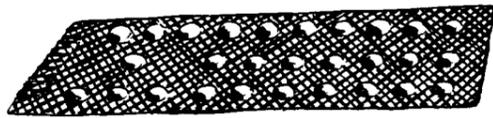


## Métodos temporários

**Pílula** A mulher toma uma pílula todos os dias, a qual contém um hormônio que evita que os óvulos sejam produzidos e altera o revestimento do útero. Ela deve lembrar-se de tomar a pílula no mesmo horário todos os dias. Algumas mulheres acham que este método as faz sentir mal mas elas podem geralmente mudar para um tipo diferente de pílula. Algumas se sentem melhores porque as suas menstruações se tornam mais leves e menos dolorosas.



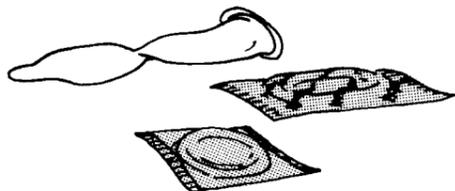
Usando este método, cerca de 1 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

**Tampão (capuz cervical)** Este é um tampão pequeno de borracha que se encaixa sobre o colo do útero, evitando a entrada do esperma. Vários tamanhos estão disponíveis e o encaixe precisa ser feito adequadamente na mulher. Quando usado com creme espermicida, este é um método bastante fiável (seguro).



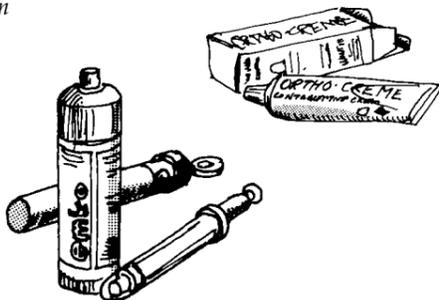
Usando este método, cerca de 10 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

**Preservativo** Ele é feito de borracha fina e se encaixa sobre o pênis do homem. Ele coleta o esperma e evita que entre no corpo da mulher. Há também um preservativo feminino, o qual se encaixa dentro da vagina e funciona da mesma maneira.



Usando este método, cerca de 7 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

**Espuma ou espermicidas** Estes são cremes ou espumas que são colocados dentro da mulher pouco antes do ato sexual. Eles danificam o esperma, evitando que este atinja o óvulo.



Usando este método, cerca de 20 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

**Mini-pílula** Esta pode ser usada durante o período de amamentação no peito. Ela contém um hormônio que evita que os óvulos sejam produzidos e altera o revestimento do útero, tornando difícil a implantação do ovo no útero.

Usando este método, cerca de 2 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano. (Menos durante o período de amamentação no peito.)

**Injeções** Estas contêm hormônios que evitam que a mulher produza óvulos. Este é um método simples, seguro e popular. Os efeitos do *Depo-Provera* duram por três meses mas podem fazer com que algumas mulheres se sintam mal no começo e muda o padrão mensal de sangramento. Novas injeções, conhecidas como *Mesigyna* e *Cyclofem*, são necessárias todos os meses mas apresentam poucos efeitos colaterais e não alteram o padrão mensal de sangramento.

Usando este método, cerca de 1 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.



■ Pode ser perigoso usar comprimidos ou injeções sem supervisão.

# Métodos práticos para o espaçamento de famílias

Compilado por Isabel Carter

HÁ MUITAS MANEIRAS de ajudar os casais a espaçarem suas famílias. O método mais apropriado depende do que está disponível, das necessidades do casal e suas crenças sobre que métodos são apropriados.

É importante que primeiro se compreenda como um bebê é formado. A cada mês o corpo da mulher produz um óvulo. Este vive por apenas alguns dias se não for fertilizado. Se encontrar esperma liberado do corpo do marido durante o ato sexual, o óvulo pode ser fertilizado. Cerca de metade de todos os óvulos fertilizados não conseguem se fixar no útero. Assim como os óvulos não fertilizados, eles são eliminados do corpo da mulher durante o sangramento mensal. Se um óvulo fertilizado se fixar firmemente na parede do útero, na maioria dos casos ele se desenvolve em um bebê.

Alguns cristãos acham que nenhum método artificial deveria ser usado para evitar fertilizações. Outros não se sentem à vontade com métodos usados para evitar que óvulos fertilizados se implantem no útero. Outros acreditam que, uma vez que tantos óvulos são perdidos naturalmente, estes métodos são aceitáveis.

Cada casal deve ter a oportunidade de aprender sobre os diferentes métodos e decidir o que é certo para eles. Os métodos variam quanto ao nível de eficiência. Alguns fornecem quase que proteção total contra a gravidez. Outros métodos não são tão fiáveis (seguros) mas podem ser úteis no espaçamento de nascimentos quando são desejadas mais crianças.

## Métodos permanentes

Estes métodos são apenas para casais que estão certos de que nunca desejarão mais crianças. Eles envolvem o corte dos tubos que transportam os óvulos na mulher ou o esperma no homem. Eles não afetam a vida sexual de um casal.

**Vasectomia** é a operação para o homem. Ela pode ser feita rapidamente com anestesia local.

**A esterilização** de mulheres envolve cirurgia e, geralmente, uma anestesia geral em um hospital.

Ambas são operações simples. Haverá um pouco de dor durante uma semana e deve-se evitar trabalhar muito durante duas semanas.

Usando-se estes métodos, as falhas (gestações adicionais) são extremamente raras.

## Métodos naturais

**Amamentação no peito** A amamentação no peito é melhor para a saúde do bebê. As mulheres que amamentam no peito pelo menos seis vezes ao dia e não dão nenhum leite ou alimento adicional para o bebê não costumam ficar grávidas. Isto não é fiável (seguro) após os primeiros seis meses, mas pode ajudar no espaçamento de crianças. Lembre-se que uma mulher pode ficar grávida antes do retorno de seu sangramento mensal.



**Período seguro ou planejamento familiar natural** Este método conta com a compreensão do casal sobre o ciclo da mulher. Eles concordam em não ter relações sexuais durante o tempo em que a mulher poderá estar fértil (uma ou duas semanas por mês). A mulher aprende a reconhecer quando está fértil e a manter registros cuidadosos sobre o seu ciclo. É necessário ensino claro para se compreender e usar este método pois é bastante complicado para se compreender.



Usando este método, cerca de 10-20 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

Compreender os períodos quando uma mulher está mais fértil pode também ajudar casais que têm dificuldade em conceber filhos.

**Abstinência** Isto simplesmente significa que o marido e sua esposa concordam viver separadamente ou não manter relações sexuais por um tempo (por exemplo, durante o período de amamentação no peito). Em sociedades tradicionais, a esposa geralmente permanece com a família dela durante até dois anos após o nascimento de uma criança. No entanto, isto pode levar o homem a ter outras mulheres.

**RETIRADA (coitus interruptus)** é por vezes considerado um método 'natural'. Com este método, o homem evita que o seu esperma seja liberado dentro do corpo da mulher,

retirando o seu pênis rapidamente. Este é um método não fiável (seguro) e muito insatisfatório para o marido e para a esposa. **Não** é recomendado.

## Métodos reversíveis de longo prazo

**Implantes** Estes são implantes pequenos, do tamanho de um palito de fósforo, que são colocados dentro do braço da mulher. Eles liberam hormônios muito vagarosamente e evitam que as mulheres produzam óvulos. Os seus efeitos são duradouros – até cinco anos com o *Norplant* (o qual tem cinco implantes) – mas pode causar efeitos colaterais. Um novo tipo, chamado *Norplant 2*, tem apenas dois implantes e dura por três anos com poucos efeitos colaterais. Os implantes podem ser removidos se a mulher desejar outra criança.

Usando este método, cerca de 1 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.



**DIU (presilha ou espiral)** Um DIU é um pedaço pequeno de plástico que geralmente contém um pouco de cobre, o qual é colocado dentro do útero da mulher e evita que um óvulo fertilizado se implante. Pode permanecer no corpo durante quatro ou cinco anos. Este é um método simples e popular. O mais eficaz é o *Cobre T380*.

Usando este método, cerca de 1 em 100 mulheres ficam grávidas a cada ano.

