

NÃO

Mas se você não deseja engravidar agora, você pode usar métodos contraceptivos.



O QUE SÃO MÉTODOS CONTRACEPTIVOS?

São métodos utilizados para **evitar uma gestação**. Esses métodos devem ser cientificamente aceitos e não colocar em risco a vida e a saúde das pessoas. A liberdade de escolha do uso dos métodos anticoncepcionais deve ser garantida, assim como, a decisão de ter ou não ter filhos.

QUAIS SÃO OS MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DISPONÍVEIS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE?

MÉTODOS DE BARREIRA

• **Preservativos masculino e feminino**: únicos métodos que além de evitar a gestação, protegem contra as infecções sexualmente transmissíveis.

MÉTODOS HORMONAIS

• São as **pílulas anticoncepcionais, as injeções mensais ou trimestrais, os implantes subdérmicos** (também chamados de chip) e o **DIU hormonal** (dispositivo colocado dentro do útero e que contém hormônio).
• São feitos de hormônios parecidos com os que são produzidos nos ovários pelas mulheres;
• Impedem a ovulação e dificultam a passagem do espermatozóide para o útero.

MÉTODOS INTRAUTERINOS

• **DIU de cobre** - dispositivo intrauterino - colocado dentro do útero. **NÃO CONTEM HORMÔNIO**.
• Não provoca o aborto, pois atua antes da fecundação
• Não causa infertilidade na mulher.

ANTICONCEPÇÃO DE EMERGÊNCIA ("PÍLULA DO DIA SEGUINTE")

São pílulas que contêm hormônios e podem ser utilizadas após uma relação sexual desprotegida, para evitar a gestação. **Não é um método abortivo**. Deve ser utilizada somente em situação de emergência e **não de forma regular** como método contraceptivo. A pílula deve ser tomada até 120hrs da relação sexual desprotegida. Quanto maior for o tempo entre a ingestão da pílula e a relação sexual menor a eficácia da anticoncepção.

MÉTODOS DE PERCEPÇÃO DA FERTILIDADE

São métodos como a tabelinha, o muco cervical e a temperatura corporal. Previnem a gravidez não planejada evitando a relação sexual durante o período fértil da mulher. São considerados métodos de baixa eficácia por dependerem da identificação precisa do início e fim do período fértil da mulher e por exigirem disciplina e cooperação entre os parceiros evitando a prática sexual no período de ovulação. Quando os três métodos são utilizados ao mesmo tempo é chamado de sintotérmico e costuma ter maior eficácia no planejamento das gestações.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DEFINITIVOS

São métodos cirúrgicos, irreversíveis podendo ser realizado na mulher através da ligadura das trompas (**Laqueadura**) e no homem pelo procedimento de **Vasectomia**. São procedimentos que levam à **esterilização definitiva**. Antes de optar por esses métodos é importante conversar com um profissional de saúde e conhecer os outros métodos contraceptivos. Assim, você poderá optar pelo método que esteja de acordo com sua intenção reprodutiva.

MÉTODOS NEM SEMPRE DISPONÍVEIS NO SUS

- **Diafragma**: capuz macio de látex que cobre o colo uterino. Impede que o espermatozóide chegue até o útero. Deve ser colocado a cada relação sexual e retirado 6h a 8h após a relação. Não deve ser utilizado durante o período menstrual.
- **Anel Vaginal**: método hormonal que pode ser colocado pela mulher entre o 1o e 5o dia do ciclo menstrual. Pode permanecer por até 21 dias, devendo ser retirado após. Um novo anel poderá ser colocado novamente após pausa de 7 dias.
- **Adesivo hormonal**: o adesivo pode ser colocado sobre a pele limpa e seca para liberação hormonal. Deve ser trocado a cada 7 dias. E após três semanas de uso contínuo deve-se fazer pausa de 7 dias para colocar novo adesivo.

EXISTEM CRITÉRIOS ESPECÍFICOS PARA A INDICAÇÃO DOS IMPLANTES SUBDÉRMICOS E DIU MIRENA PELO SUS. PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE PARA SABER MAIS SOBRE ESSAS INDICAÇÕES!

QUAIS DESSES MÉTODOS POSSO USAR?

A escolha do método contraceptivo deve ser **livre e informada**. **Não existe um método melhor do que o outro**. Assim como, **nenhum método é 100% eficaz**, pois existe a possibilidade de falhas. Por isso, um método pode ser adequado para uma pessoa e para a outra não.

LEMBRE-SE: ANTES DE INICIAR QUALQUER UM DESSES MÉTODOS, PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE NA SUA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE E INFORME-SE! O MÉTODO ESCOLHIDO DEPENDE DE SUA INTENÇÃO REPRODUTIVA E DE SUA AVALIAÇÃO DE SAÚDE.



AUTORAS
BRUNA KOSAR NUNES
ANA LUIZA VILELA BORGES

DIAGRAMAÇÃO
ESTÚDIO BARBATANA

CUIDADO INTERGESTACIONAL

Você pretende ficar grávida de novo?



OLÁ!

Eu sou a Bia e vou te ajudar a cuidar da sua saúde a partir de agora até o início da próxima gravidez. Vem comigo?

SIM



Se você já engravidou alguma vez e pensa em engravidar de novo, aqui embaixo há algumas informações importantes para você:



NUTRIÇÃO

O peso adequado antes, durante e após a gestação evita doenças como diabetes e pressão alta, abortos, infecções após o parto, nascimento de crianças com baixo peso e malformações. Para manter o peso adequado antes da gestação:

- Faça **3 refeições** (café da manhã, almoço e jantar) e **2 lanches saudáveis** nos intervalos. Não pule as refeições;
- Inclua todos os dias **legumes e verduras** no almoço e jantar. Por exemplo: 2 colheres de sopa de um legume refogado e salada de folhas cruas como alface, agrião ou outra que preferir.
- Coma **1 porção** por dia de carnes, aves, peixes ou ovos;
- Você pode comer **1 fruta** após o café da manhã, almoço e jantar e ainda escolher **1 fruta** como lanche entre as refeições. Prefira as frutas da época;
- Beba pelo menos **2 litros de água** por dia;
- Evite alimentos industrializados como doces, balas, chocolates, bolachas, salgadinhos, pães e refrigerantes;
- Diminua o consumo de **sal**. O ideal é consumir 1 colher de chá por dia.
- Pratique **exercícios físicos** pelo menos 5 vezes por semana durante 30 minutos. A caminhada é uma excelente atividade física!

LEMBRE-SE

Para saber se você está com peso adequado faça o cálculo do **Índice de Massa Corporal (IMC)**:

$$IMC = \frac{PESO}{ALTURA \times ALTURA}$$

Divida o seu peso pela a sua altura. O resultado devera ser dividido de novo pela sua altura.

IMC	Classificação
< 18,5	Peso Baixo
18,5 – 24,9	Peso Normal
25,0 – 29,9	Sobrepeso
30,0 – 34,9	Obesidade (Grau I)
35,0 – 39,9	Obesidade severa (Grau II)
≥ 40,0	Obesidade Mórbida (Grau III)

INFECÇÕES SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS

É importante saber se você tem algumas das **infecções sexualmente transmissíveis** e **tratá-las adequadamente**. Dessa forma, você evita o risco de abortamento, malformações em crianças e até mesmo a transmissão de alguma dessas doenças para o bebê. Essas são algumas das infecções sexualmente transmissíveis: **HIV; Sífilis; Gonorreia; Hepatite B e C; HPV; Clamídia; Tricomoníase; Herpes genital.**

LEMBRE-SE

As **Unidades Básicas de Saúde** oferecem exames para detecção e tratamento destas doenças. Se você planeja engravidar de novo procure orientação sobre exames e testes-rápidos na Unidade Básica de Saúde.



O USO DA CAMISINHA É A ÚNICA FORMA DE PREVENÇÃO DESSAS DOENÇAS.

TIPO SANGUÍNEO

Se você quer ter outra gestação e seu tipo sanguíneo tiver fator negativo converse com seu médico ou enfermeiro da Unidade Básica de Saúde. É importante que seu parceiro faça o exame para saber qual o tipo de sangue dele. E em alguns casos entre 28 e 32 semanas de gestação será necessária a aplicação de uma injeção contendo uma medicação para a proteção do bebê. Essa medicação é conhecida no meio popular como "vacina", mas na verdade não é uma vacina e sim uma medicação para proteção do bebê.

VIOLÊNCIA

A **violência contra a mulher** gera danos físicos, mentais, aumenta os riscos de **gestações não planejadas, de abortamentos inseguros, nascimentos prematuros** e aumenta a **mortalidade materna e infantil**. Caso tenha sofrido violência em casa ou na família você pode procurar a **Delegacia da Mulher, outra delegacia ou a Unidade Básica de Saúde** mais próxima de sua casa. Ou também, pode ligar para um desses números.



SAÚDE MENTAL

Se você pensa em engravidar novamente, é importante cuidar de sua **saúde mental**. O sofrimento mental aumenta os riscos de suicídio e traz prejuízos emocionais e sociais à mulher. A depressão, a ansiedade, o uso de drogas, o consumo em excesso de álcool e outros problemas que podem te causar dor e sofrimento emocional prejudicam a sua saúde mental.



O CIGARRO PREJUDICA A SUA SAÚDE E GERA RISCOS À SUA PRÓXIMA GESTAÇÃO. SE VOCÊ É FUMANTE PROCURE UM PROFISSIONAL DE SAÚDE NA UBS E SE INFORME SOBRE OS PROGRAMAS PARA PARAR DE FUMAR.

LEMBRE-SE

As **Unidades Básicas de Saúde (UBS)** e os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** possuem atendimentos que podem minimizar sua dor e sofrimento.

DOENÇAS EXISTENTES

Algumas mulheres podem ter pressão alta, diabetes, doenças da tireoide ou outras doenças. Ter esses problemas de saúde pode provocar preocupação e medo quando se pensa em engravidar. É possível ter uma **gestação saudável** nestas situações. O importante é fazer um **planejamento e acompanhamento da sua saúde antes de engravidar** junto com um profissional de saúde.

O planejamento de suas próximas gestações já começa desde o final da gestação anterior.

Cuidar da saúde entre as gestações é importante para:

MULHER

- **Ajuda a planejar** quando e quantos filhos pretende ter;
- **Evita problemas** de saúde durante a gestação e durante toda a sua vida;
- **Melhora a saúde** para a gestação e ao longo de toda a sua vida.

CRIANÇA

- **Evita nascimento** de crianças antes do tempo certo e com baixo peso ao nascer;
- **Melhora as condições** para crescimento e desenvolvimento adequado da criança.



DISQUE - DENÚNCIA
197
LIGUE - MULHER
180
DISQUE DIREITOS HUMANOS
156

LEMBRE-SE

A violência contra a mulher é qualquer ato que resulte em **dano** ou sofrimento físico, sexual ou psicológico.



VACINAÇÃO

A **vacinação** é a melhor forma de se evitar doenças transmissíveis. Antes, durante e após engravidar existem **vacinas** que te protegem de algumas doenças e **evitam sua transmissão** para o bebê.

Você saberá se já recebeu essas vacinas por meio do seu **cartão de vacinação**. Caso tenha dúvidas ou não tenha encontrado seu cartão de vacinação procure a **Unidade Básica de Saúde** mais próxima de sua casa para a atualização de suas vacinas.

LEMBRE-SE

Para uma gestação saudável você deve ter se vacinado contra:

- Sarampo - caxumba - rubéola (**SCR**)
- **Tétano** (dupla adulto)
- **Hepatite B**
- Vacina contra a gripe (**Influenza**)

A saúde do seu parceiro também é importante para que a sua gestação seja saudável. Por isso, antes de você engravidar, seu parceiro deve fazer uma avaliação de saúde.

LEMBRE-SE

É melhor que o intervalo entre as gestações seja de, no mínimo, 2 anos.



Se você tiver alguma dúvida ou quiser saber um pouco mais sobre como cuidar de sua saúde entre as gestações, procure um profissional de saúde na Unidade Básica de Saúde. Ele poderá te orientar!