

A ESCOLHA DE UM Método de Controle de Natalidade

Você é quem decide se quer e quando quer ter filhos. Se você e seu parceiro acreditam **que agora não é a época certa** para a chegada de um bebê, **há várias formas para evitar a gravidez**. A mais segura para impedir uma gravidez é evitar ter as relações sexuais. Mas se você tiver relações sexuais, você poderá usar um dos métodos de controle de natalidade listados a seguir.

- Preservativos/camisinhas masculinas e femininas
- Anel vaginal
- Espermicida
- Implante
- Diafragma
- DIU
- Pílulas anticoncepcionais
- Planejamento familiar natural
- Depo (ou “a injeção”)
- “Cycle beads” (colar de contas)
- Adesivos contraceptivos
- Contraceptivo de emergência

Qual método é o melhor para você? O melhor método de controle de natalidade é o que você usa corretamente sempre que deseja evitar a gravidez. Para ajudá-la a decidir, pense sobre o que é certo para você:

- Qual a importância de não engravidar agora? Qual a eficiência do método?
- Com qual frequência você tem relações sexuais? É planejada ou não?
- Com qual frequência você necessita usar este método? Você se lembrará de usá-lo sempre?
- Este método é seguro para você? Há efeitos colaterais?
- Ele oferece proteção contra VIH/HIV e DSTs (doenças sexualmente transmissíveis)?
- O seu parceiro necessita cooperar para que o método funcione?
- Alguém ficará zangado ou agressivo se você usar controle de natalidade?
- Este método está de acordo com as suas crenças morais e religiosas?
- Você precisará de uma receita médica ou pode comprá-lo na farmácia?
- Quanto ele custa? O seu plano de saúde cobre?
- Como ele funciona? Será fácil de utilizar?
- Você sente-se confortável utilizando-o?
- Você o utilizará?

Seu parceiro ou pais podem ajudá-la a escolher o que é certo. Você pode desejar utilizar métodos diferentes para aprender o que melhor se adapta a você e ao seu parceiro. Você também pode pedir ao profissional de saúde que converse com o seu parceiro sobre o uso de preservativos ou controle de natalidade.

Se estiver sendo forçada a ter relações sexuais ou estiver com medo de que alguém a agrida devido ao uso de controle de natalidade para evitar a gravidez, você pode contar ao seu profissional de saúde ou pedir ajuda a outra pessoa. **Telefone de emergência em caso de estupro: 1-800-841-8371; Espanhol: 1-800-223-5001; TTY: 1-888-881-7130.**

Para obter mais informações sobre o grau de eficácia de cada método, quais os efeitos colaterais que pode apresentar e como usá-lo corretamente, converse com o seu médico, enfermeiro, parteira ou profissional do serviço de aconselhamento familiar (provedor de serviços de saúde). Telefone para **1-877-MA-SEX-ED (1-877-627-3933)** ou visite **www.mariatalks.com** para encontrar um serviço mais próximo.

