



Fale com o Dr. Thiago Duarte

**Rua Dr. Mário Totta, 1824
CEP 91920-130 - Porto Alegre/RS**

**E-mail:
duharte@terra.com.br**

**Fone: (51) 3220.4305
Fone/fax: (51) 3220.4307
Cel.: (51) 9134.2147**

**Site:
www.drthiogoduarte.com.br**

**Orkut:
dr.thiogoduarte_ativado**

**Dr. Thiago
Duarte**



Planejamento Familiar

O planejamento familiar é um direito das pessoas assegurado na Constituição Federal e na Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996. Na sociedade em que vivemos, as questões relacionadas à anticoncepção são tradicionalmente vistas como de responsabilidade exclusiva das mulheres, mas os homens têm responsabilidades com relação à saúde sexual e reprodutiva, porque ninguém faz filho sozinho.

Para o pleno desenvolvimento de homens e mulheres, é importante a construção de parcerias igualitárias, baseadas no respeito entre os parceiros e em responsabilidades compartilhadas. Portanto, é fundamental o envolvimento dos homens com relação à paternidade responsável, à prevenção de gestações não desejadas ou de alto risco, à prevenção das doenças sexualmente transmissíveis HIV/AIDS, dividindo também com as mulheres as responsabilidades com relação à criação dos filhos e à vida doméstica.

A primeira relação sexual está acontecendo cada vez mais cedo. É muito importante que adolescentes e jovens estejam informados sobre sexo seguro, incentivando-se o uso da camisinha masculina ou feminina em todas as relações sexuais.

Planejamento Familiar e Controle de Natalidade

O que é planejamento familiar?

É o direito à informação, à assistência especializada e acesso aos recursos que permitam optar de forma livre e consciente por ter ou não filhos, o número, o espaçamento entre eles e a escolha do método anticoncepcional mais adequado, sem coação.

O que é controle de natalidade?

É uma ação governamental com a preocupação de estipular metas para crescimento “ideal” da população, quer dizer, onde o governo determina quantos filhos o casal deve ter.

PLANEJAMENTO FAMILIAR

- Promove a saúde
- É um direito do cidadão
- Opção livre e consciente
- É um dever do Estado

Métodos Naturais

São aqueles que o casal ou a pessoa pode utilizar para evitar ou obter uma gravidez, identificando o período fértil da mulher.

Os métodos naturais mais utilizados são:

- A temperatura
- A tabela
- O muco cervical ou da ovulação (Billings)

Temperatura

O método da temperatura ajuda a conhecer a época do ciclo menstrual em que a mulher pode ficar grávida (período da ovulação). Ele é feito através da tomada da temperatura do corpo. O corpo feminino sofre uma alteração de temperatura no período da ovulação, ou seja, no período fértil.

Principais fatores que afetam a temperatura:

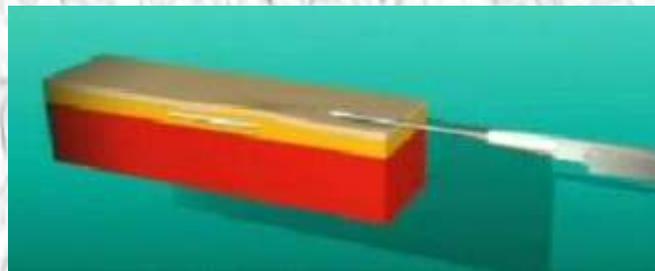
- Mudanças no horário em que se verifica a temperatura;
- Bebidas alcoólicas;
- Recolher-se tarde da noite;
- Perturbações no sono;
- Doenças como resfriados, gripes ou infecções;

Injeções Anticoncepcionais Mensais/trimestrais



Implantes Subcutâneos

Duração três anos, amenorréia, amamentação, eficácia 100 %
Alto custo



Implantes Subcutâneos

- **Hormonais**

Mecanismo de Ação

- Inibição ovulação
- Muco cervical espesso
- Diminuição da espessura endométrio

Pílulas

COMO TOMAR?

1º dia da menstruação

1 x / dia (mesmo horário)

21 dias

Local (escova de dentes)

ESQUECIMENTO

1 cp – tomar assim que lembrar

(PROTEÇÃO ?)

Mais que 1 cp – seqüência normal

(PROTEÇÃO !)



- Mudanças de ambiente;
 - Cansaço;
 - Comer em horário próximo da hora de dormir.
- Não devem utilizar o método da temperatura as mulheres que:
- Não menstruam ou têm irregularidade na menstruação;
 - Têm alterações psíquicas ou estão muito cansadas;
 - Têm o sono interrompido ou irregular que impossibilita um repouso de pelo menos 3 horas antes de medir a temperatura;
 - Estão na pré-menopausa.

Tabela

A tabela é um método que ajuda a mulher a descobrir a época do mês em que ela pode ficar grávida. Esta época chama-se período fértil. Tabelas prontas não são seguras. A tabela de uma mulher não serve para outra pois cada uma tem um ciclo menstrual diferente. É importante ter um calendário para marcar a cada mês o início do ciclo menstrual.

Muco Cervical

O muco é uma secreção produzida pelo colo do útero, que umedece a vagina e, às vezes, aparece na calcinha. Ele varia de aparência em cada período do ciclo menstrual. Aprendendo essas diferenças, é possível saber qual é o período fértil. O método do muco indica a época do ciclo menstrual em que a mulher pode ficar grávida (período da ovulação).

Métodos de Barreira

São aqueles que evitam a gravidez impedindo a penetração dos espermatozoides no útero.

Diafragma

O diafragma é uma capa de borracha ou silicone, que a mulher coloca, ela mesma, na vagina, antes da relação sexual, tapando assim o colo do útero. Ele evita a gravidez, impedindo que os espermatozoides penetrem no útero. Deve ser usado com um espermaticida, para garantir maior segurança.

Camisinha (Camisa de vênus, condom, preservativo)

A camisinha é um método para ser usado pelo homem, no momento da relação sexual. É uma capinha de borracha bem fina, porém resistente, que se coloca sobre o pênis. Ela evita a gravidez, impedindo que os espermatozoides penetrem na vagina da mulher e serve também para prevenir as DST/AIDS.

Como usar o método

A camisinha deve ser colocada quando o pênis está ereto (duro), antes de qualquer contato com a região da vagina, porque algum espermatozóide pode escapar, mesmo antes da ejaculação.

1- Segurar a camisinha com delicadeza, evitando tocá-la com as unhas.

2- Desenrolar a pontinha e, com a parte enrolada virada para fora, colocar sobre o pênis.

3- Apertar com cuidado a ponta da camisinha para sair todo o ar e evitar que se rompa durante a relação, desenrolando até chegar perto dos pêlos.

4- Após a relação, o pênis deve ser retirado da vagina enquanto ainda estiver duro. Segurar bem nas beiradas, para não deixar vazar o líquido.

Use apenas lubrificantes a base de água.

A camisinha não é reutilizável. Coloque-a no lixo.

Orientar que:

- A camisinha deve ser usada em todas as relações sexuais, mesmo fora do período fértil.

- A camisinha pode ser associada com o uso de algum espermaticida vaginal. Isto aumenta a segurança do método.

- A vagina deve estar bem molhada (lubrificada), para que a penetração seja confortável e a camisinha não se rompa, se a vagina estiver muito seca e a camisinha não for lubrificada, o uso do espermaticida ajudará a penetração.

- Em caso de algum acidente (rompimento, deslocamento ou erro ao retirar), não fazer lavagem vaginal, pois ela empurra o espermatozóide para o útero, recomenda-se colocar imediatamente algum espermaticida na vagina, e procurar o Serviço de Saúde para uso de método emergencial.

• **Dispositivo intrauterino (FOTO)**

POSITIVO Boa eficácia (0,8% gravidez)

NEGATIVO Efeitos colaterais (dores abdominais).

Contra-indicação (Corrimento, DST, vários parceiros).

Complicações (Gravidez – 50% aborto, gravidez tubária).



• **Emergência**

Indicação:

- Relações sexuais desprotegida
- Falha na anticoncepção (ruptura condom)
- Violência Sexual (estupro)

Eficácia: reduz incidência de gravidez em torno 75 %

Efeitos Colaterais: vômito, irregularidade menstrual

Apresentação: 1 cp VO (72h) e o outro 12 h após

- **Barreira**

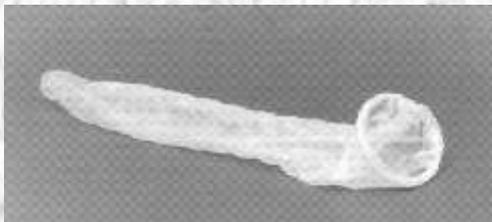
- Se por acaso a camisinha ficar dentro da vagina, isso não é motivo para se assustar. É só puxar

Preservativo Masculino (Foto abaixo)

Preservativo Feminino (Foto abaixo)

POSITIVO Baixo custo (grátis), boa eficácia, DST.

NEGATIVO Ruptura (uso inadequado).



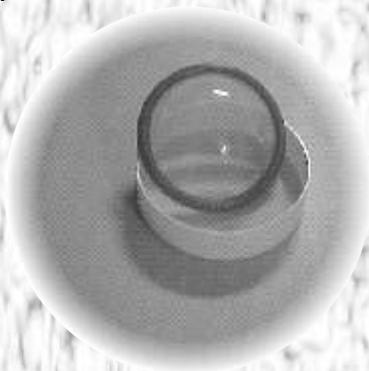
Preservativo Masculino



Preservativo Feminino

Diafragma (Foto abaixo)

NEGATIVO Falha 17%. Dificuldade de colocação.



Como usar o método

- Para começar a usar a pílula a mulher deve tomar o primeiro comprimido no 1º dia da menstruação.

- Continuar tomando 1 comprimido por dia, de preferência na mesma hora até terminar os 21 comprimidos da cartela.

- Começar nova cartela 7 dias após a tomada do último comprimido, independentemente do dia da menstruação. Exemplo: se o último comprimido foi tomado na 4º feira, tomar o primeiro comprimido da próxima cartela na 4º feira da semana seguinte. Se não menstruar, procurar o serviço médico.

- Se a mulher esquecer de tomar um comprimido, deve tomá-lo assim que se lembrar, além de tomar o comprimido do dia na hora de sempre. E continuar a cartela.

- Se a mulher esquecer de tomar 2 ou mais comprimidos seguidos, fazer o seguinte:

Parar de tomar esta cartela.

Só iniciar outra cartela no primeiro dia da menstruação.

Se não menstruar, procurar o serviço médico.

Em qualquer caso de esquecimento, o casal deve usar outro método para garantir maior segurança neste mês (camisinha, diafragma, espermaticida).

- Em caso de diarreia ou vômito por mais de dois (02) dias, interromper o uso da pílula. Utilizar outro método, voltando a tomar outra cartela no primeiro dia da menstruação. Se não menstruar, procurar o serviço de saúde.

Não devem utilizar a pílula as mulheres que:

- Estão amamentando até 90 dias de pós parto;

- Estão grávidas ou com suspeita de gravidez;

- Fumam muito e há muito tempo;

- Têm pressão alta e outras doenças do coração;

- Estão com sangramento fora do período

menstrual;

- Têm varizes;

- Têm enxaqueca (dor de cabeça forte);

- Têm convulsões;

- Têm diabetes;

- Têm glaucoma (doença que aumenta a pressão do olho);

- Vão se operar ou acabaram de ser operadas.

- Se a mulher resolver engravidar, deve parar de tomar a pílula três (03) meses antes. Nesse período,

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS

• Comportamentais

Coito Interrompido

• Retirada do pênis antes da ejaculação
Grande falha: 25 gravidez /100 000 / ano

POSITIVO Sem custo

NEGATIVO Grande falha

Não previne DST

Calendário (Tabelinha)

• Ovulação – meio do ciclo

• Óvulo – 24 h / Espermatozóide - 72h

• – 18 ciclo mais curto

• – 11 ciclo mais longo

Ex: ciclos (25 a 30 dias) = Abstinência

$$25 - 18 = 7$$

$$30 - 11 = 19$$

POSITIVO Custo zero

NEGATIVO Falha 15 gestações /100 000 /ano. Não previne DST.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Legenda:

 dias de menstruação

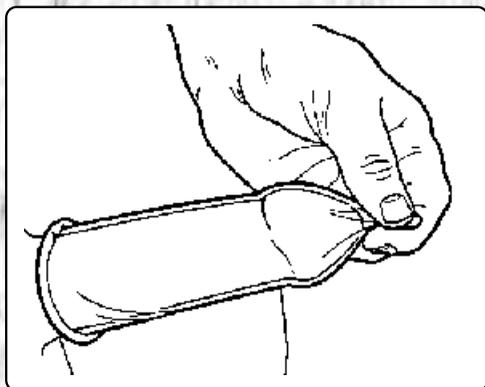
 provável período fértil

DUPLA PROTEÇÃO

MÉTODO CONTRACEPTIVO DE ALTA EFICÁCIA (Pílula, etc)



CAMISINHA PARA PROTEGER CONTRA INFECÇÕES (DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS E AIDS)



usar outro método (camisinha, diafragma).

- Só o médico pode avaliar corretamente as mulheres que podem e as que não podem usar este método, e qual o tipo adequado para cada mulher. Ela deve fazer exame clínico e ginecológico completo (inclusive medir a pressão e fazer o preventivo de câncer).

- Cada tipo de pílula tem uma maneira correta de ser tomada. A pílula só faz efeito se tomada corretamente.

- A mulher deve procurar o médico se a pílula estiver causando algum dos seguintes efeitos:

- *enjôo, vômitos, desmaios;
- *dor de estômago ou má digestão;
- *sangramento fora do período menstrual;
- *dores de cabeça frequentes;
- *inchaço, dores nas pernas, câimbras;
- *aumento de pelos no corpo;
- *ganho ou perda excessiva de peso;
- *manchas na pele;
- *falta de menstruação;
- *nervosismo exagerado ou depressão forte;
- *problemas de vista;
- *dores no peito.

Pílula do dia seguinte

É um contraceptivo de emergência composto por progestágeno e deve ser tomado até 72 horas (3 dias) após o coito desprotegido ou um acidente contraceptivo, com o objetivo de prevenir a gravidez. O segundo comprimido deve ser tomado 12 horas após a primeira dose. O tratamento não deve ser desnecessariamente tardio já que a eficácia pode declinar com o tempo.

Quando é usada:

- quando nenhum contraceptivo foi usado;
- quando um método contraceptivo possa ter falhado, incluindo: ruptura, deslizamento ou emprego incorreto da camisinha; desalojamento, rompimento ou remoção antecipada do diafragma ou do tampão; falha na interrupção do coito (por ex.: ejaculação na vagina ou na genitália externa); cálculo incorreto do método periódico de abstinência; expulsão do DIU e pílulas contraceptivas orais regulares omitidas por três ou mais dias em um ciclo;
- em casos de estupro.

Injeções anticoncepcionais

Injeções anticoncepcionais são feitas de hormônios parecidos com os hormônios produzidos pelos ovários da mulher, o estrogênio e a progesterona. Agem impedindo a ovulação. Também atuam dificultando a passagem dos espermatozóides para o interior do útero.

Existem dois tipos de injeção anticoncepcional: a injeção aplicada uma vez por mês, que é a injeção mensal, e a injeção aplicada de três em três meses, que é a injeção trimestral. São muito eficazes quando usadas corretamente. Com a interrupção da injeção mensal, a fertilidade da mulher, que é a capacidade de engravidar, logo retorna. Com a injeção trimestral, pode haver um atraso no retorno da fertilidade da mulher. Em média, o retorno da fertilidade pode demorar quatro meses após o término do efeito da injeção.

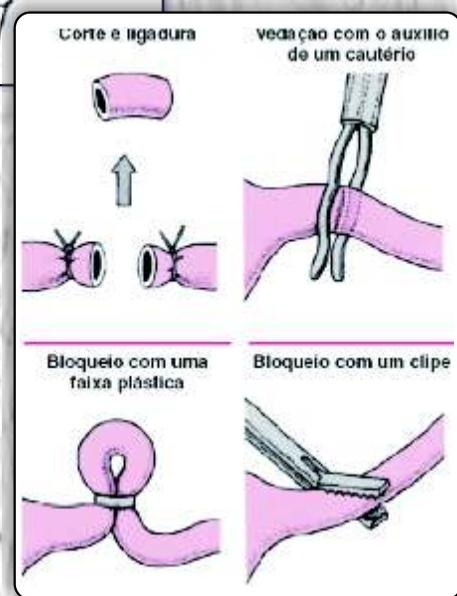
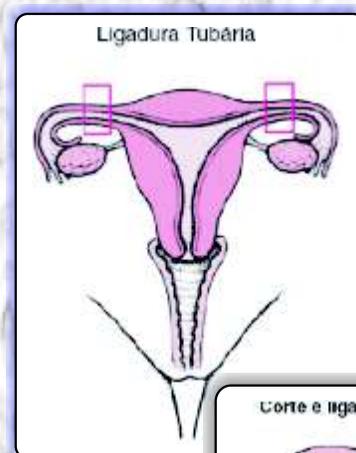
Quando uma mulher começa a usar a injeção, seu organismo precisa de um tempo para se adaptar. A mulher pode apresentar enjoos, vômitos, sangramento ou manchas de sangue entre as menstruações, falta da menstruação, aumento de peso, dor de cabeça leve, tonteira, dor nas mamas, mudanças de humor.

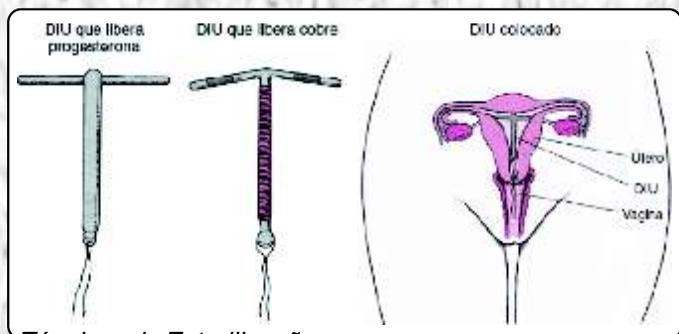
Esses efeitos não são perigosos e, na maioria das vezes, desaparecem. Por isso, a mulher não deve interromper o uso da injeção. Se eles continuarem por mais de três meses, a mulher deve procurar o serviço de saúde.

A injeção trimestral pode ser usada durante a amamentação. Nesse caso, seu uso deve ser iniciado seis semanas após o parto. Com o uso da injeção trimestral, é muito freqüente a mulher ficar sem menstruar.

Implantes subcutâneos

Os implantes contraceptivos são cápsulas plásticas (bastonete) que contêm progestágeno, a qual impede que os ovários liberem óvulos e que os espermatozóides atravessem o muco cervical espesso. É inserida cápsula sob a pele da parte da face interna do membro superior, acima do cotovelo. Após anestesiá-la a pele, o médico realiza, com uma agulha especial a inserção da cápsula. Não há necessidade de sutura. A cápsula libera o progestágeno lentamente para o interior da corrente sanguínea e podem permanecer no local durante três (03) anos. As interações com outras





Técnicas de Esterilização

As duas tubas uterinas (tubos que conduzem o óvulo desde os ovários até o útero) são seccionadas, vedadas ou bloqueadas, de modo que os espermatozoides não conseguem atingir o óvulo para fertilizá-lo.

drogas são incomuns porque os implantes não contêm estrogênio. Afora isso, as restrições são semelhantes às restrições dos contraceptivos orais. Os principais efeitos colaterais (sangramento menstrual irregular ou ausência de menstruação) podem afetar até 10% das mulheres. Os efeitos colaterais menos comuns incluem a perda ou ganho de peso. Esses efeitos colaterais podem exigir a remoção prematura das cápsulas. Como elas não se dissolvem no corpo, o médico deve removê-las. A remoção é realizada com uma anestesia local, incisão acima do implante, retirada do bastonete e sutura. Assim que as cápsulas são removidas, os ovários voltam a funcionar normalmente e a mulher torna-se fértil novamente.

Quão efetiva é a Contracepção?

DIU

O Dispositivo Intra Uterino – DIU é um aparelhinho feito de um plástico especial, que vem enrolado por um fio de cobre bem fino.

Como é colocado o DIU

Esse aparelho é colocado através da vagina dentro do útero da mulher. Apenas o médico pode colocar o DIU.

A época ideal para a colocação do DIU é durante ou logo após a menstruação. A colocação do DIU é simples e rápida, sem precisar de anestesia. Na hora da colocação pode surgir uma cólica. Este sintoma é normal e desaparece logo. O DIU pode ser colocado após seis semanas no caso de parto normal ou cesariana. A mulher não deve ter relações sexuais durante a primeira semana após a colocação do DIU. O DIU tem um tempo de validade (cerca de 6 a 10 anos),

dependendo do tipo. Depois desse tempo, ele deve ser retirado ou trocado.

Não devem utilizar o DIU as mulheres:

- Grávidas ou com suspeita de gravidez;
 - Com corrimento ou DST;
 - Que tem sangramento fora do período menstrual;
 - Que apresentam sangramento abundante e dores fortes durante a menstruação;
 - Que nunca tiveram filho;
 - Que já tiveram gravidez nas trompas;
 - Que tenham anemia;
 - Que tenham outras doenças.
- Antes de colocar o DIU é necessário fazer um exame ginecológico cuidadoso. A vagina, o útero e as trompas devem estar saudáveis. Se houver alguma doença

Método	Porcentagem de Mulheres Que Engravidam Durante o Primeiro Ano de Uso
Contraceptivos orais: Pílulas combinadas de estrogênio – progestina Pílulas contendo apenas progestina	0,1–3 0,5–3
Preservativo: Masculino Feminino	3–12 5–21
Diafragma com espermicida	6–18
Diafragma cervical com espermicida	11,5–18
Método do ritmo	20
Implantes (levonorgestrel)	menos de 0,1
Medroxiprogesterona injetável	0,3
Dispositivo intra-uterino	0,6–2

procurar o Serviço de Saúde.

- Se a mulher ou o companheiro tiverem corrimento ou ardência ao urinar, devem procurar imediatamente o Serviço de Saúde. Neste caso, devem evitar relações sexuais ou usar camisinha durante este período.

- Procure o Centro de saúde logo após a 1º menstruação para saber se o DIU está no lugar. Voltar seis meses e um ano após a colocação. Se tudo estiver bem, continuar fazendo exame ginecológico anual.

Deve a mulher procurar atendimento médico imediatamente se houver algum dos seguintes sintomas:

- Febre sem explicações;
- Dores no ventre e nas cadeiras;
- Dor nas relações sexuais;
- Sangramento fora da menstruação;
- Corrimentos;
- Atraso menstrual ou outros sinais de gravidez.

Dispositivos Intra-Uterinos

Os dispositivos intra-uterinos (DIUs) são colocados pelo médico no útero da mulher, através da vagina. Os DIUs são feitos de plástico moldado. Um dos tipos libera cobre de um fio de cobre enrolado em torno da base; o outro tipo libera progesterona. Geralmente, existe um fio plástico preso ao DIU, de modo que a mulher pode verificar se o dispositivo permanece no local.

MÉTODOS DEFINITIVOS

Esterilização

Além dos métodos recomendados pelo Ministério da Saúde existem formas de evitar definitivamente a gravidez através de cirurgia. Pode ser feita no homem ou na mulher. No homem chama-se vasectomia e na mulher laqueadura (amarração ou ligadura de trompas). Essas operações são irreversíveis (definitivas) só devendo ser feitas com indicação médica. O médico, além da indicação criteriosa, deve prestar todas as informações sobre os riscos e as conseqüências da cirurgia e discutindo a possibilidade do casal de usar outros métodos.

Laqueadura ou Liga de Trompas

É uma operação feita no órgão genital da mulher, operação realizada nas trompas, para impedir o encontro do óvulo com o espermatozóide, evitando assim, a gravidez.

Vasectomia

É uma operação feita no órgão genital do homem (canal deferente), que impede a passagem de espermatozoides (células reprodutoras do homem). Mesmo fechando o canal deferente, o homem continua expelindo um líquido, o sêmem, que não contém os espermatozoides e, portanto, não fecunda a mulher. O homem deve estar informado e pensar muito antes de fazer uma vasectomia, pois esta é uma operação definitiva. Após a vasectomia, o homem continua normalmente, a ter desejo sexual, ereção e ejaculação. O homem não fica impotente.