiam.

2 - Comente com os participantes sobre a história, perguntando:

• por que Carlos e Maria resolveram usar os métodos naturais (falar sobre a necessidade de também dar amor e educação além de cuidar da alimentação e saúde dos filhos):

3 - Recordar o ciclo menstrual, durante a explicação do método da ovulação. Utilize a ilustração nº.... do álbum seriado.

4 - Conversar com o grupo sobre o método da ovulação, comparando o período fértil da mulher com a natureza, mostrando as ilustrações nº .... do álbum seriado explicando:

. o que acontece quando se planta a semente em terra seca e quando se planta na terra molhada (terra fértil);

. o tempo de terra molhada, comparado ao período fértil da mulher (quando ela pode ficar grávida).

5 - Recordar com o grupo, utilizando o álbum seriado (pág....)

. o que é ovulação;

. como acontece a fecundação;

. o que acontece no útero da mulher quando o ovo ali se aninha;

. porque acontece a regra ou menstruação.

6 - Dar explicações sobre:

. o que é muco branco;

. o que a mulher deve fazer quando tem corrimento com mau cheiro e, às vezes com coceira nas partes íntimas.

7 - Conversar com os participantes sobre as mudanças que acontecem no organismo da mulher, durante o ciclo menstrual e a necessidade de observar bem essas mudanças. Explicar, parte por parte, usando o álbum seriado (pág. ...)

a) Dias secos - início do ciclo menstrual e como são:

. dias em que a mulher pode ter relações sexuais, sem perigo de engravidar.

b) Dias de muco - dias férteis:

como é o muco, nos primeiros dias em que ele aparece;

. como o muco vai ficando depois dos primeiros dias até ficar parecido com clara de ovo cru. (mostrar uma clara de ovo cru para que todos vejam como o muco fica);

. como a mulher se sente nesses dias;

. como fica o muco nos últimos dias, até desaparecer completamente;

. como o muco pode ser percebido pela mulher.

c) Quando o muco acaba:

. a necessidade de esperar ainda mais dois dias para ter relações sexuais quando o casal quer evitar uma gravidez.

d) Outros dias secos - Não há perigo da mulher engravidar

e) Dias de regra ou menstruação - (em alguns ciclos o muco pode vir nos últimos dias da menstruação, nesses dias a mulher pode engravidar).

f) Início de um outro ciclo - Dias secos

g) Recomendações para o uso do método - Evitar relações sexuais durante o primeiro mês.

8 - Utilizar o folheto "Maria e Carlos planejam sua família" com os participantes do grupo.

a) separar os participantes em grupos de 2 ou 3 pessoas;

b) pedir que leiam a história do folheto juntos;

c) pedir que uma pessoa do grupo fale sobre o que entenderam da história.

OBSERVAÇÃO: Os participantes poderão levar o folheto para casa e ler quando tiverem alguma dúvida.

---

## Método da Ovulação (BILLINGS)

Para usar esse método a mulher precisa saber quando é o seu período fértil, isto é, a época em que tem chance de engravidar. Quem usa esse método evita as relações sexuais no período fértil da mulher.

Durante o ciclo menstrual - época que vai do primeiro dia de uma menstruação ao primeiro dia da outra - o organismo da mulher passa por várias mudanças.

Logo que acaba a regra; a mulher tem mais ou menos 2 a 3 dias secos. Nesse período ela pode ter relações sexuais sem engravidar.

Em seguida a esse tempo seco, chega o período fértil. Se a mulher não quer engravidar evita as relações sexuais nesse época.

Depois do período fértil vem outra vez os dias secos, agora em número maior, nesses dias a mulher pode ter relações sexuais sem correr o risco de engravidar.

### Como conhecer o seu período fértil

Nem todo ciclo menstrual é igual, ele pode variar de um mes para o outro, por isso para conhecer o seu período fértil a mulher precisa se observar durante alguns meses.

Ela vai perceber, que logo depois dos dias secos, que vem depois da regra, começa uma sensação de umidade. Isso é causado pelo muco branco que é fabricado no colo do útero. Esse muco pode ser visto no papel higiênico ou na calcinha.

Algumas pessoas pensam que isso é corrimento mas o muco é bem diferente.

No início do período o muco é branco e quando a ovulação esta próxima ele fica incolor, parecido com clara de ovo cru. O muco é sinal de fertilidade.

Assim que a mulher sentir uma certa umidade como se estivesse molhada, quer dizer que entrou no seu período fértil. Nos dias que ela estiver com esse muco, poderá engravidar.

### O APICE DO MUCO

Após alguns meses de observação do seu ciclo menstrual, a mulher

O ápice do muco é quando ele fica claro, elástico e lubrificante, parecido com clara de ovo cru.

Se a mulher pegar o muco nesse dia, vai notar que ele pode ser esticado e vai formando fios.

O ápice do muco quer dizer que a ovulação está próxima, isto é, o óvulo (célula sexual feminina) está para sair do ovário.

No dia seguinte após o ápice o muco não parece mais clara de ovo cru, voltando a ficar branco como era antes.

Se o casal não deseja ter um filho no momento é necessário esperar ainda 3 dias após o ápice para poder ter relações sexuais sem o perigo de engravidar.

O motivo de esperar esses 3 dias é porque o óvulo vive ainda de 2 a 3 dias e se houver relação sexual e o espermatozóide (célula sexual do homem) encontrar com o óvulo na trompa, acontece a fecundação e a mulher engravida.

Após esses 3 dias, pode ainda haver muco, porém não há mais perigo de engravidar porque o óvulo já morreu.

A mulher que consegue saber em que dia é o ápice do muco, terá mais certeza de quando a sua ovulação acontece, podendo calcular o dia da próxima regra. Geralmente 14 dias após o ápice vem a nova regra.

PORTANTO O PERÍODO FÉRTIL DA MULHER VAI DESDE QUANDO ELA SE SENTE ÚMIDA ATÉ O 3º DIA APÓS O ÁPICE.

· Ilustr. nº

ciclo menstrual

### Como você pode fazer suas anotações

É necessário anotar o que acontece durante o ciclo alguns meses para que a mulher se sinta mais segura de quando o seu período fértil ocorre.

Assim, seria bom conseguir um calendário (folhinha) desses que tem uma folha inteira para cada mês, porque dá espaço para escrever tudo que acontece durante o ciclo.

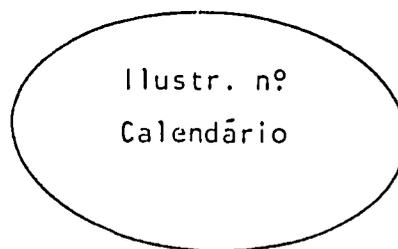
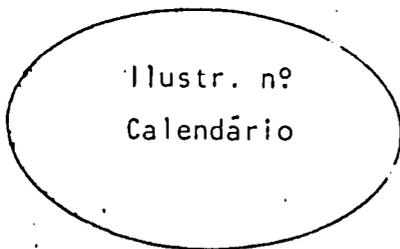
Quando a regra vem a mulher escreve um R nos dias de regra. Logo que ela termina a mulher vai ver que está seca e anota no calendário sem muco. Se a folhinha for pequena pode anotar só as iniciais (SM).

A partir do dia que a mulher se sentir úmida escreve muco (M) no dia que ele apareceu e diz como ele está. Por exemplo: muco grosso (MG).

Quando chega o ápice do muco, é sinal de que a ovulação está próxima, o muco fica feito clara de ovo cru, então, ela escreve ápice do muco.

O ápice do muco é muito importante porque do 4º dia após o ápice até a próxima regra, o casal pode ter relações sexuais sem o risco de engravidar.

#### Exemplo de Anotação no Calendário



Se a regra veio no dia 04 de junho e terminou no dia 08. É só escrever R nos dias de regra. A relação sexual nos dias 9, 10 e 11 não dá gravidez.

Escreve-se nos dias secos SM, que quer dizer, sem muco.

Dos dias 12 até o dia 18 é escrito M, porque a mulher notou como no dia seguinte ele desapareceu, ela escreve AM que quer dizer ápice do muco.

Os dias 20, 21 e 22 são dias secos, nesse caso é escrito SM sem

A partir do dia 23 o casal pode ter relações sexuais sem o risco da mulher engravidar.

Se o ciclo menstrual é de 28 dias e o dia do ápice foi marcado certo, 14 dias depois dessa data vem a outra regra. Nesse exemplo a regra viria no dia 02 de julho.

Uma outra forma de anotar o ciclo é colorindo no próprio calendário, os dias de regra com vermelho e os dias sem muco de verde.

#### DE ONDE VEM O MUCO

O muco branco é formado no colo do útero. O colo do útero tem umas fendas profundas, nessas fendas é que o muco é fabricado. Essas fendas são sensíveis a ação dos estrógenos - hormônios que vão sendo produzidos ao mesmo tempo que o óvulo está amadurecendo no ovário.

A medida que cresce a quantidade de estrógenos no sangue, o muco vai mudando. Quando o muco fica parecido com clara de ovo cru é sinal de que a ovulação está próxima. Isso acontece quando os estrógenos estão no ápice, isto é, quando há maior número desse hormônio no sangue.

O ápice do muco anuncia que a ovulação está próxima. A ovulação pode acontecer no mesmo dia do ápice do muco, no dia seguinte do ápice ou um dia e meio depois.

#### QUANDO O MUCO TERMINA

Assim como o muco começa pela presença no sangue do hormônio chamado estrógeno, termina quando entra em ação o segundo hormônio do ciclo da mulher - a progesterona. Esse hormônio é também elaborado no ovário.

Após a ovulação, forma-se no ovário o corpo amarelo (folículo) que é responsável pela fabricação dos estrógenos e da progesterona.

A progesterona é a que comanda a 2ª parte do ciclo, ela susperde o muco, fazendo com que ele forme um tampão. Esse tampão serve para fechar a entrada do colo do útero durante a 2ª parte do ciclo menstrual. A progesterona faz com que a temperatura do corpo aumente.

## QUANDO O HOMEM E A MULHER SÃO FÉRTEIS

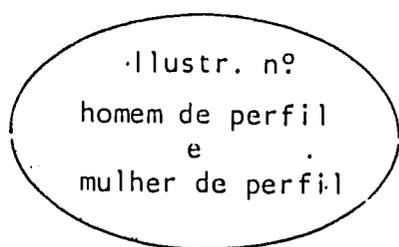
O homem quando é fértil pode engravidar uma mulher em qualquer dia do mês.

Já a mulher, se puder ter filhos, só engravida no seu período fértil, que começa no primeiro dia de muco até 3 dias após o ápice do muco.

Assim, só acontece fecundação, quando o casal tem relações sexuais nos dias férteis da mulher, porque o homem é fértil todos os dias.

## COMO O APARELHO REPRODUTOR FUNCIONA

Para que os aparelhos genitais da mulher e do homem possam funcionar normalmente, seus organismos são coordenados por duas glândulas: o hipotálamo que fica na base do cérebro e a hipófise que fica na cabeça, logo abaixo do cérebro.



com o hipotálamo e a hipófise assinaladas

No homem, desde a puberdade até a idade avançada, o hipotálamo e a hipófise fabricam hormônios. Estes hormônios que vão tornar possível a reprodução.

O hipotálamo, que fica na base do cérebro, estimula a hipófise que é uma glândula que fica na cabeça, logo abaixo do cérebro.

A hipófise por sua vez, estimula os testículos a fabricarem os espermatozoides, que são as células sexuais do homem e o hormônio próprio do homem que é chamado testosterona.

Na mulher, desde a puberdade até antes da menopausa, em cada ciclo menstrual, o hipotálamo estimula a hipófise. Assim que a hipófise recebe o estímulo faz com que o ovário amadureça 3 ou 4 folículos.

O folículo em crescimento forma o hormônio feminino que se chama estrôgeno. Esse hormônio faz com que o colo do útero fabrique o muco.

11

Quando a mulher tem um ciclo menstrual de 28 dias, mais ou menos no meio do ciclo, o hipotálamo manda novo estímulo para a hipófise e esta manda um estímulo ao ovário, onde o folículo já está maduro levando-o a romper-se.

O folículo serve para guardar o óvulo. O óvulo é a célula sexual da mulher. A saída do óvulo do ovário chama-se ovulação.

Após a ovulação, o folículo transforma-se em corpo amarelo. O corpo amarelo é uma glândula que fabrica os hormônios chamados estrógenos e a progesterona.

A progesterona prepara o útero para receber e alimentar o bebê. Quando a progesterona começa, o muco que estava sendo produzido pelo estímulo do estrógeno, pára de ser fabricado, formando um tampão na entrada (colo) do útero.

Esse tampão serve para proteger o bebê. A progesterona além de suspender o muco, eleva a temperatura do corpo.

No fim do ciclo menstrual, se não houve fecundação, (união do óvulo com o espermatozóide) o corpo amarelo vai diminuindo e com isso os hormônios que ele forma (estrógeno e progesterona) também vão desaparecendo.

Quando não há gravidez aquela substância formada no útero para alimentar o bebê se solta e vai saindo aos poucos - é a regra que a mulher tem todos os meses.

O hipotálamo então, começa de novo a estimular o crescimento dos folículos no ovário. Assim tem início um novo ciclo.

Quando há gravidez o corpo amarelo ainda fica por mais de 3 meses fabricando os hormônios que a mulher precisa para formar o bebê.

O corpo amarelo existe até que a placenta fique pronta. Quando a placenta se forma, ela é quem vai produzir os hormônios necessários a dar a vida ao bebê.

Durante a gravidez, o hipotálamo e a hipófise ficam inibidos, isto é, não estimulam mais os ovários a fabricar novos folículos. Isso só volta a acontecer algum tempo depois que a criança nasce.

### - Método da Tabela (OGINO e KNAUS)

Para utilizar esse método a mulher precisa conhecer bem o seu ciclo menstrual, isto é, o período que vai do primeiro dia da menstruação ao primeiro dia da menstruação do mês seguinte.

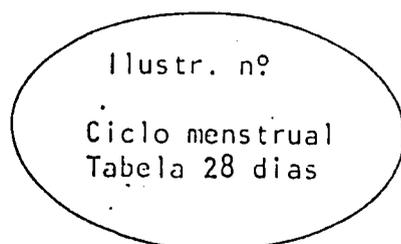
O ciclo menstrual varia de mulher para mulher. Geralmente dura 28 dias, podendo haver ciclos maiores ou menores, sem isso querer dizer que são anormais.

Esse método baseia-se no fato das mulheres conhecerem o seu período fértil - ovulação, ou seja, os dias que têm chance de engravidar e se o casal não quiser ter filhos por uns tempos, evita as relações nesses dias.

Para isso a mulher marcará no calendário (folhinha) o dia do mês em que sua menstruação (ou regra) veio.

Por exemplo: se uma mulher tem um ciclo de 28 dias e sua regra veio no dia 1º ela contará dez dias incluindo o 1º dia da regra. Nesse período ela poderá ter relações sexuais sem risco de engravidar.

A partir do dia 10 (10º dia do ciclo) até o dia 20 (20º dia do ciclo) é o seu período fértil. Nessa época as relações sexuais dão gravidez. Se o casal não quiser ter filhos por uns tempos evita as relações sexuais nesses dias.



### VANTAGENS E DESVANTAGENS DOS MÉTODOS NATURAIS

O casal que consegue seguir os métodos naturais não precisa gastar dinheiro, não usa objetos estranhos nem altera o funcionamento do organismo.

Os métodos naturais funcionam melhor se a mulher tiver um ciclo menstrual regular, isto é, se o tempo que vai de uma menstruação até a outra é sempre o mesmo.

Nem sempre os métodos naturais são seguros pois dependem muito da compreensão do casal, que precisa ter força de vontade para evitar as relações sexuais no período fértil da mulher.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com o grupo sobre:

- . quantos dias dura geralmente um ciclo menstrual;
- . qual é o período fértil da mulher;
- . o que é o período fértil da mulher;
- . o que fazer no período fértil se o casal não quiser ter filhos;
- . quais são os dias que podem ter relações sexuais sem engravidar.

2 - Recordar com o grupo os métodos naturais já apresentados (ovulação e tabela), perguntando:

- . qual a diferença entre um e outro.

#### - Método da Temperatura

Se a mulher verificar a temperatura todo dia ela vai notar que durante o ciclo a temperatura passa por várias mudanças. Isso acontece porque o organismo sofre modificações causadas por hormônios.

Logo após a regra a temperatura varia muito pouco. Quando a quantidade de hormônio chamado estrógeno aumenta, a temperatura desce, isso porque a ovulação está próxima.

No meio do ciclo, como o organismo está recebendo outro tipo de hormônio - a progesterona, a temperatura.

Após a ovulação, a temperatura se mantém alta e depois vai

95

## PERÍODO FÉRTIL

A partir de um determinado momento do mês a temperatura desce mais do que o habitual e começa a subir, se mantendo alta, durante vários dias. Isso quer dizer que a mulher entrou em seu período fértil. Se o casal não quiser ter filhos por uns tempos, evita as relações sexuais nesse período que a temperatura desce e em seguida se mantém alta. Após esse período, a temperatura começa a descer até chegar a mesma da menstruação anterior, nessa época as relações sexuais não dão gravidez.

Para usar esse método a mulher precisa ter um termômetro. Todos os dias, antes de se levantar da cama, a mulher coloca o termômetro embaixo da língua e espera uns 3 minutos.

Depois de ver a temperatura anotá-la ao lado do dia do mês. É bom deixar sempre perto da cama, o termômetro, um papel e lápis, porque logo que a temperatura for tirada é preciso anotá-la.

**OBSERVAÇÃO:** Se a mulher não souber tirar a temperatura, pode perguntar no Posto de Saúde ou a alguém que saiba.

A MULHER NÃO PODE ESQUECER DE TIRAR A TEMPERATURA ANTES DE SE LEVANTAR DA CAMA.

### - Método Sinto-Térmico

O método sinto-térmico é o uso do método da ovulação junto com o método da temperatura. O casal que usa esse método também evita as relações sexuais no período fértil da mulher. Para saber o período fértil a mulher precisa tirar a sua temperatura todos os dias, observar seu muco e os dias de regra.

Nos dias de regra e nos dias secos que vêm logo depois, a temperatura varia um pouco. Com a chegada o muco a temperatura varia até que desça mais do que o normal. A partir dessa descida ela vai se elevando e se mantém alta. Desde o momento que a temperatura desceu é sinal de que a ovulação está próxima. Nessa época o muco se parece com clara de ovo cru. Se o casal não quiser ter filhos por uns tempos, evita as relações sexuais assim que o muco aparece.

Como os ciclos variam é bom que a mulher fique se observando durante uns seis meses, para ter mais certeza de quando o seu

Enquanto a mulher estiver aprendendo o método, é bom anotar a temperatura e o muco diariamente para que ela conheça como é o seu ciclo. Para usar esse método ela precisa tirar a temperatura todos os dias, da mesma forma que foi explicado antes. Além da anotação da temperatura, que é feita pela manhã, antes de levantar, será necessário observar o aparelho genital durante o dia, para ver se tem ou não muco, escrevendo à noite o que observou.

#### - Aleitamento materno

Quando uma mulher está amamentando tem menos chance de engravidar. Porém, depois de 4 a 6 meses quando o bebê começa a comer outros alimentos, além do leite materno, a chance de engravidar é muito maior.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Dizer quais são os Métodos Naturais.

2 - Explicar ao grupo que, para usar os métodos naturais, é necessário que:

. o casal saiba como funciona o seu aparelho genital para poder entender os métodos;

. o marido e mulher queiram usar um dos métodos, depois de terem conversado bastante um com o outro. Essa conversa trará maior união entre os dois e colaboração na relação conjugal (abstinência no período fértil da mulher)

#### - Relação interrompida (TIRA-FORA)

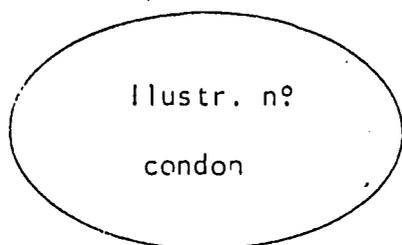
Este é um dos métodos mais antigos. O casal mantém relação sexual sem utilizar objetos ou remédios. No momento da ejaculação o homem retira o pênis de forma que a ejaculação aconteça fora da vagina e dos órgãos genitais externos da mulher.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS DA RELAÇÃO INTERROMPIDA

A relação interrompida apresenta falhas, porque algumas vezes, pode sair um pouco de líquido do homem antes da retirada do pênis. Este líquido contém espermatozoides e se a mulher estiver em seu período fértil, poderá engravidar, mesmo se a ejaculação tiver acontecido fora da vagina, perto dos órgãos genitais.

Esse método é usado muito pelos jovens que desconhecem outros, entretanto traz muita insegurança, porque fica sempre o medo de engravidar. Exige bastante controle do homem para evitar que a ejaculação aconteça na vagina ou perto dos órgãos genitais.

- Métodos Optativos
- Condon (camisa-de-vênus)



Este é um dos métodos em que o homem colabora diretamente com a mulher para evitar filhos. A camisinha ou condon é feita de borracha fina.

Serve para cobrir o pênis já endurecido e guardar o líquido que contém os espermatozoides eliminados na hora do gozo, não deixando que eles entrem na vagina da mulher.

### Como usar o condon

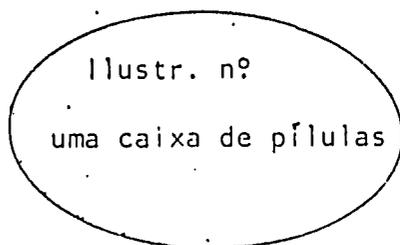
- . A camisinha deve ser colocada antes da relação sexual.
- . É normal ficar um espaço vazio no final da camisinha para que o líquido possa ficar ali.
- . É conveniente usar a camisinha com vaselina depois que ela já estiver no pênis, para facilitar a união dos órgãos feminino e masculino.
- . Depois do gozo, na hora de tirar o pênis, é preciso segurar a camisinha para que não caia um pouco do líquido na vagina.

A camisinha só pode ser usada uma vez.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS DO USO DA CAMISINHA

É um método que pode ser usado no período fértil da mulher. É um método barato e fácil de usar. Entretanto ele às vezes falha porque a camisinha pode furar.

### - Pílula anticoncepcional



O uso de pílulas para evitar gravidez é um dos métodos mais seguros e dos mais usados pelas mulheres do mundo inteiro. As pílulas impedem que a mulher tenha ovulação.

Mas, antes de começar a tomar a pílula, é necessário primeiro que a mulher faça um exame de saúde para saber se pode tomá-la.

Quando a mulher começa a tomar pílula seu organismo vai se acostumando aos poucos e pode ser que sinta algum mal-estar como enjôo, vômito, dores de cabeça ou nas pernas, nervosismo, aumento ou diminuição de peso etc. Isso é normal nos primeiros dias ou meses de uso da pílula mas tende a ir desaparecendo. Porém, caso a mulher continue se sentindo mal, deverá procurar o médico para que ele receite uma outra marca de pílula. No entanto, se ainda continuar se sentindo mal, é sinal de que seu organismo não se dá bem com esse método. Sendo aconselhável então, escolher um outro método.

SE A MULHER QUE ESTIVER TOMANDO PÍLULAS COMEÇAR A SENTIR DORES DE CABEÇA MUITO FORTES, DORES NAS PERNAS OU PROBLEMAS NAS VISTAS. ELA PRECISARÁ PARAR DE TOMAR A PÍLULA E IR AO MÉDICO IMEDIATAMENTE.

### COMO TOMAR A PÍLULA

A pílula anticoncepcional mais comum é vendida em envelopes que contêm 21 comprimidos. Esses comprimidos começam a ser tomados

Se a mulher utilizar a pílula de acordo com a orientação médica não corre o risco de engravidar.

Para evitar esquecimento, é bom que a mulher se acostume a tomar a pílula sempre à mesma hora, de preferência após o café da manhã ou após o jantar.

QUALQUER ESQUECIMENTO PODE RESULTAR NUMA GRAVIDEZ

#### O que fazer em caso de esquecimento

. Se a mulher esquecer de tomar a pílula por 1 DIA, no dia seguinte ela deverá tomar 2 pílulas juntas.

. Se a mulher esquecer de tomar a pílula 2 DIAS SEGUIDOS, ela deverá continuar a tomar 1 comprimido por dia e usar outro método para não correr o risco de engravidar.

Quando a menstruação vier, no 5º DIA ela deverá recomeçar normalmente com outro envelope de pílulas.

É BOM TER EM CASA ALGUNS PRESERVATIVOS (CAMISINHAS) PARA UTILIZAR EM CASO DE ESQUECER DE TOMAR A PÍLULA.

. Se a menstruação faltar e a mulher tiver esquecido de tomar a pílula, é necessário verificar se está grávida ou se está com algum problema de saúde.

HÁ CASOS DE MULHERES QUE APRESENTAM PROBLEMAS DE SAÚDE QUE IMPEDEM TOTALMENTE O USO DA PÍLULA, POR EXEMPLO: DIABETE, PRESSÃO ALTA, DOR DE CABEÇA FORTE, VARIZES, PROBLEMAS GRAVES DE VISTAS, FALTA DE MENSTRUÇÃO, DOENÇAS GRAVES DO FÍGADO, RIM, TUMORES DAS MAMAS E NO ÚTERO, DESNUTRIÇÃO, DEPRESSÃO ETC.

. Não se recomenda o uso da pílula para mulheres que fumam.

A pílula é prejudicial às adolescentes cujo organismo ainda está em desenvolvimento, assim como as mulheres de mais de 35 anos.

MULHERES QUE ESTÃO AMAMENTANDO NÃO DEVEM TOMAR A PÍLULA. A PÍLULA DIMINUI A QUANTIDADE DO LEITE MATERNO E O TORNA MAIS FRACO (ISTO É, DIMINUI AS SUBSTÂNCIAS NUTRITIVAS: PROTEÍNA; CÁLCIO E GORDURAS) COM ISSO, A CRIANÇA PASSA A SER MAL ALIMENTADA FICANDO MAIS SUJEITA ÀS DOENÇAS.

Nenhuma mulher, por mais sábia que seja deve ficar tomando pílulas anticoncepcionais pelo resto da vida.

SE A MULHER DESEJAR ENGRAVIDAR, BASTA PARAR DE TOMAR A PÍLULA.

#### VANTAGENS E DESVANTAGENS DA PÍLULA ANTICONCEPCIONAL

A pílula é um dos métodos mais seguros de evitar gravidez se a mulher não esquecer de tomá-la diariamente.

Regula o ciclo menstrual e diminui as cólicas menstruais. Para algumas mulheres, as cólicas até desaparecem. Entretanto, há mulheres que não podem tomar a pílula.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Perguntar ao grupo o que se deve saber antes de tomar a pílula:

- . problemas de saúde que impedem o uso da pílula;
- . a mulher que está amamentando, pode tomar a pílula;
- . idade que não se deve tomar a pílula.

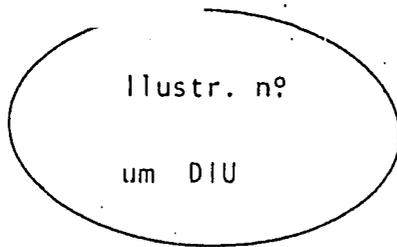
2 - Reforçar os pontos mais importantes que precisam ser aprendidos antes de tomar a pílula:

- . quando começar a tomar a pílula;

que tem que ser tomada todos os dias

3 - Conversar com o grupo sobre as vantagens e desvantagens do uso da pílula.

- DIU (Dispositivo Intra-Uterino)



O DIU é um pequeno objeto que é colocado por um médico ou pessoa treinada no útero da mulher para evitar gravidez.

Ele é feito de um material delicado (polietileno), em várias formas e tamanhos.

Antes de ser colocado é necessário um exame feito por um especialista para saber se a mulher pode usar o DIU.

O DIU geralmente é colocado durante a menstruação ou 6 semanas após o parto, para evitar que a mulher sinta cólicas e que o DIU seja colocado numa mulher grávida.

É necessário explicar a mulher que nos primeiros dias após a colocação do DIU ela poderá ter um sangramento maior durante a menstruação, as cólicas podem aumentar, além de algumas vezes acontecer um pequeno sangramento no meio do mês.

A partir do 3º mês de uso do DIU esses desconfortos desaparecem. Porém se isso continuar é bom procurar o especialista.

As mulheres não podem usar o DIU nos seguintes casos:

- . infecção no aparelho genital
- . desnutrição e anemia
- . doenças do coração
- . sangramento anormal do útero
- . câncer no aparelho genital e outras doenças que o médico

## VANTAGENS E DESVANTAGENS DO DIU

A mulher que consegue se adaptar bem ao uso do DIU pode ter relações sexuais em qualquer dia do mês sem preocupar-se.

Para a mulher que está amamentando este é um método, que não prejudica a produção do leite.

O DIU depois da pílula é o método mais seguro.

O DIU geralmente aumenta a quantidade de sangue e o número de dias de regra. Pode acontecer do DIU ser expulso do organismo, pois nem sempre o corpo da mulher se acostuma com o DIU.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com o grupo sobre:

- . quem pode colocar o DIU;
- . o que precisa ser feito antes dele ser colocado;
- . quando ele é colocado;
- . o que a mulher sente nos primeiros meses.

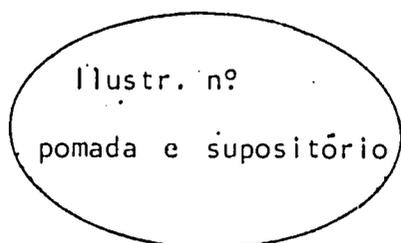
2 - Reforçar com o grupo:

- . em que casos o DIU não deve ser usado.

3 - Discutir com o grupo quais são as vantagens e desvantagens do DIU.

A mulher que engravida usando o DIU pode abortar no primeiro mês ou levar a gravidez até o final sem que isso prejudique a criança.

- *Espemicidas* (pomadas, supositórios vaginais (ôvulos)).

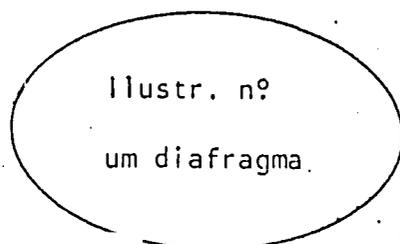


Os espermicidas são substâncias que servem para matar os espermatozoides. São colocados na vagina para formarem uma barreira que não deixa os espermatozoides entrarem no útero e subirem até as trompas. Os espermicidas são vendidos sob a forma de pomadas e ôvulos vaginais.

#### VANTAGENS E DESVANTAGENS DOS ESPERMICIDAS

A segurança da mulher que usa esse método de não engravidar é pouca. Para dar melhor resultado precisa ser usado junto com outro método. Se for colocado muito antes de ter relação, ele perde seu efeito.

- *Diafragma*



O diafragma tem o formato de uma "cuia" e é feito de borracha bem macia, fácil de dobrar, tendo em toda a sua volta um anel de borracha mais dura.

Existem diafragmas de diversos tamanhos de acordo com a medida da vagina da mulher. Para saber o tamanho que será usado é preciso fazer um exame médico.

O diafragma precisa ser colocado com geléia espermicida no máximo 2 horas antes da relação.

Este método funciona como uma barreira para impedir que os espermatozoides cheguem até o útero da mulher.

O bom resultado conseguido com o uso desse método, depende da maneira correta da sua colocação e do uso de espermicida. Para isso, é necessário uma boa orientação quanto ao modo de usar e, até mesmo, de uma certa **habilidade** da mulher.

Antes de colocar o diafragma é necessário verificar se não está furado. Após a relação sexual, a mulher precisa ficar com o diafragma ainda 8 horas, só podendo lavar as áreas genitais externas porque este é o tempo de vida dos espermatozoides na vagina da mulher. Esse tempo pode ser aumentado até 24 horas sem nenhum inconveniente.

O diafragma sendo bem cuidado, dura até mais de 2 anos. Assim, é bom lavá-lo com água e sabão. NUNCA com água fervendo, secar com um paninho fino com cuidado para não rasgar. Antes de colocá-lo no estojo passar maizena pois ajuda a conservá-lo.

Ele precisa ficar num local que não receba luz. Nunca se deve passar vaselina no diafragma porque estraga a borracha. Se a mulher emagrecer muito ou engordar, tiver tido um filho ou um aborto, será necessário ir ao médico para ver se precisa mudar o tamanho do diafragma.

#### VANTAGENS E DESVANTAGENS DO USO DO DIAFRAGMA

O diafragma não faz mal à saúde e nem prejudica a fertilidade da mulher, isto é, se o casal quiser ter mais filhos, basta a mulher parar de usá-lo. Quando usado com geléia espermicida e colocado certo dificilmente falha, sem diminuir a sensação de prazer do casal. A mulher que usa diafragma aprende a conhecer melhor o seu aparelho genital.

O diafragma custa caro porque ainda não é fabricado no Brasil. Além disso, precisa ser usado com espermicida, ficando a maioria da população sem condições financeiras para usar esse método. O diafragma precisa ser colocado com uma certa **antecedência** para não ser colocado errado.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Discutir com o grupo:

. a necessidade da ida ao médico antes de usar o diafragma (por que);

. o que costuma ser utilizado com o diafragma;

- . como o diafragma funciona e onde é colocado;
- . quanto tempo é necessário ficar ainda com o diafragma após a relação sexual.

2 - Conversar com o grupo sobre as vantagens e desvantagens do uso do diafragma.

### *Lavagem vaginal*

É uma lavagem que a mulher faz na vagina logo após a relação sexual, para retirar o líquido seminal que o homem deixa nela durante o ato, tentando impedir que os espermatozoides encontrem o óvulo.

Algumas mulheres usam a lavagem vaginal como método para evitar a gravidez, porém falha muito, além de trazer problemas para a mulher. Isso porque essas lavagens modificam as paredes da vagina tirando-lhes a proteção natural, tornando assim o aparelho genital feminino mais sujeito à doenças.

A MULHER SÓ DEVE FAZER LAVAGEM VAGINAL QUANDO INDICADA PELO MÉDICO.

### DESVANTAGENS DA LAVAGEM VAGINAL

É um dos métodos menos seguros e a mulher não pode confiar nele.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Reunir os participantes em pequenos grupos para conversarem sobre:

- . quais as formas que usam e conhecem para evitar gravidez;
- . dizer o que acham dessas formas

2 - Completar o que os grupos conversaram, com informações sobre os métodos abordados no manual.

3 - Explicar quais as vantagens e desvantagens de cada método

### MÉTODOS PARA NÃO TER MAIS FILHOS

São as formas de evitar gravidez chamadas radicais ou irreversíveis, isto é, tiram a possibilidade do casal ter filhos. Chamam-se também esterilização: na mulher, ligação de trompas e no homem, vasectomia.

#### - Ligadura de trompas

Ligar as trompas é uma operação simples que deixa uma pequena cicatriz junto ao umbigo. Essa operação impede que o óvulo se encontre com o espermatozoide. A mulher que faz essa operação, toma anestesia e precisa ficar repousando por algumas horas.

A ligadura das trompas é um método definitivo, isto é, uma vez feita a operação a mulher não poderá mais ter filhos. Esse método é bom para quem já tem a família formada e não deseja ter mais filhos. Como também para as mulheres que têm sérios problemas de saúde.

UMA MULHER QUE DECIDA FAZER LIGADURA DE TROMPA PRECISA PENSAR MUITO ANTES DE TOMAR ESTA DECISÃO PARA MAIS TARDE NÃO VIR A SE ARREPENDER.

#### VANTAGENS E DESVANTAGENS DA LIGADURA DE TROMPAS

A mulher que faz a ligadura de trompas não tem mais preocupação de engravidar, podendo praticar as relações sexuais com mais liberdade. Entretanto, algumas mulheres por falta de orientação podem vir a ter problemas psicológicos após a operação, ficando inseguras, com sentimento de culpa ou com dificuldade de sentir prazer na relação. Essas dificuldades, com o tempo, desaparecem.

## - Vasectomia

Da mesma forma que é feita uma operação na mulher para evitar que ela tenha filhos, pode ser feita também uma operação no homem chamada vasectomia. O homem toma anestesia local e não precisa ficar internado. Nessa operação o médico faz um pequeno corte nos dois canais deferentes para impedir que os espermatozoides passem.

A vasectomia é também um método definitivo. As vezes por motivos psicológicos o homem pode se sentir inseguro e com medo de ficar impotente, apesar de não haver nenhuma razão física para isso. Assim é bom que o homem antes de tomar essa decisão pense bastante.

**OBSERVAÇÃO:** Após a operação, o homem ainda pode engravidar a mulher. Isso acontece porque, antes dele ser operado, já haviam sido produzidos espermatozoides que ficaram armazenados e, durante a relação saem. Por isso, é necessário que nas primeiras relações, após a operação, o casal se previna usando algum outro método.

## VANTAGENS E DESVANTAGENS DA VASECTOMIA

Essa operação não causa nenhum problema para o homem, pois ele continua a sentir desejo sexual da mesma forma. Sua potência também não muda, isto é, ele tem condições de manter relações sexuais como antes e, mesmo deixando o líquido na vagina da mulher, ela não engravida, porque nesse líquido não tem mais espermatozoides.

É um método que permite ao homem colaborar diretamente com a mulher para evitar a gravidez. No entanto, se o homem quiser mais tarde ter um filho seu, não poderá mais.

### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

#### 1º Caso

Luiz e Carmem tem 15 anos de casados. Vivem felizes porque se entendem bem e já têm 6 filhos. A saúde de Carmem está preocupando muito Luiz que resolveu conversar com o médico. Luiz ficou sabendo que há duas maneiras de não se ter mais filhos:

- a vasectomia que é uma operação simples que o homem faz e

Depois de conversar com Carmem resolveram procurar novamente o médico para usar um dos métodos.

## 2º Caso

Elena e Inês se encontraram na porta da mercearia e começaram a conversar.

Inês, reclamando da vida, dizia que estava querendo ligar as trompas ou então que seu marido fizesse uma tal de operação para que eles pudessem parar de ter filhos.

Elena então contou o caso de uma conhecida sua que perdeu os seus filhos em um desastre. Como já havia ligado as trompas, não pode mais ter filhos, passando o resto da sua vida muito triste e sozinha.

1 - Comentar o caso com o grupo perguntando:

. o que acham sobre o que Luiz e Carmem estão querendo fazer;

. o que sabem sobre a operação que o homem e a mulher fazem para não ter filhos;

. quais os motivos que levam a mulher e o homem a fazerem essas operações.

2 - Explicar em que consiste cada uma das operações (do homem e da mulher) e em que casos elas podem ser feitas.

3 - Resumir com o grupo quais as vantagens e desvantagens dos métodos definitivos (ligadura de trompas e vasectomia)

## . CASAL QUE NÃO PODEM TER FILHOS (ESTERILIDADE)

Quando o casal tem relações sexuais, durante dois anos, sem usar qualquer método para evitar gravidez e apesar disso, a mulher não conseguir engravidar, podemos estar diante de um caso de esterilidade. São várias as causas que impedem um casal de ter filhos, porém, a maior parte delas pode ser tratada.

A esterilidade pode acontecer tanto por um problema de saúde do homem quanto da mulher e não somente da mulher, como muitos pensam.

Assim, para descobrir que tipo de problema está acontecendo, é necessário que o casal e não apenas a mulher, seja examinado por um médico.

Quem precisa ser examinado primeiro é o homem, porque o seu exame é mais simples e mais barato, chamado espermograma. Por meio desse exame é possível verificar se ele tem espermatozoides suficientes para fecundar a mulher.

Quanto à mulher, também é realizada uma série de exames para descobrir qual é o problema. . Nela, a esterilidade como obstrução (entupimento) das trompas, falta de ovulação, útero infantil, útero virado, tumores etc. Grande parte desses problemas pode ser tratados, alcançando-se bons resultados.

Pode acontecer também da esterilidade ser causada por problemas psicológicos (emocionais). Algumas mulheres, por desejarem demais ter um filho, às vezes, não conseguem engravidar.

O casal que não conseguir ter filhos, pode vir a adotar uma criança, dedicando a ela o mesmo carinho e atenção que seriam dados ao seu filho natural.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

##### 1 - Apresentar o caso:

Jorge e Natália estão casados há mais de dois anos. Vivem felizes mas, até hoje não conseguiram ter filhos.

Por que será?

. ouvir o que o grupo tem a dizer sobre esta pergunta.

##### 2 - Dar explicações ao grupo sobre:

. o que é esterilidade;

. quando é que se pode considerar que um casal é estéril;

. quais as causas da esterilidade.

. a possível cura da esterilidade com tratamento especial.

4 - Discutir sobre a adoção de crianças

. *O aborto*

O aborto é a eliminação do embrião ou feto quando ele ainda não está podendo viver fora do útero materno. As formas comuns de aborto são o espontâneo e o provocado ou induzido.

- **ABORTO ESPONTÂNEO** - É aquele em que a saída do ovo, embrião ou feto acontece naturalmente.

. A gestante precisa estar atenta a qualquer perda de sangue durante toda a gravidez, principalmente nos 3 primeiros meses. A perda de sangue indica uma ameaça de aborto, além das dores na barriga (côlicas) que vêm da contração do útero para eliminar o embrião ou feto.

. As principais causas do aborto natural são o desenvolvimento anormal da criança, a má formação da placenta, uma queda, um aborrecimento muito grande que a mãe possa ter tido etc.

. Quando a gestante está com ameaça de aborto precisa ficar em repouso e suspender as relações sexuais. É necessário consultar um médico imediatamente e não tomar remédio sem ter sido receitado

- **ABORTO PROVOCADO** - É aquele em que a mulher usa remédios ou alguém coloca no seu útero instrumentos ou líquidos para eliminar o embrião ou feto.

Apesar de serem utilizados vários métodos de evitar gravidez, grande número de mulheres, por não conhecerem esses métodos, fazem aborto quando descobrem que estão grávidas. No Brasil, como o aborto não é permitido por lei, costuma ser feito às escondidas, por curiosas e, que trabalham em locais com pouca higiene e sem o material necessário.

As vezes a gravidez já está bem adiantada, no 4º ou 5º mês, por exemplo, e a mulher mesmo assim, faz o aborto, com isso correndo risco de vida causado por hemorragia ou infecção.

Geralmente, as mulheres pobres são as que ficam mais sujeitas a esse tipo de risco. Outras vezes ficam tão desesperadas que tentam sozinhas fazer o aborto, colocando objetos estranhos, tomando chás, injeções etc. que podem vir a causar problemas graves como perfuração do útero.

Por isso é muito importante que a mulher que não quiser ter filhos por uns tempos, saiba como evitar ficar grávida por meios que não prejudiquem a sua saúde. Assim ela estudará cuidando melhor do seu bem-estar e da sua família.

#### O ABORTO DEVE SER SEMPRE EVITADO

OBSERVAÇÃO: O risco de vida aumenta muito, quando o aborto é praticado depois do 3º mês de gravidez.

#### SUGESTÕES DE ATIVIDADES

1 - Conversar com o grupo, perguntando:

- . o que acham do aborto;
- . porque fazem aborto;
- . que tipos de aborto conhecem.

2 - Falar com os participantes sobre:

- . o que é o aborto;
- . os tipos de aborto;
- . as causas de um aborto natural;
- . quais os sinais que podem indicar início de aborto;
- . o que é preciso uma mulher fazer quando está com ameaça de aborto;
- . os perigos que a mulher corre quando provoca o aborto;
- . a mortalidade materna causada por hemorragias e infecções.

A PARTIR DO MOMENTO QUE O CASAL INICIA UM RELACIONAMENTO AFETIVO E MAIS ÍNTIMO É IMPORTANTE CONHECER QUE EXISTEM VÁRIAS

## GLOSSÁRIO

### A

AFETO - amor, querer bem, carinho.

AGRESSIVO - dar o contra a tudo que outra pessoa fala.

ALTERAR - mudar, modificar.

ANSIEDADE - aflição, desassossego, preocupação.

ANTECEDENCIA - antes da hora.

APARÊNCIA - dar boa impressão para os outros; aparecer bem.

APOIO - estar ao lado da pessoa conversando com ela, dando-lhe carinho e atenção.

ARMAZENAR - ficar guardado, depositado.

### C

CHANCE - ter a vez, a ocasião, a oportunidade de fazer alguma coisa.

COLABORAR - ajudar.

COMPLICAÇÃO - dificuldades, embaraços, problemas.

CONTATO - estar perto de outras pessoas.

CONTRAÇÃO - é o movimento que o útero faz para fazer o bebê nascer.

CONTRIBUIR - ajudar.

CONVIVER - viver junto.

CONTROLAR - ter a hora e lugar certo para fazer alguma coisa.

COMPORTEAMENTO - modo de fazer as coisas.

### D

DEFINIDA - uma coisa certa.

DEFINITIVA - para sempre, que não tem mais jeito.

DESEMPENHAR - fazer, realizar.

## E

ELIMINAR - fazer sair, por para fora.

EVACUAR - obrar, ato de eliminar as fezes.

## F

FLUXO MENTRUAL - saída da menstruação.

FERTILIDADE - capacidade de ter filhos.

FREQUÊNCIA - que acontece sempre, várias vezes.

## G

GESTAÇÃO - tempo de gravidez.

## H

HORMONIOS SEXUAIS - substância que é lançada no sangue e faz com que as pessoas fiquem excitadas.

HABILIDADE - facilidade para fazer alguma coisa.

## I

INCONSCIENTE - quando a pessoa faz alguma coisa sem ter pensado

IDEAL - o melhor que se pode ter.

IMPEDIR - não deixar acontecer.

INCLUINDO - contando. colocando junto.

## M

MUCO BRANCO - líquido grosso que sai pela vagina.

## P

PARTICIPAÇÃO - fazer parte de alguma coisa junto com outras pessoas.

PERFURAR - furar.

PESSOAS EQUILIBRADAS - pessoas que fazem as coisas sempre de maneira certa.

POSSIBILIDADE - com condições de fazer alguma coisa.

PREFERIR - escolher.

PREMATURO - antes do tempo certo.

PROTEGER - cuidar bem.

PROTEÍNA - substância que contém nos alimentos que servem para formar a pele, o cabelo etc.

PROVOCAR - causar alguma coisa.

PROCESSO - que vai acontecendo aos poucos.

.R

RELAXAR - ficar calma.

RISCO - perigo.

S.

SEGURO - com confiança

SENSÍVEL - que faz a pessoa sentir uma coisa diferente.

SINTOMA - sinal de alguma coisa

T

TAMPÃO - um líquido grosso que tapa a entrada da vagina.

TRANSFORMAÇÃO - mudanças.

## BIBLIOGRAFIA

- A EXPLOSAO DEMOGRAFICA - Biblioteca Salvat de Grandes Temas.
- BEESON e McDERMOTT - Tratado de Medicina.
- BELOTTI, E. G., - O Descondicionamento da Mulher.
- BILLINGS, John - O Método da Ovulação. Novo Método para controle da Natalidade.
- BILLINGS, John - Planejamento Natural da Família - O Método da Ovulação.
- BRAVERMAN, Harry - Trabalho e Capital Monopolista.
- BRUNNER e SUDDARTH - Enfermagem Médico-Cirúrgica.
- COSTA, Clóvis Correa - Cartilha da Maternidade.
- CRÔNICA DE LA OMS Dez 1970 - nº 12, vol 33.
- DECLARAÇÃO DE ALMA -ATA- Conferência Internacional sobre Atenção Primária em Saúde.
- DUARTE; Nilcêa M.N. e MUXFELDT, Léa C. - Manual para Execução de Atividades de Enfermagem do Programa de Saúde Materno-Infantil - H.C.P.A.
- ENCICLOPÉDIA DA VIDA SEXUAL - Fascículos 1, 2, 3, 4, 5.
- ESTUDIO EXPERIMENTAL DE SERVICIOS DE SALUD EN COLOMBIA - Monual nº 2
- FILHO, J.A. - Há Mistérios na Reprodução Humana?
- FISHBEIN, Morris - Enciclopédia Familiar da Medicina e Saúde.
- GATO, Marcelo - Cartilha da Previdência Social.
- GRUPO DE GESTANTES - Fundo de Assistência Social do Palácio do Governo

- GULLAHORN, Jeanne E. - Psychology and Women: in transltion.
- GUY, F. (B-28) - Que Faut-il Savoir des m.t.s.?
- HOUSSAY, Bernardo A. y colaboradores - Fisiologia Humana.
- L.A., Marta B. - Obstetrícia Prática.
- MACHADO, Juarez e Oliveira, Anna Maria - O Segredo da Vida - educação sexual para crianças.
- M.C., Mother M. Teresa - Natural Family Planning (Sympto-Thermic Method).
- MANUAL DEL PROMOEDUCADOR - PROFAM, México.
- MANUAL PARA PROGRAMA DE PENETRAÇÃO RURAL - M.S.
- MASTERS, W.H e JOHNSON, V.E - A Conduto Sexual Humana.
- NORMAS PARA A IDENTIFICAÇÃO e CONTROLE DOS RISCOS REPRODUTIVO, OBSTÉTRICO e DE INFERTILIDADE NO PROGRAMA DE SAÚDE MATERNO - INFANTIL - Divisão Nacional de Saúde Materno-Infantil - M.S., Brasília.
- NOYES e KOLB - Psiquiatria Clínica Moderna.
- OROPEZA, Pastor - Puericultura Y Administracion Sanitaria.
- OUR BODIES, OURSELVES - Boston - E.E.U.U.
- Pesquisa em Planejamento Familiar - Revista "A Saúde do Mundo"
- PLANIFICACIÓN FAMILIAR - REPRODUÇÃO HUMANA - Volume 3 - Federación Internacional de Ginecologia Y Obstetrícia - Londres/Consejo de Población - Nueva York.
- QU'EST CE QUE LA CONTRACEPTION (Organisation Mondiale de la Santé) Clive Wood - Suisse.
- REUNIÃO CONJUNTA OMS/UNICEF SOBRE ALIMENTAÇÃO DE LACTENTES E CRIANÇAS NA 1a. INFÂNCIA - GENEBRA - 1979.

REZENDE, Montenegro - Obstetrícia Fundamental.

SANDSTRÖM, C.I. - A Psicologia da Infância e da Adolescência.

SITUAÇÃO DA CRIANÇA NO BRASIL - Centro de Defesa de Qualidade da vida.

SUBSÍDIOS PREPARADOS PELA OMS/UNICEF.

- Declaração - Recomendações - Relação de Participantes
- A boa iniciação nutricional - Como melhorar a nutrição de mães e crianças pequenas.

T.C., Grelle. Manual de Obstetrícia.

TECNOLOGIA ANTICONCEPTIVA - 1973 - 1974 - O programa de Planificação Familiar de la Universidad Emory. Departamento de Ginecologia y Obstetrícia - Facultad de Medicina de la Universidad Emory - Atlanta, Georgia.

VERDOUX, Christiane et alli. - Enciclopédia de Vida Sexual de Fisiologia à Psicologia.

VERONESI - Doenças Infecciosas e Parasitárias.

KLEINMAN, Ronald L. - Anticoncepción Intrauterina.

WHAT'S a "FAMILY"? - CHANNING L. BETE CO., INC. GREENFIELD, MASS., USA - .

Appendix C  
EVALUATION DESIGN

PROYECTO DE EVALUACION

del

PROGRAMA DE EDUCACION PARA PLANIFICACION FAMILIAR

PES-MOBRAL

Draft preparado por  
.Luis M. Aller Atucha  
Rio, Julio 1980

120

NOMBRE DEL PROYECTO: Evaluación del programa de Educación para Planificación Familiar

ORGANISMO EJECUTOR: PES-MOBRAL (Brasil)

ORGANISMO DE ASISTENCIA TECNICA:

ORGANISMO SOLICITANTE: PES-MOBRAL

ADMINISTRADOR DEL PROYECTO: Dr. Gerson Noronha Filho

DURACION: 3 Años

COSTO: \$

Contenido

1. ANTECEDENTES
2. JUSTIFICACION
3. OBJETIVOS DE LA EVALUACION
4. METODOLOGIA
5. PRESUPUESTO
6. ANEXO: EL PROGRAMA DEL PES

EVALUACION DEL PROGRAMA  
de  
EDUCACION PARA LA PLANIFICACION FAMILIAR  
de PES-MOBRAL

1. ANTECEDENTES

Los programas de planificación familiar se iniciaron en Brasil en el año 1965 en ocasión de la XV Jornada de Ginecología y Obstetricia, cuando un grupo de médicos preocupados con el grave problema de salud pública que representaba el aborto provocado creó la BEMFAM- (Sociedade Civil de Bem Estar Familiar no Brasil).

Posteriormente, otros programas privados como los de Bemfam, se fueron creando en Campiñas, San Pablo y Rio de Janeiro. En el año 1978 el gobierno nacional establece lo que podría considerarse el primer programa oficial de planificación familiar, el "Programa de atención a la gravidez de alto riesgo", que a pesar de no tener significancia en cuanto a cobertura, ya que solo pretendía servir 50,000 mujeres en riesgo obstétrico por año, establece con claridad la intención del gobierno de comenzar a dar servicios en esa área.

Mientras tanto, las actividades de las entidades privadas se continúan y amplían y una nueva conciencia de aceptación aparece, tanto en los líderes políticos e institucionales, como en el público, que comienza a demandar servicios.

A principios de 1980 la Gerencia del Programa de Educación para Salud (PES) de Mobral, comienza un proceso de concientización y sensibilización interna a fin de preparar la salida de un programa

educativo en el campo de la planificación familiar.

Este proceso se completa a mediados de año y una serie de materiales educativos (manuales, folletos, album seriado, audiovisuales, juegos, etc.) son producidos. Al mismo tiempo se establecen los sistemas de implantación del programa a nivel nacional y se fijan los sistemas de capacitación de personal a todo nivel.

Es importante destacar que si bien es cierto que existen en el país experiencias anteriores en el campo de la planificación familiar, que se mencionaron más arriba, ninguno de esos programas a tenido alcance nacional y generalmente se han restringido a pequeñas áreas del país o a desarrollar experiencias pilotos que sirvieran de modelos operativos.

Por lo tanto, la actual experiencia iniciada por MOBREAL, constituye el PRIMER PROGRAMA DE ALCANCE NACIONAL.

Otra característica innovadora de este programa es su enfoque totalmente educativo, basado en una amplia información sobre sexualidad humana y planificación familiar.

La utilización de la infraestructura de MOBREAL permitirá llegar, rápida y eficazmente, a los rincones más alejados del país.

## 2. JUSTIFICACION

La evaluación sistemática y en profundidad de este programa se justifica por las siguientes razones:

- Es el primer programa oficial a nivel nacional que se llevará a cabo en el Brasil.
- El programa atenderá las necesidades a las 25 Unidades de la Federación y cubrirá... de los ..... municipios.
- Se poseen metas y objetivos bien definidos en cuanto a tamaño, duración y cobertura esperada.
- Dada la extensión territorial donde se llevará a cabo el programa y los diversos programas de salud y planificación familiar existentes, una gran cantidad de variables no controlables pueden estar confundiendo los logros obtenidos y por lo tanto es necesario diseñar un sistema riguroso de evaluación a fin de poder comprobar científicamente la bondad del programa y los resultados obtenidos directamente con este trabajo.
- Es interés prioritario de MOBREAL y de las más altas autoridades nacionales conocer la validez de la metodología desarrollada y de los materiales empleados, a fin de mejorar y dinamizar éste y otros programas similares que se lleven a cabo en el país.
- Los resultados obtenidos pueden ser utilizados y tomado como modelo por otros países Latinoamericanos.

### 3. OBJETIVOS DE LA EVALUACION

- 3.1. Medir la eficacia y eficiencia del programa teniendo en cuenta el cumplimiento de las metas cuali y cuantitativas.
- 3.2. Medir la eficacia de la metodología educativa empleada y de los materiales educativos de apoyo.
- 3.3. Medir el grado de operatividad del sistema gerencial (implantación, ejecución y supervisión) propuesto.
- 3.4. Medir los cambios en cuanto a conocimiento, actitud y práctica de sexualidad humana y planificación familiar, en la población receptora.
- 3.5. Medir el impacto producido en ciertos indicadores socio-demográficos. (a determinar).
- 3.6. Medir el cambio de conducta de la población.
- 3.7. Contar con un documento objetivo que pueda servir de modelo para programas de otros países.

125

#### 4. METODOLOGIA DE EVALUACION

Es importante enfatizar la necesidad de un proceso evaluativo a dos niveles. Por un lado se necesitan elementos objetivos que permita medir el impacto que el programa produce en la comunidad y analizar en forma objetiva el cumplimiento de metas y del cronograma establecido. Al mismo tiempo se necesita un sistema de "evaluación permanente" que facilite la observación de la marcha en el día a día del programa y permita introducir en el proceso las modificaciones y ajustes necesarios.

Esta metodología combina, por lo tanto, ambos intereses evaluativos.

Para el estudio del impacto del proyecto ("logros externos") se utilizará un diseño cuasi-experimental con grupo de control equivalente, empleándose el diseño de Salomon (cuatro grupos de estudio). Un "estudio de base" realizado al comienzo del programa servirá como "marca" y punto de referencia del "antes" del proyecto. El mismo cuestionario aplicado al final del programa permitirá medir los logros y el impacto alcanzado. Se prevee una evaluación intermedia, a la mitad del programa, a fin de conocer la marcha y la tendencia del mismo.

Los principios en que se basa la evaluación "permanente" o "interna" son su sencillez y la utilización de información que se recolecta rutinariamente. Esta evaluación interna se propone medir:

- Operatividad del programa
- Sistemas de comunicación interna empleados
- Problemas detectados para la marcha del programa y ajustes efectuados.

### -Impacto del Programa en la Comunidad

Basado en el diseño de Salomon (ver cuadro pag. 10 ) se seleccionarán 4 grupos poblacionales sujetos a estudio. El tamaño del marco muestral deberá ser determinado oportunamente, como así también las áreas geográficas de estudio. En los grupos 1 y 2 se aplicará el cuestionario correspondiente al estudio de base. Los grupos 1 y 3 serán expuestos al programa educativo y finalmente los cuatro grupos serán estudiados al final del programa.

Este esquema nos permitirá conocer:

- Conocimiento, actitud y práctica de la población antes de haber iniciado el programa
- Dinámica del programa educativo
- Cambios observados en el grupo (1) sometido al estudio "antes" y al programa educativo.
- Impacto que produce el solo hecho de un estudio "antes" (grupo 2).
- Contaminación que puede producir en el proceso educativo el estudio "antes" (grupo 3)
- Variación observada por el simple pasaje del tiempo en un grupo control equivalente no expuesto al estudio "antes" ni al proceso educativo.

Además del cuestionario sobre conocimiento, actitud y práctica, se hará, en la evaluación intermedia y al final del programa, un corte temporal y se analizarán las variaciones en los indicadores de salud para determinar, en forma tangencial, si el programa ya está produciendo impacto a ese nivel.

Los indicadores a estudiar serán, entre otros;

- Paridad (número de hijos por mujer)
- Mortalidad materna e infantil
- Tasas de crecimiento poblacional
- Uso y continuidad de uso de anticonceptivos (entre otros programas que operen en el área)
- Venta de anticonceptivos en el área del programa
- Aumento (disminución) de la utilización de los servicios de salud
- Tasas de aborto (internación por aborto complicado).

#### 4.1. Evaluación de las Actividades y Materiales Educativos Empleados

El programa preveé la capacitación de personal a diferentes niveles, pero fundamentalmente la parte de mayor importancia es la capacitación del MONITOR, que será el encargado de ejecutar el programa a nivel comunitario. Por lo tanto se evaluarán las actividades de esta área en dos niveles; a) Medición de la calidad del impacto de la capacitación; b) Medición de la transmisión de los contenidos educativos a la comunidad.

##### 4.1. a) Medición de la calidad del impacto de la capacitación.

Se hará mediante la realización de actividades de práctica integradas en el curriculum de las diferentes actividades de capacitación. Un instrumento especial se diseñará para recoger la información correspondiente y se medirá el grado de avance obtenido, mediante la satisfacción de la ejecución de las prácticas escogidas.

Este cuadro analítico consiste en registrar en forma continua y sistemática, mes a mes, las actividades desarrolladas y los problemas surgidos durante la marcha del proyecto.

El "cuadro" es una hoja que contiene una columna listando elementos y componentes que son constantes a lo largo del desarrollo del programa. El resto de las columnas es una calendarización en el tiempo cuya combinación permite "chequear" periódicamente que está sucediendo con esas actividades y la forma en que se van solucionando los problemas presentados.

Para que el cuadro sea eficiente, el Gerente del PES deberá mantener mensualmente una reunión con los supervisores y encargados del programa de educación sexual y planificación familiar durante la cual se analizarán una serie de asuntos comprendidos en una lista ("check list") especialmente preparada. La planilla para recolección de información figura en la pág.13

Se presentan a continuación tres cuadros describiendo:

- a) Diseño cuasi-experimental (diseño de Salomon)
- b) Modelo operativo de la evaluación
- c) Informaciones que brindará la evaluación.

## DISEÑO CUASI-EXPERIMENTAL CON GRUPOS CONTROL EQUIVALENTES

(DISEÑO DE SALOMON)

GRUPO 1	ESTUDIO DE BASE	PROGRAMA EDUCATIVO	ESTUDIO DE SALIDA
GRUPO 2	ESTUDIO DE BASE		ESTUDIO DE SALIDA
GRUPO 3		PROGRAMA EDUCATIVO	ESTUDIO DE SALIDA
GRUPO 4			ESTUDIO DE SALIDA

El diseño de Salomon permite controlar las contaminaciones debidas al proceso de la investigación. Al mismo tiempo, dada las variedades de combinaciones de los 4 grupos en estudio permitirá, también, identificar algunas de las variables externas intervinientes.

MODELO OPERATIVO

A N T E S

D U R A N T E

D E S P U E S

ESTUDIO DE BASE

- .Conocimiento, Actitud y Práctica sobre sexualidad humana y planificación familiar
- .Necesidad del Programa

Perfil de la Población sujeto del Programa



ESTUDIO SOBRE LA MARCHA

- .Evaluación de la capacitación
- .Evaluación de la transmisión de contenidos educativos a la comunidad
- .Nivel de comprensión, Retención y Aceptación de los materiales educativos

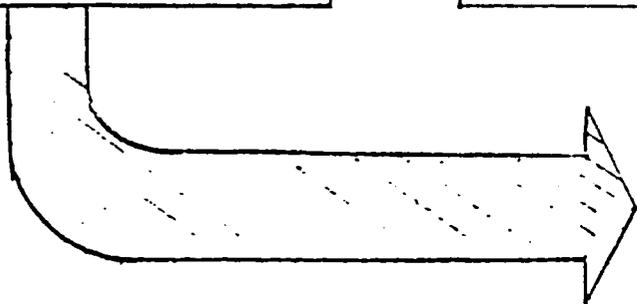
EVALUACION INTERMEDIA

- .Aplicación del cuestionario del Estudio de Base a una muestra restringida de población a fin de determinar la marcha y tendencia del Programa



ESTUDIO DE SALIDA

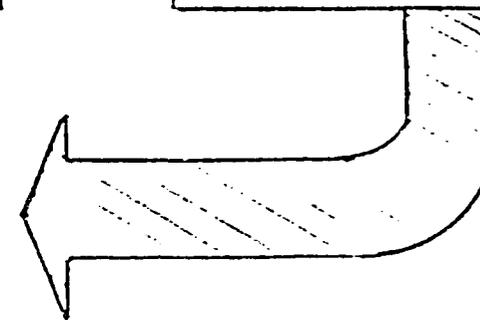
- .Utilización del mismo cuestionario del Estudio de Base
- .Satisfacción con el Programa
- .Análisis de datos de Registro: corte en el tiempo y análisis de algunos indicadores básicos (Paridad, Mortalidad Materna e infantil, Crecimiento poblacional, uso de anticonceptivos, etc.)



ANALISIS DE LOS DATOS

"ANTES - DESPUES"

IMPACTO DEL PROGRAMA



## INFORMACIONES QUE BRINDARA LA EVALUACION

1. Perfil del sujeto del programa (población receptora).
2. Conocimiento, actitud y práctica sobre sexualidad humana y planificación familiar de la población receptora.
3. Resultados de la capacitación de los monitores.
4. Transmisión de contenidos educativos del monitor a la comunidad.
5. Nivel de comprensión, retención y aceptación de los materiales educativos empleados.
6. Cumplimiento del plan de acción (cronograma)
7. Problemas surgidos durante la marcha del programa y soluciones dadas.
8. Modificación de las actitudes, conocimiento y prácticas en sexualidad humana y planificación en el área del programa. Análisis comparativo con áreas control.
9. Aumento de demanda de servicios de anticoncepción.
10. Modificación de algunos indicadores demográficos y de salud (paridad, mortalidad materna e infantil, uso y continuidad de uso de anticonceptivos, tasas de crecimiento demográfico, práctica de aborto, etc.). Análisis comparativo "antes-después".
11. Grado de aceptación y conformidad de la población con el programa.
12. Recomendaciones para el mejoramiento del programa e indicaciones para el empleo del modelo en otros países.

CUADRO ANALITICO DE FUNCIONES Y PROBLEMAS

	MES	MES	MES	MES	MES	MES
ELEMENTOS Y COMPONENTES						
ASUNTOS TRATADOS						
PROBLEMAS DETECTADOS						
RECOMENDACIONES Y SOLUCIONES PROPUESTAS						
INFORME DE LOGROS						
ACTIVIDADES POR REALIZAR						
PERSONAL PARTICIPANTE DE LA REUNION						
15 OBSERVACIONES:						

5. PRESUPUESTO (para 3 años)

Para la ejecución del presente proyecto de evaluación se requiere:

Personal Técnico

- .Investigador Principal (full-time)
- .Investigador Asistente (par-time)
- .Secretaria (part-time)
- .Encuestadores (inicio - medio - fin)

Materiales

- .Impresión de los cuestionarios

Viajes y Per Diem

- .Pasajes
- .Per diem

Computación

- .Perforación
- .Horas de computación

Publicación de Resultados

- .Costo de impresión de informes de progreso
- .Costo de impresión del Informe Final
- .Costo de distribución

Capacitación y Supervisión

- .Capacitación de encuestadores
- .Supervisión de encuestadores

Apoyo Administrativo

.Papelería

.Teléfonos y correo

.Varios