



## **Guia de Saúde da Reprodução**

Este Guia vai fornecer-te informação acerca de dois assuntos:

- (a) Controlo de Natalidade / Contraceção
- (b) VIH e outras Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs)

**Nota:** Este Guia apenas te dá algumas ideias gerais acerca da Saúde da Reprodução. Não deve ser encarado como um substituto para aconselhamento médico, aconselhamento legal, ou outro, por um profissional.

### **(Parte 1) Controlo de Natalidade**

#### **O que é?**

Tomar medidas para prevenir ou reduzir a probabilidade de engravidar.

#### **Porque é tão importante?**

Uma gravidez não planeada pode trazer-te problemas a ti, ao teu parceiro, e à tua família. Tens de ser responsável pela criança.

#### **Tomar decisões**

Se não tiveres relações com penetração vaginal, não vais ficar grávida. Os métodos de contraceção descritos abaixo NÃO são 100% eficazes.

Para as mulheres, antes de terem relações com penetração vaginal, pensem no seguinte:

- (a) Queres realmente ter relações sexuais com o teu parceiro? Não digas que sim apenas porque o teu parceiro quer.
- (b) Considera actividades sexuais alternativas, como beijarem-se, sexo oral, etc. Tem também atenção à possibilidade de DSTs (vê abaixo).
- (c) Se quiseses ter relações com penetração vaginal, mas não queres ficar grávida,

insiste com o teu parceiro masculino para que use um preservativo. Ou para que usem um dos outros métodos preventivos, como “a pílula”, que podem prevenir a gravidez.

Para os homens, lembrem-se que são responsáveis pelos vossos comportamentos.

## **Contraceção Regular**

Há vários métodos de contraceção regular. Dois métodos habituais são explicados a seguir:

Preservativo Masculino: Este é um método simples e eficaz de controlo da natalidade. Também ajuda a evitar as DSTs. Tem em atenção o seguinte:

- (a) Verifica a data de validade da embalagem.
- (b) Espreme a ponta da extremidade fechada do preservativo (cuidados para não rasgares ou furares o preservativo com as unhas) e depois coloca-o. Uma bolha de ar na ponta do preservativo pode furá-lo.
- (c) O preservativo não deve ficar demasiado solto.
- (d) Usa lubrificante à base de água (ex: KY jelly) para lubrificação extra. Os lubrificantes à base de óleo (ex: óleo de bebé, loções, etc.) podem danificar o preservativo.
- (e) Os preservativos apenas podem ser usados uma vez.

Método do Calendário: Há vários métodos do calendário disponíveis. O único descrito aqui é o chamado Método Rítmico.

- (a) Este método aplica-se apenas às mulheres que têm ciclos regulares, e com 26 a 32 dias de duração.
- (b) O Dia 1 do ciclo menstrual corresponde ao primeiro dia da menstruação.
- (c) Num ciclo menstrual regular, os Dias 1 a 7, são relativamente inférteis.
- (d) **Os Dias 8 a 19** são **relativamente férteis**. Este período inclui aproximadamente 5 dias antes da ovulação, o dia da ovulação, e vários dias depois da ovulação.
- (e) Os dias que vão desde o Dia 20, até ao início do próximo ciclo, são *relativamente* inférteis.

**Nota:** É **FALSO** que uma mulher *nunca* pode ficar grávida se tiver relações sexuais durante o período (ou menstruação, os primeiros quatro dias do ciclo).

## **Contraceção de Emergência**

A contracepção de Emergência refere-se aos métodos que evitam que uma mulher fique grávida depois de ter tido relações sexuais não protegidas. Nem todos os países autorizam o uso de contracepção de Emergência e, mesmo se for autorizada, pode ser necessária receita médica. Portanto, a contracepção regular continua a ser o método principal. Em termos gerais, há dois tipos de contracepção de Emergência:

Pílula do dia seguinte: Duas doses da pílula hormonal: tomadas antes de terem passado três dias sobre a relação sexual não protegida, com 12 horas de intervalo.

DIU de cobre: Colocado no útero, até 7 dias depois da relação sexual não protegida.

### **Como é que sabes que estás grávida?**

#### **Se aconteceu de forma não planeada, o que deves fazer?**

Se o teu período não vier no dia esperado, então podes estar grávida. Repara que o ciclo menstrual não é sempre regular, e é possível haver alguns dias de atraso.

No entanto, há outros sinais de gravidez. Os seguintes são alguns exemplos:

- (a) Dor, sensibilidade, ou aumento de tamanho das mamas
- (b) Aumento sustentado da temperatura basal do corpo, durante 2 semanas após a ovulação.
- (c) Aumento da frequência urinária

Se suspeitas que estás grávida, então deves fazer um teste de gravidez. Há dois tipos:

- (a) Teste da urina: Este é um teste de gravidez normalmente feito em casa. Descobre onde podes arranjar um teste de gravidez para fazeres em casa, que deve conter dois pauzinhos; depois segue as instruções descritas na caixa (o uso incorrecto pode levar a resultados errados). Deves esperar até ao primeiro dia de falha do período para fazeres o teste.
- (b) Teste de sangue: Este é normalmente realizado por médicos.

Se o resultado do teste for positivo, tens de pensar no que vais fazer a seguir. Escolhe uma pessoa em quem confies para poderes falar (ex: médico, assistente social, etc.) e explorar as opções que tens disponíveis.

### **Erros Comuns**

**ERRADO**: Se o homem retirar o pénis mesmo antes da ejaculação, a mulher não fica grávida.

**CORRECTO:** Durante a relação sexual, o pénis pode segregar algum fluído antes da ejaculação, e esse fluído pode conter esperma.

**ERRADO:** A mulher não pode ficar grávida na primeira vez que tiver relações sexuais.

**CORRECTO:** A mulher pode engravidar na primeira vez que tiver relações sexuais com penetração vaginal.

**ERRADO:** Ter relações sexuais na posição de pé, ou com a mulher por cima, pode prevenir a gravidez.

**CORRECTO:** Nenhuma posição sexual pode prevenir a gravidez.

**ERRADO:** Tomar um duche logo a seguir à relação sexual funciona como contraceptivo.

**CORRECTO:** Tomar um duche a seguir à relação sexual não é eficaz. Não vai matar ou lavar todos os espermatozóides.

Os seguintes mitos são **INEFICAZES:**

Ter relações sexuais numa banheira de água quente; aplicar pasta de dentes para matar os espermatozóides; espirrar a seguir à relação sexual; urinar a seguir à relação sexual.

## **(Parte 2) VIH e outras DSTs**

### **O que são?**

VIH significa Vírus da Imunodeficiência Humana, que é o vírus que causa a SIDA. Neste momento, **não há nenhuma cura conhecida**. Geralmente, não há sintomas imediatos a seguir à infecção, mas algumas pessoas podem ter sintomas como os de uma gripe. Se achares que podes estar infectado, **vai fazer o teste**. Há tratamentos que podem ajudar a diminuir a velocidade de progressão do vírus.

DSTs significa Doenças Sexualmente Transmissíveis, e refere-se a qualquer doença que pode ser transmitida através do contacto sexual. Alguns exemplos:

- (a) Gonorreia: Causada por bactérias. Se não for tratada pode espalhar-se para outras partes do corpo e causar problemas de saúde. Em muitos casos não há sintomas, mas algumas vezes pode haver um corrimento anormal.
- (b) Sífilis: Causada por bactérias. Se não for tratada, pode causar problemas de saúde a longo prazo. Os sintomas não são facilmente reconhecíveis: feridas, eritema, etc.

- (c) Verrugas Genitais: Causadas por vírus. Muitas vezes não há sintomas durante algum tempo antes de aparecerem as verrugas.
- (d) Outras: Clamídia, Herpes, Hepatite B etc.

**Se tiveres alguma dúvida, vai consultar um médico o mais rápido possível.**

## **Prevenção**

**Primeira Regra:** Não podes saber só por olhar. Uma pessoa infectada com uma DST pode ter um aspecto normal e saudável. Não deixes que seja uma questão de sorte.

**Segunda Regra:** Se não tiveres relações sexuais, a probabilidade de apanhares uma DST fica grandemente reduzida.

**Terceira Regra:** Se quiseres ter relações sexuais, usa preservativos de látex. A utilização de preservativos explicada na Parte 1, também se aplica aqui. Além disso, tem em atenção que os preservativos de não forem de látex não te protegem contra o VIH.

**Quarta Regra:** Se tiveres uma vida sexual activa, assegura-te que fazes o teste regularmente. Isto é para te preoteger a ti e ao(s) teu(s) parceiros(s) sexuais.