

# Planejamento Familiar

ANS Nº: 35258-6

*Priorizando e humanizando sua saúde.*

## O que é Planejamento Familiar?

É uma forma consciente de controlar:

- O número de filhos que o casal vai ter;
- O intervalo entre cada gravidez;
- A época mais apropriada para engravidar.

## Quais os benefícios do Planejamento Familiar?

O Planejamento Familiar beneficia as mulheres e os homens, pois programar o nascimento de um filho, prepara a família para uma vida e um futuro mais estável. Além disso:

- Evita gestações indesejadas;
- Diminui a chance de uma gravidez de alto risco;
- Evita casos de abortos inseguros e reduz a mortalidade materna e infantil.

Recomenda-se um intervalo de no mínimo 2 (dois) anos entre uma gestação e outra. Com a supervisão de um médico, o casal pode ter conhecimento de como evitar uma gravidez indesejada, e de como agir na hora que decidirem ter um bebê.

## GOVERNO X PLANEJAMENTO FAMILIAR

O governo está ampliando a oferta de métodos contraceptivos na rede pública de saúde. O Programa Farmácia Popular do Brasil disponibiliza os métodos contraceptivos em farmácias e drogarias credenciadas. A Constituição Federal do Brasil estabelece que, o planejamento familiar é livre decisão do casal, competindo ao Estado propiciar recursos para o exercício desse direito.

## Qual método de planejamento devo escolher?

Para escolher o melhor método é importante que consulte um ginecologista, para avaliar seu caso, já que nem todas as mulheres podem usar todos os métodos disponíveis.

### Diu

É um dispositivo geralmente feito de cobre ou hormônio, de alta eficácia e que apresenta uma ação especial impedindo que os espermatozoides cheguem ao útero. A colocação é feita por um profissional da saúde.

### Pílula Anticoncepcional

Eficaz e prática, age diretamente no ciclo menstrual da mulher evitando a ovulação.

### Contraceptivos Injetáveis

Excelente eficácia e fácil uso, a mulher não precisa lembrar de tomar pílula todos os dias. Após a interrupção do uso, a mulher pode demorar algum tempo (até 9 meses) para conseguir engravidar.

## Anel Vaginal

São anéis de material plástico, também contendo hormônio. São inseridos dentro da vagina, onde devem ser deixados por três semanas. Não atrapalha a relação sexual, nem causa incômodo.

## Adesivos Cutâneos

Os adesivos são "colados" na pele, e utilizados por três semanas, com pausa de uma semana. São bastante eficazes e de fácil utilização.

## Pílula do Dia Seguinte

Só deve ser utilizado em caso de extrema urgência devido ao esquecimento da pílula ou ao fato de a camisinha ter estourado. Esse método faz com que o útero fique desfavorável à gravidez. O uso freqüente leva à redução de sua eficácia.

## Métodos Contraceptivos

### Tabelinha

É um método contraceptivo natural, sem contra indicação e que poderá ser usado por mulheres com ciclo menstrual regular. Através deste método a mulher sabe se está no período fértil.

**ATENÇÃO: Não previne doenças sexualmente transmissíveis.**

### Camisinha

Através deste método é possível que se evite tanto a gravidez quanto alguns tipos de doenças sexualmente transmissíveis.

### Diafragma

É feito de borracha ou silicone e deve ser usado para recobrir o colo uterino. A eficácia desse método aumenta quando a mulher utiliza espermaticida associado. Pode ser reutilizado, desde que seja bem lavado após o uso.

### Esponja

É uma pequena esponja feita de poliuretano, com espermicida. É descartável e de fácil colocação. Entretanto, é um produto importado e de alto custo.

## Espermaticida

São substâncias que matam os espermatozoides. Quando usados sozinhos não garantem proteção adequada.

## Laqueadura ou Vasectomia

Dois métodos irreversíveis e muito utilizados por casais estáveis. A **Laqueadura** (feita em mulheres) consiste em bloquear as trompas para que o espermatozoide não chegue ao óvulo.

A **Vasectomia** (feita nos homens) é um procedimento que interrompe a circulação dos espermatozoides produzidos pelos testículos.

## Implantes

São cápsulas ou bastões contendo hormônio, que são implantados pelo médico debaixo da pele, no braço, próximo ao cotovelo. Duram até três anos e são de alta eficácia.