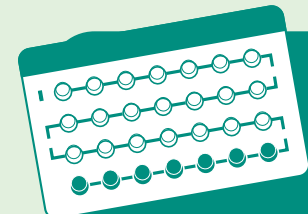


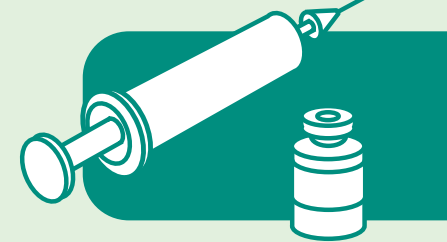
Conhece suas escolhas de planejamento familiar?

Seu médico de planejamento familiar pode ajudar. Solicite a ajuda dele!



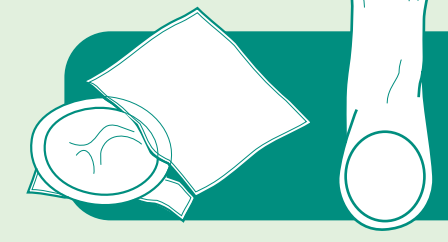
Anticoncepcionais Orais Combinados

- São eficazes e você pode começar e parar quando quiser.
- Tome uma pílula por dia e comece cada nova cartela na data certa para obter máxima eficácia.
- Podem ocorrer manchas ou sangramento inesperado, principalmente no início. Não prejudica a saúde. A menstruação fica menos intensa e mais regular depois de alguns meses.
- Algumas mulheres têm leves dores de cabeça, mudança de peso, mal-estar no estômago, especialmente no início. Estes sintomas geralmente desaparecem com o tempo.
- É seguro para praticamente todas as mulheres. É muito raro acontecer alguma complicação grave.
- Podem ser utilizados em qualquer idade e independente da mulher já ter tido filhos.
- Ajudam a prevenir cólicas menstruais, menstruação intensa, anemia (baixo teor de ferro no sangue) e outros problemas de saúde.



Anticoncepcional injetável

- É eficaz e seguro.
- Toma-se uma injeção a cada 3 meses (13 semanas) com DMPA, a cada 2 meses com NET-EN. Se você se atrasar em 4 semanas para o DMPA ou em 2 semanas para o NET-EN, ainda assim pode tomar a injeção.
- Poderá tomar injeções fora da clínica, na comunidade.
- É comum haver manchas e sangramento inesperado nos primeiros meses, mas depois geralmente não ocorre mais menstruação. Há um ganho gradual de peso e leves dores de cabeça. Não prejudica a saúde.
- Confidencial. Ninguém fica sabendo que uma mulher está utilizando este método.
- Pode ser usado em qualquer idade e independente da mulher já ter tido filhos.
- Quando pára de tomar as injeções, a mulher pode engravidar novamente. Após 3 meses de injeções, isso pode levar alguns meses a mais.
- É seguro durante a amamentação, começando-se 6 semanas após o parto.
- Pode haver injetáveis mensais também disponíveis. Usando injetáveis como o Cyclo-Fem, a menstruação geralmente fica menos intensa e mais curta, ou menos freqüente. Podem ocorrer manchas ou sangramento inesperado.



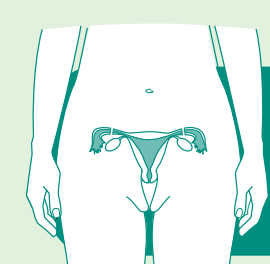
Preservativos

- Ajudam a evitar a gravidez e algumas doenças sexualmente transmissíveis (DSTs), inclusive HIV/SIDA, quando utilizados corretamente em cada relação sexual.
- Para se proteger das DSTs/HIV, alguns casais usam preservativos juntamente com outros métodos.
- São fáceis de usar quando se adquire um pouco de prática.
- São eficazes se utilizados corretamente em cada relação sexual. No entanto, não são sempre utilizados.
- Algumas pessoas reclamam dizendo que os preservativos atrapalham o sexo, diminuem o prazer ou as deixa sem graça na hora. Conversar com o parceiro ajuda a resolver isso.



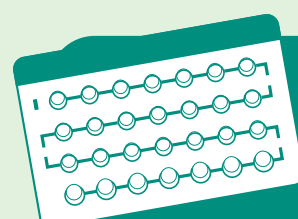
DIU com cobre (Dispositivo Intra-uterino)

- É um dispositivo pequeno e flexível com cobre ou hormônios que se coloca dentro do útero.
- É um método muito eficaz, reversível e de longa duração. O DIU TCu-380A de cobre é eficaz por pelo menos 12 anos.
- O DIU de cobre pode ser introduzido logo após o parto, bem como noutras alturas.
- Causa alguma dor durante a inserção. Com o DIU de cobre, a menstruação pode ficar mais intensa ou longa, principalmente no início. Com o DIU hormonal, não há menstruação intensa e ajuda a prevenir a anemia.
- É raro haver complicações graves. Eventualmente, ocorre infecção pélvica se a mulher tiver algumas doenças sexualmente transmissíveis quando o DIU é colocado em seu útero.
- Pode escapar do lugar sozinho, especialmente no começo.
- A mulher pode engravidar imediatamente após o DIU ser retirado.



Esterilização Feminina

- Seu objetivo é ser permanente. Destina-se a mulheres que têm certeza de que não querem mais ter filhos. Deve-se pensar cuidadosamente antes de tomar uma decisão.
- É muito eficaz (mas a eficácia não é de 100%).
- Exige um exame físico e uma cirurgia simples e segura. A mulher geralmente fica acordada. A dor é bloqueada.
- A dor e o inchaço podem durar alguns dias após o procedimento. São raras as complicações sérias.
- Não há efeitos colaterais de longo prazo. Não afeta as sensações ou a habilidade sexual.
- Pode ser feita logo após o parto, bem como noutras alturas.



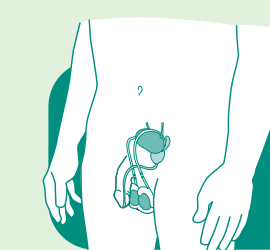
Anticoncepcionais orais só de progestogênio

- Boa escolha no caso de mães amamentando que desejem pílulas, iniciando-se 6 semanas após o parto.
- São muito eficazes durante a amamentação e reversíveis sem demora.
- Toma-se uma pílula por dia para se obter eficácia máxima.
- Caso não esteja amamentando, é comum haver manchas e menstruação inesperada de pouca intensidade. Não faz mal a saúde.



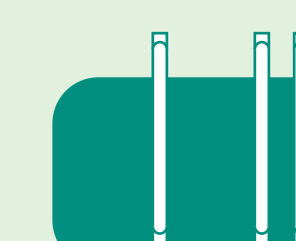
Diafragma com espermicida

- É colocado no fundo da vagina a cada vez que se faz sexo. Pode-se fazer isso antecipadamente.
- É eficaz se utilizado corretamente em cada relação sexual.
- A mulher deve passar por um exame interno para se determinar o tamanho correto do diafragma adequado para ela.
- É mais comum haver infecção da bexiga.



Vasectomia

- Seu objetivo é ser permanente. Destina-se a homens que tenham certeza de que não desejam mais ter filhos. Deve-se pensar cuidadosamente antes de se tomar uma decisão.
- Deve-se usar outro método nos 3 primeiros meses, até que a vasectomia comece a funcionar.
- Muito eficaz após 3 meses (mas não tem eficácia de 100%).
- É uma cirurgia segura, simples e prática. É realizada em apenas alguns minutos. A dor é bloqueada.
- A dor, inchaço e equimose podem durar alguns dias. Poucos homens relatam dor prolongada.
- Não tem nenhum efeito sobre a habilidade sexual e suas sensações.



Implantes Anticoncepcionais

- Trata-se de uma ou várias hastas ou cápsulas inseridas sob a pele do antebraço da mulher. Uma vez colocados, exigem poucos cuidados.
- São muito eficazes de 3 a 7 anos, dependendo do implante.
- Podem ser utilizados em qualquer idade e independente da mulher já ter tido filhos.
- Um(a) profissional de saúde habilitado pode remover os implantes a qualquer momento, se a mulher assim o quiser. Ela então poderá engravidar imediatamente.
- Podem ocorrer manchas ou sangramento leve ou a menstruação poderá cessar. Não faz mal a saúde.
- São seguros durante a amamentação, começando-se 6 semanas após o parto.



Métodos baseados na percepção da fertilidade

- A mulher aprende a identificar o período fértil de seu ciclo menstrual.
- Durante os dias férteis, o casal evita fazer sexo vaginal ou utilizam outro método, por exemplo, o uso de preservativos.
- Podem ser eficazes se utilizados corretamente. No entanto, são geralmente um tanto quanto menos eficazes.
- Requer uma estreita colaboração entre os parceiros.
- Não apresentam efeitos colaterais físicos.
- Certos métodos podem ser difíceis de usar durante uma febre ou infecção vaginal, após o parto ou durante a amamentação.



Método de Amenorréia Lactacional (MAL)

- É um método de planejamento familiar baseado na amamentação exclusiva ou quase, até 6 meses após o parto.
- Uma mulher que esteja amamentando pode utilizar o método MAL quando:
 - Seu bebê se alimenta basicamente do leite materno e ela o amamenta com freqüência, tanto de dia quanto de noite e
 - Sua menstruação não retornou e
 - Seu bebê tem menos de 6 meses de idade.
- A mulher deve planejar o uso de outro método antes que ela não possa mais utilizar o método MAL.

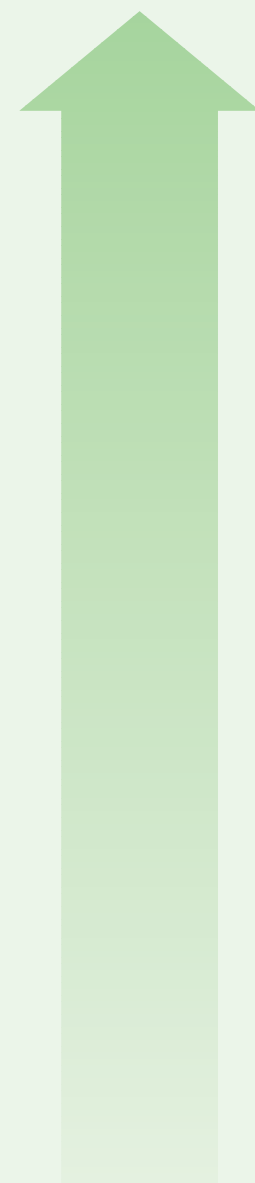
Pílulas Anticoncepcionais de Emergência

- ajudam a prevenir a gravidez quando ingeridas até 5 dias após o sexo desprotegido ou um erro no método de planejamento familiar.
- São seguras para todas as mulheres.
- Não interferem na gravidez nem prejudicam o bebê caso a mulher já esteja grávida.
- Os métodos de planejamento familiar regulares são mais eficazes. Por favor, considere um método regular.

Alguns Métodos Não São Aconselháveis no Caso de Certos Problemas de Saúde	
Problema	Métodos Não Aconselháveis
Fumar cigarros e ter 35 anos de idade ou mais	Pílulas anticoncepcionais orais combinadas (AOCs). Para quem fuma muito, injetáveis mensais.
Pressão arterial alta conhecida	AOCs, injetáveis mensais. Se a pressão alta for grave, injetáveis de 2 e 3 meses.
Em amamentação exclusiva ou quase nos primeiros 6 meses	AOCs, injetáveis mensais.
amamentando nas primeiras 6 semanas	Injetáveis de 2 e 3 meses, implantes, pílulas só de progestogênio (PSPs).
Primeiros 21 dias após o parto, não amamentando	AOCs, injetáveis mensais. (As AOCs e os injetáveis mensais não são aconselháveis durante 6 semanas após o parto se houver motivos especiais de desenvolver um coágulo de sangue numa veia profunda (TVP). Estes coágulos são mais prováveis durante vários meses após o nascimento do bebê). Aguarde até 6 semanas após o parto para colocar o diafragma corretamente.
Certas doenças graves incomuns do coração, vasos sanguíneos ou fígado e câncer de mama.	AOCs, injetáveis, PSPs, implantes. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Enxaqueca (um tipo grave de dor de cabeça) e também idade igual ou superior a 35 anos.	AOCs, injetáveis mensais. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Enxaqueca com aura (às vezes vê uma mancha brilhante crescente em apenas um olho) em qualquer idade	AOCs, injetáveis mensais. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Doença da vesícula biliar	AOCs. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Certos problemas incomuns dos órgãos femininos	DIU. Pergunte ao seu profissional de saúde.
Doenças sexualmente transmissíveis do cervix ou risco individual muito elevado de se contaminar com estas DSTs; doença inflamatória pélvica (DIP) ou SIDA não tratada	DIU. Utilize preservativos mesmo que esteja adotando outro método. Mulheres com HIV, inclusive mulheres com SIDA e em tratamento, podem de modo geral utilizar qualquer método de planejamento familiar que desejarem. (Isto inclui o DIU no caso de uma mulher de fato com SIDA se ela estiver sob tratamento e bem de saúde.)
Gravidez conhecida	Não há necessidade de nenhum método.

Comparação da eficácia dos Métodos de Planejamento familiar

Mais Eficaz
Menos de 1 gravidez por 100 mulheres em um ano



Menos eficaz
Cerca de 30 gravidezes por 100 mulheres em um ano

Como tornar seu método mais eficaz

Implantes, DIU, Esterilização feminina, Vasectomia: Após o procedimento, há pouco a fazer ou lembrar

Vasectomia: Use outro método nos primeiros 3 meses

Injetáveis: Tome as injeções de repetição no prazo certo

Método de Amenorréia Lactacional (MAL) (por 6 meses): Amamente freqüentemente, dia e noite

Pílulas: Tome uma pílula por dia

Adesivo, anel: Mantenha-o no lugar, troque no prazo certo

Preservativos, diafragma: Use corretamente em toda relação sexual

Métodos baseados na percepção da fertilidade: Abstenha-se de sexo ou use preservativos no período fértil. Os métodos mais recentes (Método dos Dias Fixos e Método dos Dois Dias) podem ser mais fáceis de usar.

Coito interrompido, espermicidas: Use corretamente em toda relação sexual