

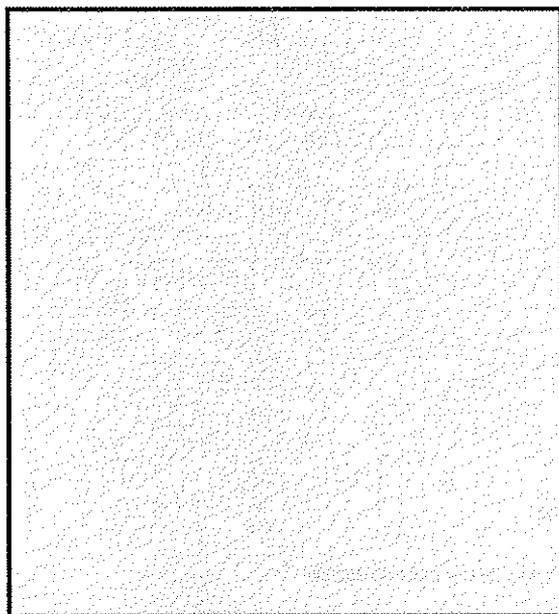


Ministério da Saúde
Direcção Nacional de Saúde
Departamento de Saúde da Comunidade



Saúde Reprodutiva: PF, DTS e SIDA

**Manual para o Agente Comunitário
de Saúde**



Saúde Reprodutiva: PF, DTS e SIDA

Manual para o Agente Comunitário
de Saúde

Agosto / 2002

APRESENTAÇÃO

O Ministério de Saúde e outras organizações não-governamentais, entre elas o PATHFINDER INTERNATIONAL, SALAMA e AMODEFA elaboraram o presente manual para Agentes Comunitários de Saúde (ACS) no País, com o apoio financeiro da USAID, para responder à necessidade de expandir a assistência à população no âmbito de Serviços de Planeamento Familiar e Prevenção de DTS, HIV e SIDA.

Este manual oferece um guia simples e prático para ser utilizado pelos Agentes Comunitários de Saúde no seu trabalho na comunidade. O manual apresenta informações sobre Planeamento Familiar, métodos contraceptivos mais usados, no País, bem como os métodos de distribuição. Ele procura oferecer aos ACS uma fonte de consulta básica que lhes ajude a esclarecer dúvidas que possam aparecer no seu trabalho quotidiano, aponta as condutas a serem adoptadas, indica fontes de consulta e o tipo de apoio que podem receber do pessoal de saúde.

A consolidação deste documento sinaliza o avanço conceptual no campo da educação em Saúde Reprodutiva no País, contemplando a produção de material didáctico, documentos de trabalhos e a busca de novas metodologias para o aperfeiçoamento dos profissionais de saúde.

O Ministério de Saúde agradece o apoio dos participantes na elaboração e revisão do presente Manual por somarem esforços na busca de uma melhor assistência à Saúde Reprodutiva no País, e em especial à USAID que tornou possível a sua preparação e impressão.



O Ministro de Saúde

ÍNDICE

I. PLANEAMENTO FAMILIAR - PF	7
O que é Planeamento Familiar?	7
Por quê fazer o PF?	7
Quais as Vantagens do Planeamento Familiar?	9
II. MÉTODOS PRATICADOS EM MOÇAMBIQUE	12
Contraceptivos Orais - Pílulas Combinadas (PC)	12
Contraceptivos Orais - Pílulas de Progesterona Simples (PPS)	19
Métodos Injectáveis - Depo Provera	22
Preservativo	25
Dispositivos Intra-Uterinos (DIU)	29
Transferência dos métodos de PF	30
Métodos Permanentes (MP)	31
III. PLANEAMENTO FAMILIAR - MÉTODO DE DISTRIBUIÇÃO .	33
Introduzindo Métodos de Planeamento Familiar ao Cliente	33
Se a (o) utente escolhe o preservativo	34
Reabastecimento de Contraceptivos	35
Exemplos de boatos comuns sobre Métodos de Planeamento Familiar	37
IV. DOENÇAS DE TRANSMISSÃO SEXUAL - DTS	48
HIV / SIDA	52
V. ALGUNS PONTOS PARA RECORDAR	57
REFERÊNCIAS CONSULTADAS	58

I. PLANEAMENTO FAMILIAR - PF

► O que é Planeamento Familiar?

Planeamento Familiar é a fase em que uma pessoa ou casal toma uma decisão sobre:

- Quando quer ter filhos.
- Número de filhos que quer.
- Intervalo entre as gravidezes, utilizando um método de planeamento familiar à sua escolha.



► Porquê fazer o PF?

Existem 4 motivos básicos para fazermos o PF. Vamos analisar juntos:

1. Motivos de Saúde

- O nascimento descontrolado de crianças afecta a saúde da mãe e das crianças. O PF reduz esses riscos.
- Os riscos ligados ao nascimento de crianças são muito altos em Moçambique (exemplos):
 - Gravidez com menos de 18 anos de idade.
 - Mulheres com mais de 5 partos.
- Gravidez com mais de 35 anos de idade.
- Espaço entre nascimentos de menos de 2 anos.
- Reduz o número de gravidezes que não queremos.
- Reduz o número de abortos.



4. Motivos relacionados ao HIV/SIDA

- A utilização do preservativo como dupla protecção diminui o número de casos de HIV e SIDA.

► Quais as Vantagens do Planeamento Familiar?



► Vantagens para as Mulheres

- Prevenção das DTS e HIV (Preservativos).
- Melhor saúde e prevenção das doenças.
- Favorece o restabelecimento físico (ex. ferro, cálcio) e mental.
- Prevenção do aborto evitando a gravidez indesejada.
- Menos pressões físicas, emocionais e económicas.
- Liberdade sexual (relações sexuais sem medo de engravidar).
- Mais tempo para cuidar de cada criança.
- Aumento da qualidade de vida.



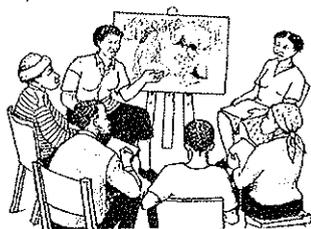
► Adolescentes/Jovens

- Protecção contra as DTS e HIV (dupla protecção)
- Protecção contra a gravidez muito cedo e indesejada.
- Tem mais tempo para se desenvolver física e emocionalmente.
- Formação contínua.
- Maiores possibilidades de emprego no futuro.
- Prevenção dos abortos.



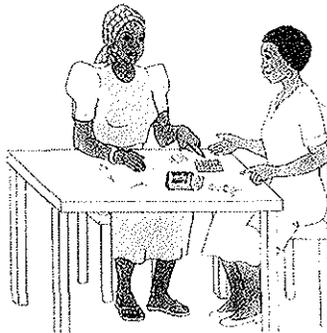
► A Comunidade

- Menor pressão sobre os recursos ambientais (terra, comida, água).
- Menor pressão sobre os recursos comunitários (saúde, educação).
- Maior participação nas actividades comunitárias.
- Diminui o conflito social.



Existem
Desvantagens
para quem
toma pílula?

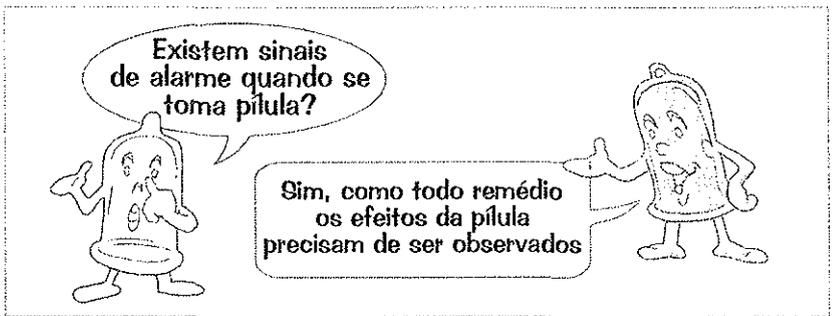
Sim, podem
causar alguns
problemas:



- Não dá protecção contra DTS/HIV.
- Algumas vezes pode aparecer corrimento com sangue, enjôos e vômitos
- Pode causar dores de cabeça.
- Só funciona bem se a cliente se lembrar de tomar as pílulas todos os dias .

► E quem não pode tomar as pílulas?

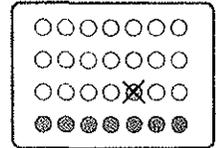
- Mulheres com muitas varizes (veias nas pernas).
- Problemas do coração.
- Caroços na mama.
- Gravidez, conhecida ou suspeita.
- Dores de cabeça fortes e constantes, incluindo enxaquecas com visão embaçada.



- Fumadoras com idade acima de 35 anos.
- Hemorragias vaginais de que não conhecemos a causa.
- Fortes dores de cabeça com visão embaçada.
- Dores fortes e agudas na barriga.
- Dores no peito com falta de ar.
- Dores na barriga da perna.

► **O que fazer se a utente deixar de tomar uma pilula?**

- Se falhar uma pilula, tome-a assim que se lembrar, e então continue a tomar diariamente até acabar a carteira.
- Se falhar de tomar a pilula durante dois ou mais dias, suspenda até ao próximo ciclo, mas use preservativos ou não tenha relação sexual.
- Se falhar uma pilula ferrosa não se preocupe, salte as pilulas ferrosas em falta e continue a tomar as restantes até acabar a carteira.
- Informe à cliente que se ela continuar a esquecer-se de tomar as pilulas ela tem de voltar para unidade de saúde para mudar de método.

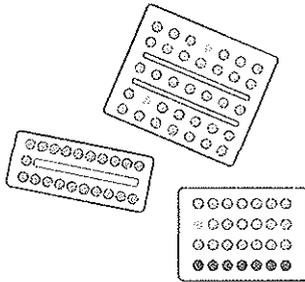


► **Aqui apresentamos alguns sinais que podem aparecer**

- Explicar à utente que pode sentir enjoos, ligeiras dores de cabeça ou ter hemorragias nos primeiros dois ou três meses do uso da pilula.
- Informar à utente que estes problemas vão desaparecer, e que ela deve continuar a tomar as suas pilulas diariamente, mesmo que ela tenha hemorragias, enjoos ou ligeiras dores de cabeça.
- Se estes problemas continuarem depois de três (3) meses, ela deve consultar a unidade sanitária.

Contraceptivos Orais - Pílulas de Progesterona Simples (PPS)

Tipos: Microlut



► Como actuam no organismo?

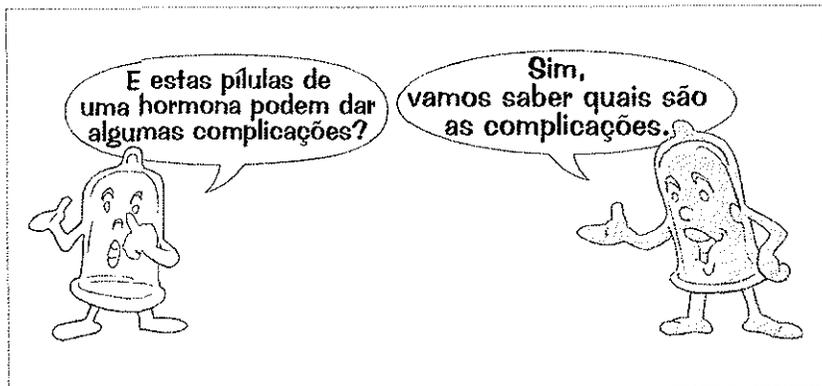
- Torna a secreção da entrada do útero grossa, dificultando a entrada do espermatozóide.
- Muda a camada dentro do útero, tornando-o difícil para receber o óvulo.
- Impede que os óvulos saiam dos ovários.

► A quem podemos indicar para usar as pílulas de uma hormona?

- Mulheres a amamentar.
- Mulheres que não podem usar as pílulas combinadas e preferem tomar a pílula simples.
- Mulheres acima dos quarenta (40) anos de idade.

► **A quem não devemos indicar essas pílulas?**

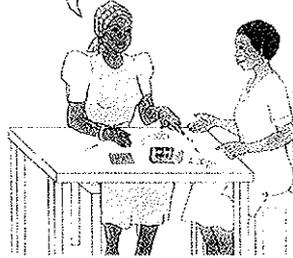
- Mulheres com gravidez, conhecida ou suspeita.



- Falta de menstruação.
- Dores na barriga.
- Hemorragia forte ou prolongada.
- Vista embaciada.
- Fortes dores de cabeça.

E as Injectáveis têm Desvantagens?

Sim, como todo o remédio



- Não protegem contra a DTS/HIV
- Pode provocar uma hemorragia vaginal prolongada durante o primeiro ou segundo mês depois da aplicação da injeção.
- Aumento de peso.
- Demoram a reactivar a fertilidade. Depois de parar de tomar as injeções pode ficar sem menstruar durante sete a dez meses.

Preservativo



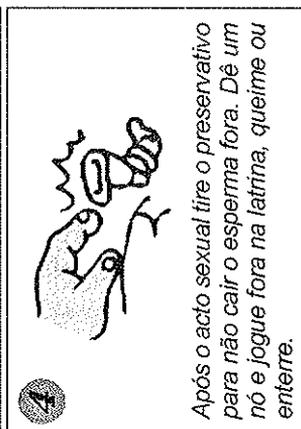
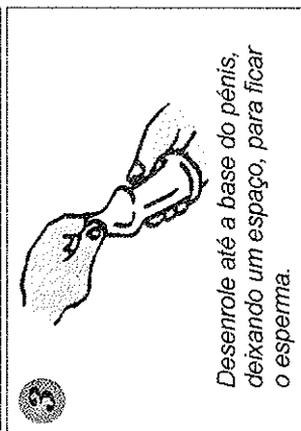
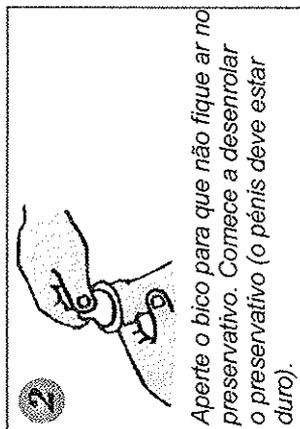
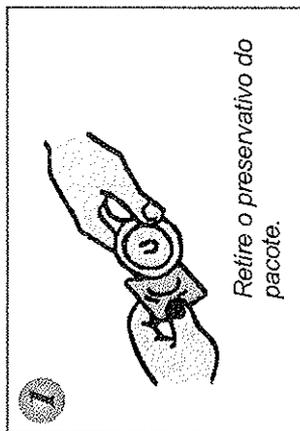
► Como este preservativo pode evitar a gravidez?

- Impede a entrada de espermatozóide na vagina.

► Quais são as vantagens dos preservativos?

- Previnem a transmissão de DTS, incluindo a infecção de HIV.
- O homem desempenha um papel activo no planeamento familiar.
- É fácil de usar.
- Geralmente fácil de se conseguir.
- Seguro e fácil de carregar.
- Ajudam alguns homens com problemas de ejaculação precoce a manter o pênis duro.
- Conveniente quando é necessária uma medida contraceptiva a curto prazo.

COMO DAR INSTRUÇÕES AOS CLIENTES SOBRE O USO DE PRESERVATIVOS?



Dispositivos Intra-Uterinos (DIU)

► O que é o DIU?

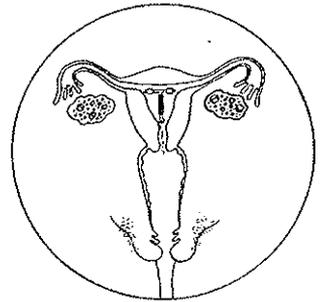
- É uma pequena peça de plástico mole que se coloca dentro do útero para evitar gravidez.

► Como funciona no organismo da mulher?

- Previne que o espermatozóide se encontre com o óvulo.

► Quais as vantagens do DIU?

- Método de planeamento familiar de longo prazo (até 10 anos).
- Não são conhecidas alterações com hormonas.
- A única responsabilidade da utente é verificar os fios para controlar se o DIU terá saído.
- Pode ser introduzido nas seis primeiras semanas depois do parto.
- Altamente seguro.
- Não interfere durante a relação sexual.



► Quais as desvantagens do DIU?

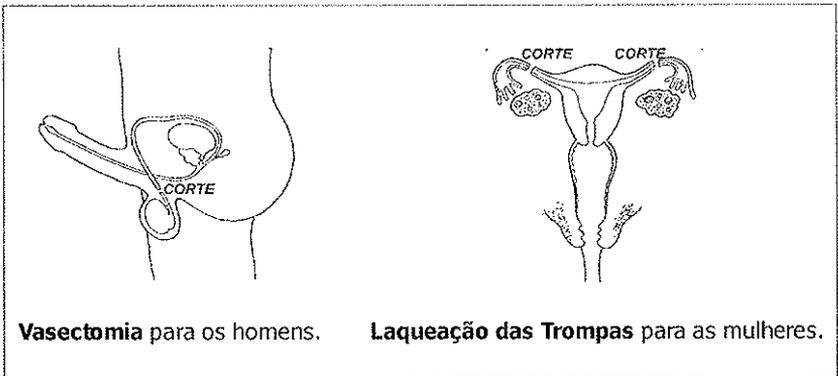
- Não protege contra DTS/HIV.
- Problemas ligeiros durante os primeiros meses depois da introdução.
- Hemorragias durante os três primeiros meses.
- Hemorragias entre as menstruações.
- Mais dores e cólicas durante as menstruações.
- Depende de um profissional com formação.

Métodos Permanentes (MP)

► O que são Métodos Permanentes?

- O Método Permanente é uma operação realizada em homens e mulheres para os tornar estéreis (não terem mais filhos)

► Quais os tipos de cirurgias que existem?



ATENÇÃO ! Deve ser voluntária, com consentimento da pessoa.

► Como a cirurgia evita a gravidez?

- **Na mulher:**
 - O corte das trompas impede a passagem do espermatozóide e a sua chegada até o óvulo.
- **No homem:**
 - O corte no canal, evita que o espermatozóide se misture com o líquido que sai na ejaculação.

III. PLANEAMENTO FAMILIAR - MÉTODOS DE DISTRIBUIÇÃO

Introduzindo Métodos de Planeamento Familiar ao Utente

Introduzir métodos de planeamento familiar (PF) à utente significa oferecer um método de PF para uma utente pela primeira vez, ou sugerir um método de PF para uma utente que parou de usar e deseja voltar a usar.

► Como identificar o que a utente conhece de PF?



- Se o utente não conhece a importância de PF, explicar o conceito de PF.
- Se a utente quiser usar PF mas ainda tem dúvidas, ajude-a a tirar as dúvidas.
- Se a utente quiser usar PF, ajude-a a identificar e relacionar as vantagens do PF para ela mesma decidir qual o método a usar.
- Se a utente quiser fazer o PF, explique a ela/e quais são os métodos de PF disponíveis:
 - Os métodos que podem ser fornecidos pelo ACS.
 - Métodos que precisam de ser transferidos para as unidades de saúde.
- Se a utente escolhe um método que precisa de ser transferido, siga as instruções no manual de transferência.

Reabastecimento de Contraceptivos

► O que é reabastecimento de contraceptivos?

- Reabastecimento é o passo de providenciar contraceptivos a um(a) utente que já usa um método de PF.

► Como reabastecer à utente activa com a pílula?

- Perguntar como a utente está se sentindo em relação ao método.
- Pedir para ver a carteira de pílula que a utente está usando para verificar se estão sendo tomadas correctamente.
- Se as pílulas estão sendo tomadas de forma incorrecta, aconselhe a fazê-lo apropriadamente.
- Se a utente está tendo problemas, sugira a troca de método ou faça a transferência.
- Avalie se a utente tem condições de receber reabastecimentos de pílulas usando a “lista de verificação.”



**Exemplos de boatos comuns sobre métodos de Planeamento Familiar
A Pílula**

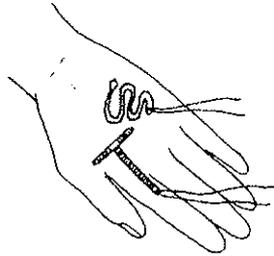
Falso	Verdadeiro
<ul style="list-style-type: none"> ▪ As mulheres só precisam de tomar a pílula antes de terem sexo. ▪ As mulheres que tomam pílula podem não ter filhos no futuro. ▪ A pílula faz com que as mulheres dêem à luz crianças anormais, isto é, com problemas físicos ou mentais. ▪ A pílula enfraquece tanto as mulheres que não conseguem fazer o trabalho. ▪ Quando uma mulher que tenha tomado pilulas durante algum tempo dá à luz, nascem muitos bebés ao mesmo tempo. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Isto não é verdade. A pílula só é segura se for tomada todos os dias. ▪ Muitas mulheres engravidam logo que param de tomar a pílula. Muitas, como outras que não tomam pílula, podem levar três a quatro meses para engravidar. ▪ Mesmo que uma mulher tome pílula quando está grávida, o bebé não é afectado. ▪ A pílula previne as mulheres, quer de engravidarem, quer de perderem muito sangue durante a sua menstruação. Por isso, as mulheres são mais saudáveis e mais fortes. ▪ Quando a mulher pára de tomar a pílula, o seu corpo volta a ser o que era antes de começar a tomar a pílula. A pílula não faz com que as mulheres dêem à luz muitos bebés ao mesmo tempo.

O Preservativo

Falso	Verdadeiro
<ul style="list-style-type: none">▪ Preservativo é pequeno.▪ Preservativo vai rasgar.▪ Preservativo diminui o prazer sexual.	<ul style="list-style-type: none">▪ Eles são suficientemente elásticos para servir qualquer pessoa.▪ Encha de ar um preservativo como se fosse um balão para que as pessoas vejam como é forte. Explique que os preservativos novos são muito resistentes. Raramente se rasgam.▪ Os preservativos não devem ser usados se estiverem velhos e tiverem sido conservados num local quente. Cada um deve ser usado apenas uma vez. Se você seguir estas instruções, os preservativos não se vão rasgar.▪ Para algumas isto é verdade. Mas, isto não tem a ver com o prazer. O preservativo só deve ser usado depois de casal estar excitado. O facto de você saber que não pode ficar grávida nem afectada com uma DTS torna o sexo mais agradável.

O DIU

Falso	Verdadeiro
<ul style="list-style-type: none">▪ O aparelho magoa o pênis do homem. ▪ Se uma mulher usar um aparelho ela pode não ter mais filhos.	<ul style="list-style-type: none">▪ Quando o aparelho acaba de ser colocado, o fio pode tocar no pênis do homem. Depois de algum tempo, este fio torna-se suave e já não se sente. O aparelho não magoa o pênis do homem se tiver sido colocado correctamente. ▪ O aparelho não causa infertilidade. O DIU não impede uma mulher de ter mais filhos. Se uma mulher quiser ter mais filhos retira o aparelho.



Os Injectáveis

Falso	Verdadeiro
<ul style="list-style-type: none">▪ As mulheres que tomam injeções tornam-se prostitutas.▪ Foi provado que as injeções de planeamento familiar provocam cancro.	<ul style="list-style-type: none">▪ O medicamento contido nas injeções não muda o comportamento das mulheres. Uma mulher que queira tornar-se prostituta vai sê-lo, quer use ou não contraceptivos injectáveis.▪ As injeções de planeamento familiar não provocam cancro. Na verdade, o Depo Provera às vezes é utilizado no tratamento de cancro.



Laqueação das Trompas

Falso	Verdadeiro
<ul style="list-style-type: none">▪ Uma laqueação das trompas é uma operação mais dolorosa que o parto. ▪ As mulheres que fizeram a cirurgia das trompas perdem o interesse no acto sexual. ▪ Depois de uma laqueação das trompas, as mulheres têm de ter uma alimentação especial.	<ul style="list-style-type: none">▪ A laqueação das trompas é uma operação simples que leva cerca de 30 minutos. Não há nenhuma dor durante a operação. Usam-se analgésicos para prevenir qualquer desconforto que possa ocorrer depois da operação. ▪ A laqueação das trompas não afecta os órgãos sexuais. As trompas não têm nenhuma relação com o desejo sexual. Muitas mulheres têm mais prazer sexual porque não há receio de engravidarem. ▪ A operação não exige que uma mulher tenha uma alimentação especial, dado que não toca no aparelho digestivo. Mas, é aconselhável que todas façam uma alimentação bem equilibrada. Uma dieta equilibrada fortalece o corpo e torna-o saudável.

Como Fazer o Acompanhamento dos Métodos de Planeamento Familiar? Que Orientação dar ao(à) Utente?

Explique ao/(à) utente que este precisa retornar à unidade sanitária conforme a informação abaixo:

► Dispositivos Intra-Uterino (DIU)

- Um mês depois da colocação do DIU;
- Três meses mais tarde;
- Seis meses mais tarde;
- Anualmente

► Injecção – Depo Provera

- De três em três meses as clientes devem voltar à unidade sanitária para a Depo Provera.

► Pílulas

- Depois de um mês;
- Duas semanas antes de terminar a carteira de pílulas da utente.

► Laqueação das Trompas

- Depois de uma semana para tirar os pontos;
- Depois de um mês para controlar os pontos.

► Vasectomia

- Duas vezes na primeira semana;
- Depois de seis meses;
- Uma vez por ano.

► Preservativos

- Sempre que precisar de se reabastecer.

► Quais são os sinais e sintomas comuns em homens e mulheres?

- Dor ao urinar.
- Corrimento com pus através da uretra.
- Dores nos órgãos genitais.
- Prurido nos órgãos genitais.
- Urina presa.
- Dores durante as relações sexuais.
- Glândulas inchadas e dolorosas nas virilhas.
- Inchaços e borbulhas nos órgãos genitais.
- Feridas nos órgãos sexuais.



► Quais são os sinais e sintomas nas mulheres?

- Dores no baixo ventre.
- Corrimentos vaginais purulentos e de mau cheiro.
- Corrimentos vaginais leitosos.
- Complicações nos períodos mensais.



► E existem meios de evitar/prevenir a transmissão das DTS?

- Sim, e podemos muito bem evitar, vejam como:

- Ter apenas um só parceiro.
- Uso correcto do preservativo.



- Não manter relação sexual com pessoas que já tenham uma DTS.
- Alguns métodos de PF protegem contra infecções de DTS/HIV
- Os preservativos ajudam a prevenir a transmissão das DTS, HIV/ SIDA;
- A pílula pode proteger as mulheres contra inflamações nos órgãos sexuais.
- As DTS são uma contra-indicação em alguns métodos de PF, por exemplo o DIU.
- As DTS podem causar infertilidade.

O que significa a palavra SIDA?

- Síndrome** - é um conjunto de sinais e sintomas
- Imuno** - é a resistência perante as infeções
- Deficiência** - é a falta de protecção contra as doenças, protecção contra as infeções
- Adquirida** - é algo que se pega

► **A SIDA tem cura?**

Não

► **Mas, podemos evitá-la?**

Sim! Queremos viver.



Sinais e Sintomas da Sida nas Crianças

- Perda de peso ou crescimento lento anormal.
- Diarreia crónica durante mais de um mês.
- Febres prolongadas por mais de um mês.

► **Como se contrai o HIV?**

- A forma mais frequente de transmissão do HIV é através das relações sexuais sem protecção com uma pessoa que já tem a doença.
- Pelo uso de instrumentos contaminados, tais como agulhas, seringas, canivetes ou lâminas que tenham sido usadas numa pessoa com HIV e não tenham sido esterilizadas. Isto inclui instrumentos usados na circuncisão, nos tratamentos tradicionais, e em outras práticas tradicionais.

V. ALGUNS PONTOS PARA RECORDAR

- A forma mais comum de se adquirir o vírus HIV é mantendo uma relação sexual sem protecção com uma pessoa contaminada.
- Uma pessoa com o HIV, sente-se e parece saudável, mas pode passar o vírus a outra pessoa.
- A SIDA pode ser prevenida evitando-se a transmissão do HIV.
- Deve-se fazer um esforço para prevenir que a SIDA se espalhe, protegendo-se a si mesmo, e aos outros.
- As pessoas com HIV necessitam de apoio moral, psicológico e social. À medida que a doença se desenvolve no corpo, elas necessitam de mais cuidados físicos/de enfermagem.

