

Para encontrar o programa de planejamento/planeamento familiar mais próximo telefone para:

- Linha aberta de ajuda para planejamento familiar/saúde sexual: (877) 627-3933, www.mariatalks.com

Para encontrar outros programas e serviços em sua vizinhança, telefone para:

- Linha de emergência para ajuda sobre HIV/AIDS/DSTs: (800) 235-2331
TTY (telecomunicação para deficientes auditivos): (617) 437-1672
- Linha de emergência para ajuda em casos de violência doméstica: (877) 785-2020 TTY: (877) 521-2601
- Linha de emergência para ajuda em casos de estupro: (800) 841-8371
TTY: (888) 887-7130

Se você não fala inglês e precisa conversar com alguém em português, você pode dizer, "I need to speak to someone in Portuguese" (ou qualquer outra língua). Nós podemos achar alguém para falar com você em sua língua.

Massachusetts Department of Public Health
Departamento de Saúde Pública de Massachusetts
www.mass.gov/dph/familyplanning

A Escolha do Controle de Natalidade é Sua



Você é quem decide se quer e quando quer ter um bebê. **Se agora não é a época certa para a chegada de um bebê, há várias formas para evitar a gravidez.** A forma mais segura para impedir uma gravidez é evitar ter relações sexuais. Mas se você tiver relações sexuais, você poderá usar um dos métodos de controle de natalidade descritos neste folheto.

Após escolher um método é importante que você o use sempre da maneira correta. **Para obter mais informações sobre o grau de eficácia de determinado método, quais os efeitos colaterais que pode apresentar e como usá-lo corretamente, converse com seu médico, enfermeiro, parteira, ou um profissional do serviço de aconselhamento familiar.** Você ainda poderá telefonar para (877) 627-3933 ou conferir a página www.mariatalks.com.

Métodos de Controle de Natalidade

MÉTODOS DE BARREIRA

Esses métodos evitam a gravidez por formarem barreiras que impedem que o esperma do homem alcance o óvulo da mulher.



Preservativos/Camisinhas (masculina):

A camisinha é uma proteção de látex ou plástico fino que é desenrolado sobre o pênis ereto, antes do ato sexual para impedir que o esperma entre na vagina. Você pode comprar camisinhas em qualquer farmácia. Centros de saúde poderão fornecer camisinhas gratuitamente ou a baixo custo.



Preservativos/Camisinhas femininas (para mulheres):

A camisinha feminina é uma pequena bolsa plástica com um anel flexível em cada extremidade. A extremidade fechada é colocada na vagina. A extremidade aberta fica imediatamente para fora da vagina. A camisinha feminina impede que o esperma penetre na vagina. Algumas farmácias vendem camisinhas femininas. Centros de saúde poderão fornecer camisinhas gratuitamente ou a baixo custo.

As camisinhas de látex ou de plástico podem também evitar a infecção pelo VIH/HIV e outras doenças transmitidas pelas relações sexuais orais, vaginais ou anais. As "camisinhas de pele natural" não são recomendadas para a prevenção destas doenças.



Diafragma (para mulheres):

O diafragma é uma pequena taça redonda de borracha flexível que cobre o colo do útero (ou seja, a abertura para o útero) e evita a entrada do esperma no útero. Você acrescenta espermicida no diafragma e em seguida o coloca na vagina antes da relação sexual. O espermicida mata os espermatozoides. Após a relação sexual você deve manter o diafragma inserido durante pelo menos seis horas. Um médico ou enfermeiro deve examiná-la para determinar o tamanho certo do diafragma para você.



Espermicidas (para mulheres):

Os espermicidas matam os espermatozoides impedindo assim a gravidez. Os espermicidas são produzidos sob a forma de espumas, gel, cremes, em esponjas e em filmes contraceptivos. Antes da relação sexual, você deve colocar o espermicida dentro da vagina.

Espermicidas podem ser comprados em qualquer farmácia. Os espermicidas são mais eficazes quando usados com camisinha ou diafragma.

CUIDADO: Espermicidas impedem a gravidez, mas o uso freqüente pode aumentar seu risco de contrair VIH/HIV (o vírus da SIDA/AIDS). Os espermicidas contêm uma substância química (nonoxinol-9) que pode irritar a pele da vagina ou a área em volta da vagina. Se quiser usar espermicidas para evitar a gravidez, converse com seu médico ou enfermeiro sobre o seu risco de contrair o VIH/HIV.

MÉTODOS HORMONAIS E DIUS

Esses métodos usam hormônios para impedir que os óvulos sejam liberados ou eles dificultam o encontro entre espermatozoides e óvulos.



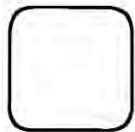
Pílulas anticoncepcionais (para mulheres):

As pílulas anticoncepcionais contêm hormônios que impedem a gravidez. Você deve tomar uma pílula por dia. Quando você chegar ao final de uma cartela (embalagem) de pílulas, sua menstruação começará e, logo em seguida, você deverá iniciar uma nova cartela (embalagem) de pílulas. Você não pode obter pílulas anticoncepcionais sem a receita de um enfermeiro ou de um médico.



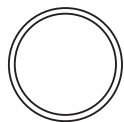
Injeção ou “Depo-Provera” (para mulheres): Um médico ou enfermeiro pode lhe dar uma injeção de um hormônio para prevenir a gravidez durante três meses. Você deverá receber

uma aplicação da injeção a cada três meses para que este método continue a funcionar.



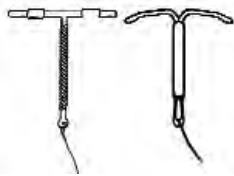
“O Adesivo” contraceptivo (para mulheres): O adesivo contém hormônios que impedem a gravidez. Você aplica um adesivo em sua pele e ele será trocado uma vez por semana durante três semanas. Na

4ª semana você não usa o adesivo e então sua menstruação descerá. Ao término da 4ª semana você colocará um adesivo novo e começará novamente o mesmo procedimento. Você não pode obter o adesivo sem a receita de um médico ou enfermeiro.



Anel vaginal (para mulheres): Esse anel transparente e flexível contém hormônios que evitam a gravidez. Você coloca esse anel na vagina e o deixa ali durante três semanas. Na 4ª semana você retira o anel

e sua menstruação descerá. Ao término da 4ª semana você colocará um anel novo e recomeçará o mesmo procedimento. Você não pode obter o anel vaginal sem a receita de um médico ou enfermeiro.



DIU (para mulheres): DIU é a sigla de Dispositivo Intra-Uterino. Um DIU é um pequeno dispositivo de plástico que é inserido dentro do útero por um médico ou enfermeiro. Existem dois tipos de DIU. Um contém cobre

e o outro contém um hormônio para evitar a gravidez. Dependendo do tipo, o DIU pode permanecer inserido no útero durante 5 a 10 anos.

MÉTODOS COMPORTAMENTAIS

Os parceiros devem ser capazes de conversar abertamente e colaborarem entre si para que esses métodos funcionem da melhor maneira.

Abstinência (para homens e mulheres): Abstinência significa uma ausência completa de relações sexuais. Para determinadas pessoas, a ausência da relação sexual é a melhor forma de impedir a gravidez. Quando exercida de

forma correta, a abstinência é a forma mais eficaz de impedir a gravidez, a infecção pelo VIH/HIV e outras doenças sexualmente transmissíveis (DST).

Planejamento/Planeamento familiar natural (para homens e mulheres): Um médico ou enfermeiro ensinará você a manter um registro das mudanças mensais durante seu ciclo menstrual, para que você possa tentar prever quais os dias em que terá maiores probabilidades de engravidar. Você e seu parceiro podem então evitar a gravidez pelo uso de um método de controle da natalidade por barreira ou evitando as relações sexuais nos dias em que haja maior probabilidade de engravidar.

MÉTODOS PERMANENTES

Esses métodos permanecem para o resto da vida e destinam-se às pessoas que têm certeza de que nunca mais desejam ter filhos.

Ligadura / Laqueação de trompas ou procedimento Essure® (para mulheres): A ligadura das trompas (ou laqueação), na qual as trompas de Falópio são “amarradas”, e o Essure® são dois procedimentos médicos diferentes para bloquear as trompas de Falópio para que os óvulos não possam se encontrar com o esperma. Esses dois procedimentos são realizados por médicos.

Vasectomia (para homens): A vasectomia é uma operação realizada por um médico. Os canais masculinos que transportam os espermatozoides são cortados ou bloqueados, de forma que os espermatozoides não são liberados durante a ejaculação.

USE A CAMISINHA PARA PREVENIR A INFECÇÃO PELO VIH/HIV E OUTRAS DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DSTs)

As camisinhas de látex ou de plástico são os únicos métodos de controle de natalidade que também são muito eficazes na prevenção da infecção pelo VIH/HIV e outras DSTs. Se você utiliza outras formas de controle da natalidade e também deseja obter proteção contra o VIH/HIV e outras DSTs, use uma camisinha além do método de controle da natalidade que você vem usando.

MÉTODOS CONTRACEPTIVOS DE EMERGÊNCIA

Os métodos contraceptivos de emergência (EC) evitam a gravidez após o ato sexual mas isso funciona somente se você usá-lo o mais cedo possível—dentro de, no máximo, poucos dias. Você poderá usar um desses métodos se:

- Teve relações sexuais sem proteção (ou seja, sem o uso de algum método de controle de natalidade),
- Foi forçada a ter relações sexuais ou
- Acha que o método anticoncepcional que usou não funcionou (por exemplo, a camisinha se rompeu, você esqueceu de tomar a pílula no tempo certo etc.)

Contraceptivo de Emergência (para mulheres):

As pílulas contraceptivas de emergência, também conhecidas como a pílula do dia seguinte ou Plan B®, são pílulas anticoncepcionais altamente concentradas. O contraceptivo tem efeito em até 5 dias (120 horas) após a relação sexual sem proteção, mas funcionam melhor se você tomá-las nas primeiras 12 horas após a relação sexual desprotegida. Alguns serviços de saúde darão a você as pílulas EC agora, caso você necessite delas no futuro. Não espere! Após relações sem proteção tome as pílulas do dia seguinte o mais cedo que puder.

Você pode comprar as pílulas EC mediante receita fornecida por seu médico ou clínica; em algumas farmácias essas pílulas podem ser receitadas pelo farmacêutico, mesmo sem ter tido uma consulta médica anterior.

- Homens e mulheres acima dos 17 anos, podem comprar as pílulas EC de um farmacêutico sem receita médica.
- Mulheres abaixo dos 17 anos, podem visitar o site www.not-2-late.com para encontrar informações sobre farmacêuticos treinados para vender pílulas EC nas farmácias.

Para maiores informações sobre como obter as pílulas EC, telefone para algum serviço de saúde ou uma clínica de planejamento/planeamento familiar, pergunte a seu farmacêutico, telefone para (877) 627-3933 ou visite o site www.not-2-late.com.

Inserção de emergência de DIU (para mulheres):

Você pode obter a inserção de um DIU para impedir a gravidez no prazo de 7 dias após uma relação sem proteção. A inserção deve ser feita por um médico ou enfermeiro.

CONTROLE DA NATALIDADE APÓS TER DADO À LUZ

É possível que você necessite usar algum método para o controle da natalidade para evitar a gravidez mesmo que tenha acabado de dar à luz ou esteja em fase de amamentação. Pergunte a seu médico quais os tipos de controle da natalidade que você poderá usar para não engravidar novamente antes da época desejada.

PROGRAMAS DE PLANEJAMENTO/ PLANEAMENTO FAMILIAR DE MASSACHUSETTS OFERECEM OS SEGUINTE SERVIÇOS:

- **Informações e material para o controle de natalidade**
- **Exames de seios, testes de Papanicolaou e outros exames médicos**
- **Testes e aconselhamento de gravidez**
- **Testes e tratamentos para DSTs**
- **Informações, aconselhamento e testes do VIH/HIV**
- **Contraceptivos de emergência (EC)**

Os serviços de planejamento/planeamento familiar de Massachusetts são confidenciais e sigilosos para todos os clientes, inclusive adolescentes. Você poderá obter esses serviços a preços reduzidos ou de forma gratuita.

Você pode pedir ajuda a seu médico para conversar com seu parceiro sobre o uso de camisinhas para controle de natalidade. Se você está sendo forçada a ter sexo, ou tem medo de que possam abusar de você por usar pílulas anticoncepcionais, você pode explicar isso a seu médico ou telefonar para os números de telefone no verso deste folheto para obter ajuda.

GRANDE BOSTON

ABCD/Boston Family Planning

Grande Boston, Quincy, Revere, e Chelsea:
(617) 357-6000 ramal 6251
www.bostonabcd.org

CEOC Cambridge Family Planning

Cambridge e Somerville: (617) 868-2900

CHA Somerville Family Planning

Somerville, Everett, e Revere: (617) 591-6735
www.cha.harvard.edu/services/family_planning.shtml

Planned Parenthood League of Massachusetts

Boston: (617) 616-1600 ou (800) 258-4448
www.pplm.org

CENTRO DE MASSACHUSETTS

Great Brook Valley Health Center

Worcester: (508) 852-1805
www.gbvhc.org

Health Awareness Services of Central Mass

Marlboro, Milford, e Southbridge:
(800) 637-5466
www.hascm.org

Planned Parenthood League of Massachusetts

Worcester: (508) 854-3300 ou (800) 258-4448
www.pplm.org

Montachusett Opportunity Council

Fitchburg: (978) 345-6272
Gardner: (978) 632-9633
www.mocinc.org/prohealth.htm

NORDESTE DE MASSACHUSETTS

Health Quarters

Beverly, Lynn, Haverhill, Reading, e Lawrence:
(978) 927-9824 ou (800) 892-0234
www.healthq.org

Women's Services of Greater Lowell

Lowell: (978) 446-0236
www.lchealth.org

SUDESTE DE MASSACHUSETTS

Citizens for Citizens Family Planning

Fall River: (508) 679-0198
Taunton: (508) 823-6924
www.cfcinc.org/fp

Health Care of Southeastern Mass, Inc.

Attleboro, Brockton, Falmouth, Hull, Hyannis,
Martha's Vineyard, Nantucket, New Bedford,
Plymouth, e Wareham:
(508) 583-3005
www.hcsm.org/drhs/reprohealthsvcs.htm

OESTE DE MASSACHUSETTS

Planned Parenthood League of Massachusetts

Springfield: (413) 739-1620 ou (800) 258-4448
www.pplm.org

Tapestry Health Systems

Amherst, Athol, Great Barrington, Greenfield,
Holyoke, North Adams, Northampton, Pittsfield,
Springfield, e Westfield:
(413) 586-2016 ou (800) 696-7752
www.tapestryhealth.org

