

PLANEJAMENTO FAMILIAR E OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS



O que é planejamento familiar?

De acordo com o Ministério da Saúde, planejamento familiar é o direito que toda pessoa tem à informação e ao acesso aos recursos que permitam optar livre e conscientemente por ter ou não ter filhos. Não se trata apenas de indicar um método contraceptivo, mas da ação de uma equipe multiprofissional que oriente e acompanhe essa mulher considerando, qualidade de vida, condições sociais e culturais conforme seus princípios de necessidades, o planejamento familiar é um direito que assiste qualquer mulher sem distinção social. As ações do planejamento familiar estão previstas na legislação (Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de 1996).

Onde buscar informações e atendimento sobre planejamento familiar

As ações que compõem o planejamento familiar fazem parte do atendimento integral à saúde, e devem ser ofertadas em toda a rede de serviços do SUS, como as Unidades Básicas de Saúde, Estratégias de Saúde da Família, hospitais públicos. São voltadas para homens e mulheres, quais sejam:



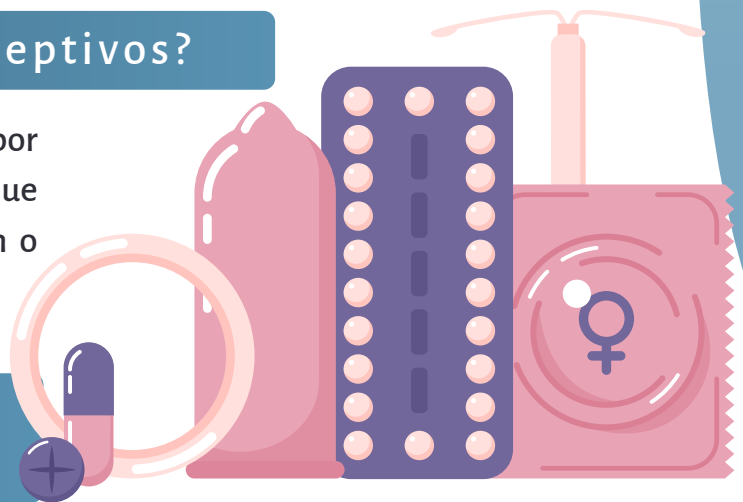
- Assistência quanto à utilização de métodos contraceptivos, que auxiliem no planejamento familiar, e, caso, haja o desejo de ter filhos, orientações quanto à concepção;
- Atendimento pré-natal;
- Assistência ao parto, pós-parto e ao recém-nascido;
- Assistência ao controle das infecções sexualmente transmissíveis (IST's).
- Controle e prevenção de cânceres cérvico uterino, de mamas, próstata e pênis.

Por que é importante fazer um planejamento familiar?

O ato de planejar deve levar em consideração as questões sociais, econômicas, emocionais, e também as responsabilidades e necessidades que os filhos demandam aos pais. O nascimento de um filho gera muitas mudanças na organização da família, as quais envolvem o cumprimento de papéis e funções em relação à paternidade e à maternidade, que exigem dedicação, afeto e cuidado com os filhos. Com o passar dos anos, os papéis familiares foram mudando e, hoje, se reconhece a importância da participação tanto dos homens, quanto das mulheres no planejamento da família, que abrange desde a participação na escolha do método contraceptivo, bem como no momento certo para chegada de um filho e, mais ainda, no cuidado e educação dos mesmos.

O que é métodos contraceptivos?

São métodos anticoncepcionais que têm por objetivo evitar a gravidez, impedindo que haja o encontro do espermatozoide com o óvulo maduro na trompa uterina.



Como atuam os métodos contraceptivos?

Existem vários mecanismos de ação:

- Impedir a ovulação;
- Evitar a penetração dos espermatozoides no útero;
- Impedir a fertilização e/ou implantação;
- Destruir os espermatozoides;
- Conhecer o período fértil para nele evitar ter relações sexuais.

Quais são os tipos de métodos contraceptivos

Injeções anticoncepcionais - existem dois tipos de injeções anticoncepcionais, uma pode ser aplicada uma vez por mês e a outra, uma vez a cada três meses. Esta, a injeção trimestral, pode ser usada durante a amamentação e seu uso pode ser iniciado seis semanas após o parto.

Camisinha masculina ou feminina - além de ajudarem a programar a vinda de um novo membro na família, é o único método que também protege das infecções sexualmente transmissíveis (IST's).

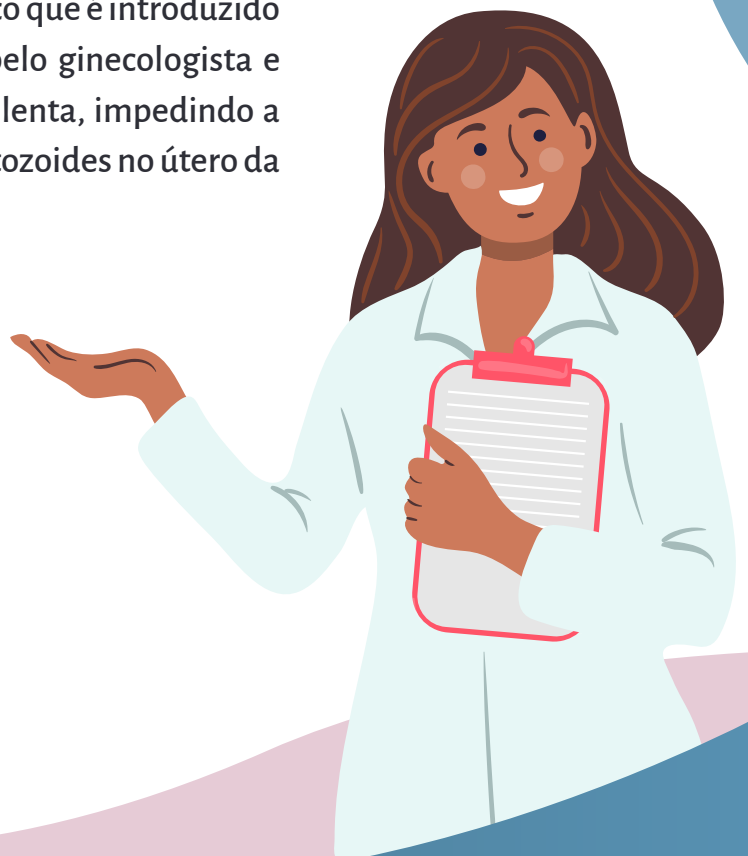
Pílula anticoncepcional - são comprimidos que devem ser utilizados diariamente. Deve-se seguir a sequência da cartela, sendo muito importante o uso correto, no mesmo horário.

Pílula do dia seguinte – é utilizada após a relação desprotegida, como forma de evitar a gravidez, e deve ser utilizada nos primeiros dias após a relação (em até 72 horas). A pílula do dia seguinte não é indicada como uso contínuo, para uso contínuo é indicado à pílula anticoncepcional diária.

Adesivo - é um combinado de progesterona e estrogênio colado à pele.

Implante Anticoncepcional - é um método que ajuda a prevenir a gravidez através de um pequeno tubo de plástico que é introduzido na parte interna do braço, embaixo da pele, pelo ginecologista e que libera hormônios para o sangue de forma lenta, impedindo a ovulação e dificultando a entrada dos espermatozoides no útero da mulher.

Diafragma vaginal - é um método contraceptivo de borracha em forma de anel que impede a entrada dos espermatozoides no útero, evitando a fecundação do óvulo. O diafragma pode ser usado várias vezes durante cerca de 2 anos e, por isso, depois de usar deve-se lavar e guardar num local limpo.



Quais são os tipos de métodos contraceptivos

Anel vaginal - é um dispositivo de borracha que é introduzido na vagina pela mulher e a sua colocação é semelhante à introdução de um absorvente interno. A mulher deve permanecer com o anel durante 3 semanas e depois deve retirar e fazer uma pausa de 7 dias para a menstruação descer, voltando a colocar um anel novo.

Dispositivo intrauterino (DIU) e Sistema intrauterino (SIU) - também conhecido como DIU medicado ou DIU Hormonal) são, como o nome já diz, sistemas ou dispositivos que devem ser inseridos por médicos, dentro do útero. A grande vantagem destes métodos é a comodidade posológica e a alta eficácia, que pode proteger a mulher durante 5 a 10 anos, dependendo do produto.

Qual a diferença entre os dois?

Ambos impedem a penetração e passagem dos espermatozoides, não permitindo seu encontro com o óvulo. A grande diferença é que o DIU é feito de cobre, um metal, e não possui nenhum tipo de hormônio, enquanto o SIU libera um hormônio dentro do útero. Além do efeito contraceptivo, o hormônio pode apresentar outros efeitos, como reduzir o fluxo menstrual.

Vasectomia - é uma cirurgia simples e segura, que é realizada em homens que não desejam mais ter filhos. A vasectomia não altera a vida sexual do homem.

Ligadura de trompas - a ligadura é uma cirurgia, um método anticoncepcional permanente e só é permitida em maiores de 25 anos, ou com dois filhos vivos, e só pode ser realizada após 60 dias entre a manifestação de vontade e o ato cirúrgico, e não mais pode ser realizada durante o parto.



Quais são os tipos de métodos contraceptivos naturais?

Outros métodos que também podem ajudar a evitar a gravidez, porém não devem ser usados individualmente porque não são totalmente eficazes e pode ocorrer gravidez. Assim, alguns métodos, podem ser:

Método do calendário: este método exige saber calcular o período fértil, por subtração de 11 dias ao ciclo mais longo e de 18 dias ao ciclo mais curto.

Método da Temperatura: a temperatura do corpo é mais elevada após a ovulação e, para saber o momento do mês que a mulher é mais fértil deve medir a temperatura com um termômetro sempre no mesmo local.

Método do muco: durante o período mais fértil a mulher tem muco mais grosso, semelhante a clara de ovo, que indica que as chances de engravidar são maiores.

Método do coito interrompido: este método implica retirar o pênis do interior da vagina no momento em que o homem vai ejacular. No entanto ele não é seguro e é desaconselhado, uma vez não é totalmente seguro na prevenção da gravidez e, além disso, também não protege contra as infecções sexualmente transmissíveis (IST's), como sífilis, gonorreia e clamídia, HIV e hepatites b e c.

Fontes;
Ministério da Saúde
Universidade Federal de Santa Maria- UFSM
Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.

