

ESPECIAL

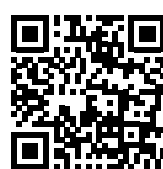
26 de setembro
Dia Mundial da
Contraceção

**“A maior
vantagem
da contraceção
de longa duração é não
existir a questão do dia
e da hora certa. Para mim
era uma dor de cabeça”**

Sofia Arruda,
atriz e *youtuber*



PERFIL INSTAGRAM
[www.instagram.com/
aliberdadecomecaagora/](http://www.instagram.com/aliberdadecomecaagora/)



**SITE CONTRACEÇÃO
LONGA DURAÇÃO**
www.contracecaolongaduracao.pt/



**ENDEREÇO DO BLOG
#DESCOMPLICA**
www.descomplica.pt/

Vamos falar sobre contraceção?



A mítica Marilyn Monroe afirmou um dia que “o sexo é parte da natureza e eu estou em harmonia com ela”. É exatamente isto que ansiamos com esta publicação: que te sintas completa, totalmente esclarecida nas tuas escolhas e que – é claro – vivas a tua sexualidade de uma forma saudável e responsável.

A escolha de um método contraceutivo não é fácil, é certo. E é por isso que não o deves fazer de forma isolada. Quando é que foi a última vez que foste a uma consulta

de Ginecologia? Nunca foste? Tens receio de ir? Das perguntas? Da observação médica?

Relaxa! Isto não é nenhum bicho de sete cabeças!

Lê alguns dos conselhos que a atriz Sofia Arruda te deixa (págs. 4 e 5). Já conheces os vídeos dela no canal de YouTube? Não? Corre para o teu *smartphone* e diverte-te com as dicas que a #manamaisvelha tem para te dar! Falámos também com especialistas que te ajudam a perceber o tema da contraceção e, em particular, a de

longa duração. Nunca ouviste falar sobre isto? Salta para a página seguinte e vê a infografia (pág. 3) que te deixamos com as ideias-chave.

Sabes o que é o planeamento familiar? Aprende um pouco mais com a conversa que tivemos com o presidente da Associação para o Planeamento da Família (APF) e talvez te surpreendas com a importância que isto tem na tua vida. Sim, porque é dela que falamos.

Lembra-te: a tua vida, as tuas escolhas.

Contraceção de Longa Duração

Nesta viagem pela contraceção aprende a descobrir o teu corpo e lembra-te: ele é único e irrepetível. Lê nesta página algumas noções básicas que precisas de reter para avançares nesta aventura.

#YourBody #YourChoices



Mas lembra-te...

Cada mulher é única e o seu ciclo também!

Precisas de escolher um método que se adapte a ti

HÁ TRÊS OPÇÕES



Não depende do tipo de utilização nem de **horários**.

Baixa dose hormonal com ação local.

Hemorragias mais ligeiras, durante menos tempo e com redução gradual da dor ao longo do tempo.



Não aumenta o risco de trombose.



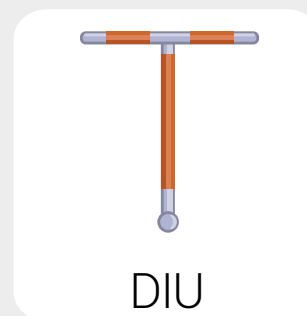
Não aumenta o peso corporal.

Se houver alguma alteração, consulta o teu especialista.

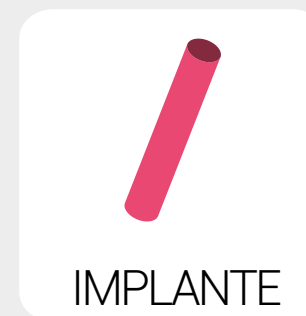
É participado. Podes colocá-lo de forma gratuita, através das consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde. É colocado no útero pelo teu médico numa consulta de rotina e podes regressar no próprio dia a casa.



SIU



DIU



IMPLANTE

EFICÁCIA

Menos de **1** em cada **100** mulheres engravida



Não depende de utilização diária.

Ligeiro aumento das hemorragias.

Podes colocá-lo de forma gratuita, através das consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde.

Não depende de utilização diária.

Ação hormonal sistémica.

Alteração das hemorragias varia de mulher para mulher.

Podes colocá-lo de forma gratuita, através das consultas de planeamento familiar do Serviço Nacional de Saúde.



Sofia Arruda
Atriz e Youtuber

Entrevista a Sofia Arruda, atriz e *youtuber*

“Tenho uma família muito ‘tu cá, tu lá’” onde falamos sobre tudo. Nunca tive medo dos ‘temas difíceis’ em casa”

Os portugueses lembram-se dela da série televisiva “Super Pai”, mas ela cresceu. Atriz e *youtuber*, Sofia Arruda esteve à conversa com o *Jornal Médico Grande Público* para partilhar a sua experiência pessoal e, claro, falar dos planos para o futuro. O seu canal de YouTube é querido pelas jovens portuguesas, que lá podem encontrar uma espécie de alter ego que criou, a #manamaisvelha onde temas como a contraceção são abordados sem tabus.

JORNAL MÉDICO GRANDE PÚBLICO | És atriz e *youtuber* e os portugueses têm acompanhado o teu trabalho ao longo dos anos. Como é que alias o teu papel de figura pública com a possibilidade de causar algum impacto social positivo?

Sofia Arruda | Independentemente da minha profissão ajo em conformidade com os meus valores morais. Simplesmente, escolhi utilizar as plataformas que tenho ao meu dispor para tentar influenciar de uma forma positiva quem acompanha o meu trabalho.

JMGP | Nos teus *vlogs*, criaste a hashtag #manamaisvelha para falar de “temas difíceis”. Porque é que sentiste a necessidade de falar de assuntos que, por vezes, são tabus, quer na sociedade em geral, quer no mundo das *youtubers*?

SA | Porque eu sou uma mana mais velha na vida real. Às vezes, sou só para a minha irmã, outras vezes para os meus amigos e amigas. Sou atenta ao que se passa à minha volta e tento ajudar de alguma forma. A #manamaisvelha nasceu assim, da vontade de ajudar tirando dúvidas, chamando a atenção para determinados temas que às vezes são “difíceis” de abordar em casa.

JMGP | Na tua opinião, quem é que está mais à vontade no tema da contraceção: rapazes ou raparigas?

SA | Acho que são as raparigas. Tenho ideia que os rapazes assumem que só existe o preservativo e a pílula como métodos contraceptivos, sendo que a

pílula é inteiramente responsabilidade da mulher. Falar sobre o tema? Acho que não existe essa conversa entre os rapazes.

JMGP | Foste uma das caras conhecidas do Dia Mundial da Contraceção, onde o tema-chave era “A liberdade começa agora”. Na tua vida e escolhas pessoais, quais consideras ser as principais vantagens da contraceção de longa duração?

SA | Acho que a maior vantagem é não existir a questão do dia e da hora certa. Para mim era uma dor de cabeça! Podem pensar que “se lavas os dentes todos os dias, colocas a pílula ao lado da escova e tomas”. Seria realmente fácil se não tivesse que ser tomada sempre à mesma hora e se eu usasse sempre a mesma casa de banho, mas eu passo a vida a viajar e tanto gravo à noite como de dia. Nunca lavo os dentes à mesma hora nem no mesmo local. Por isso dá-me uma grande liberdade não ter esta preocupação.

JMGP | Ao longo da tua adolescência sentiste medo de tirar dúvidas sobre a tua sexualidade com pais, amigos ou médicos?

SA | Tenho uma família muito “tu cá, tu lá” onde falamos sobre tudo. Nunca tive medo dos “temas difíceis” em casa. Talvez por isso também tenha querido dar às outras pessoas essa oportunidade através da #manamaisvelha. Assim que tive as primeiras menstruações e percebi que não eram regulares, dirigi-me ao centro de saúde da minha zona com a minha mãe e

“Acho que a maior vantagem da contraceção de longa duração é não existir a questão do dia e da hora certa. Para mim era uma dor de cabeça”

fui a uma consulta de planeamento familiar. Aconselharam-me uma pílula fraquinha. Mais tarde, quando quis iniciar a minha vida sexual, marquei novamente uma consulta com a minha médica e pedi-lhe que me indicasse qual o melhor método.

JMGP | Com que frequência consultas o teu ginecologista?

SA | Uma vez por ano e, por norma, junto as análises anuais a essa consulta.

JMGP | Para as jovens que nos leem, quais são os conselhos que deixas para quem quer viver a sua sexualidade com segurança?

SA | Em primeiro lugar, vão ao médico. Escrevam todas as dúvidas no papel e questionem tudo. Sem vergonha! Não há idades para fazer perguntas. Eu ainda hoje as faço e tenho 29 anos. E também não

“O projeto pessoal mais empolgante do momento é, sem dúvida, o meu casamento! Profissionalmente tenho vários projetos em mãos, de entre os quais o meu canal do YouTube. Também ando a gravar uma novela da TVI com data de estreia prevista para meados de novembro”

“Não há idades para fazer perguntas. E também não há perguntas parvas nem desnecessárias. Se não tens a certeza, questiona!”

há perguntas parvas nem desnecessárias. Se não tens a certeza, questiona! E depois, mesmo que usem o método contraceutivo mais indicado para vocês, usem sempre, sempre o preservativo também! As doenças existem e não escolhem rostos nem classe social!

JMGP | Quais são os teus projetos pessoais e profissionais a breve prazo (um ano)?

SA | O projeto pessoal mais empolgante do momento é, sem dúvida, o meu casamento! Profissionalmente tenho vários projetos em mãos, de entre os quais o meu canal do youtube. Também ando a gravar uma novela da TVI que tem data de estreia prevista para meados de novembro. E estou a fazer o espetáculo “Mais respeito que sou tua mãe” protagonizado pelo ator Joaquim Monchique. Vai estar em cena no Porto em setembro e outubro e depois volta a Lisboa em novembro.



Dr.ª Teresa Bombas
Presidente da Sociedade Portuguesa
de Contraceção (SPDC)

“É difícil avaliar com exatidão aquilo que os mais novos sabem sobre o tema da contraceção”

Teresa Bombas, presidente da Sociedade Portuguesa de Contraceção (SPDC), não tem dúvidas de que a abordagem ao tema da contraceção se alterou de forma positiva nos últimos 20 anos: mais informação, mais segurança.

Parece que foi ontem, mas já passaram oito anos desde que a disciplina de Educação Sexual foi introduzida com caráter de obrigatoriedade nos currículos escolares, reforçando aquilo que são as garantias do direito à saúde reprodutiva. Regulamentada pelo decreto-lei n.º 259/2000, de 17 de outubro, a referida legislação incluiu a educação sexual no ensino básico e no secundário, integrada na área da educação para a saúde da qual fazem parte, igualmente, a educação alimentar, a atividade física, a prevenção de consumos nocivos e a prevenção da violência em meio escolar.

De acordo com o estudo que a Sociedade Portuguesa de Ginecologia realizou em parceria com a Sociedade Portuguesa de Medicina da Reprodução no ano de 2005, 46% dos jovens dos 15 aos 19 anos inclusive tiveram acesso a informação sobre contraceção. Já em 2015 uma outra investigação da Sociedade Portuguesa da Contraceção e da Sociedade Portuguesa de Ginecologia avançava que 67% tiveram acesso a educação sexual. “É difícil avaliar com exatidão aquilo que os mais novos sabem sobre o tema. Mas, por exemplo, neste grupo etário o uso de contraceção aumentou (segundo os mesmos estudos) e o número de interrupções de gravidez tem diminuído desde 2011 (de acordo com os dados da Direção-Geral da Saúde).

Uma notícia publicada em abril deste ano no *Jornal de Notícias* indicava que seis adolescentes dão à luz todos os dias em Portugal. Nas palavras de Teresa Bombas “são sobretudo jovens em contextos socioeconómicos desfavorecidos que estão incluídas nesta realidade. Para esta situação podem contribuir cenários de precaridade económica e social, insucesso escolar, falta de informação, falta de motivação para um projeto individual de vida”.

MÉTODOS CONTRACETIVOS ACESSÍVEIS A TODAS

Se tivéssemos de escolher o principal motivo de falhas na utilização de contraceptivos orais seria, na opinião da representante da SPDC, o esquecimento. “O panorama nacional garante a disponibilidade de todos os métodos de contraceção modernos. A maioria destes métodos está disponível gratuitamente no SNS. A sua acessibilidade é garantida às mulheres portuguesas e às estrangeiras residentes em Portugal, legais ou ilegais, provenientes da Europa ou países com os quais Portugal tem relações diplomáticas. Em Portugal o método mais utilizado

“Os métodos de longa duração e os outros métodos não diários vêm ampliar a escolha e aumentar a possibilidade, tornando a opção o mais individualizada e efetiva possível”



é a pilula. Obviamente, sendo o método mais utilizado, e uma vez que a eficácia depende da sua correta utilização é neste grupo de utilizadoras, seguido das utilizadoras de preservativo onde vamos encontrar mais falhas e mais gravidezes não planeadas”, explica a Dr.^a Teresa Bombas acrescentando que, nesse sentido, “os métodos de longa duração e os outros métodos não diários vêm ampliar a escolha e aumentar, tornando a opção o mais individualizada e efetiva possível”.

Contudo, e porque a decisão é sempre da mulher e/ou o casal, o papel dos profissionais de saúde informar é o de demonstrar as diferenças entre as várias opções e os seus níveis de eficácia. “As mulheres saudáveis podem usar todos os métodos de contraceção desde a menarca (primeira menstruação) até a menopausa. É evidente que existem métodos mais adequados para algumas fases da vida e é da responsabilidade do profissional de saúde orientar essa escolha”, clarifica.

LONGA DURAÇÃO: COMO FUNCIONA?

No caso do sistema intrauterino (SIU), Teresa Bombas explica que “a aplicação é simples e decorre durante um exame ginecológico. Não necessita de

anestesia, pois não traz dor. Algumas mulheres referem apenas um desconforto como se fosse uma dor menstrual, mas passageira”.

Na opinião da entrevistada, “a principal vantagem da contraceção de longa duração é a comodidade na sua utilização”. Quanto às preocupações que habitualmente surgem em torno de questões como o aumento de peso e a proteção de uma gravidez, “sendo métodos de contraceção e, por definição, utilizados na prevenção da gravidez, a grande maioria são muito efetivos nesse papel. O aumento de peso é um mito. A maioria dos métodos de contraceção não interfere nesta questão. O que sabemos é que ao fim de um ano de utilização a variação de peso não é significativa para a maioria dos métodos. No entanto, existe uma variabilidade individual na resposta às hormonas e este efeito pode surgir. Se acontecer, a mulher deve falar com o seu médico para proceder a uma modificação”.

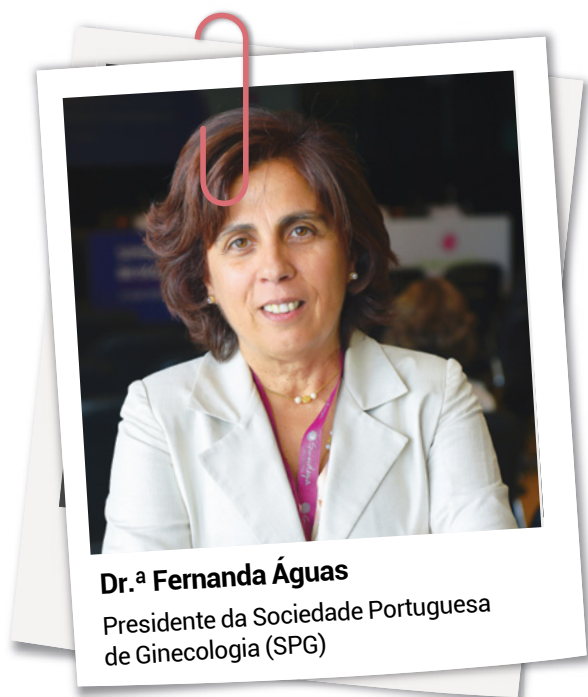
O receio do aparecimento de tromboembolismos é algo que não surge na utilização desta opção graças à sua baixa dose hormonal. Contudo, e “quando comparamos as doses utilizadas nos anos 60 com as utilizadas hoje, a diferença não é significativa”. Procurar informação é a melhor forma de combater a disseminação deste tipo de mitos.

“São sobretudo jovens em contextos socioeconómicos desfavorecidos que estão incluídas nesta realidade (gravidez na adolescência)”



Conselhos da especialista

- ✓ Usar contraceção é fundamental para prevenir uma gravidez;
- ✓ Utilizar simultaneamente o preservativo é essencial para prevenir uma doença;
- ✓ Na escolha de um método devem procurar a ajuda de um profissional de saúde;
- ✓ Manter uma vida saudável: alimentação equilibrada, exercício e não fumar;
- ✓ Tomar cuidado com os consumos de álcool e drogas, pois é sob este tipo de consumos que ocorrem comportamentos sexuais não seguros.



Contraceção de longa duração: evidência científica ajuda a derrubar mitos

Longe vão os dias em que a contraceção de longa duração era exclusiva das mulheres mais velhas. Igualmente vantajosa para as mais jovens, esta opção pode, na opinião da Dr.ª Fernanda Águas, presidente da Sociedade Portuguesa de Ginecologia (SPG), “reduzir a taxa de falhas motivadas por esquecimentos”, já que não depende da utilizadora em si mesma. “Poderá ser a única alternativa para jovens com doenças que contraindiquem a toma da pílula”, afirma a especialista que, em entrevista ao *Jornal Médico Grande Público*, ajuda a derrubar mitos.



“Um contraceptivo reversível é aquele tem capacidade de evitar a gravidez durante o período de tempo em que é utilizado e que, após a suspensão, permite que a mulher mantenha intacta a sua fertilidade”

JORNAL MÉDICO GRANDE PÚBLICO | Que mitos ainda subsistem em torno da contraceção de longa duração?

Fernanda Águas (FA) | A contraceção de longa duração tem sido considerada como um tipo de contraceção indicado apenas para mulheres mais velhas e mulheres que já tenham tido filhos. Na base destes (pre)conceitos está a suposta ideia de que poderia afetar a fertilidade e aumentar o risco de infeções do útero, ovários e trompas.

JMGP | Que inovação vêm trazer à vida das jovens portuguesas?

FA | A contraceção de longa duração representa mais uma opção para as jovens cuja eficácia não depende da utilizadora o que vai reduzir a taxa de falhas motivada por esquecimentos. Poderá ser a única alternativa para jovens com doenças que contraindiquem a toma da pílula.

JMGP | O que é um contraceptivo reversível?

FA | Um contraceptivo reversível é aquele tem capacidade de evitar a gravidez durante o período de tempo em que é utilizado e que, após a suspensão, permite que a mulher mantenha intacta a sua fertilidade.

JMGP | O que nos diz a evidência científica em relação à contraceção de longa duração?

FA | Confirma-nos, precisamente, que esta é uma opção eficaz e segura.

JMGP | Já vários estudos foram publicados que evidenciam falhas nas tomas de outros métodos contraceptivos. Como é que a contraceção de longa duração colmata esta questão?

FA | Não há nenhum método contraceptivo que seja 100% eficaz, até os métodos ditos definitivos como a laquea-



ção de trompas podem falhar. Contudo, está bem estabelecido que a eficácia dos métodos reversíveis mais dependentes da utilizadora, como por exemplo a pílula, difere se a toma for correta ou seja, sem esquecimentos, ou se a toma é a habitual em que cerca de um quarto das mulheres em Portugal referem falhar pelo menos um comprimido por mês. A contraceção de longa duração é completamente independente dos comportamentos da mulher, pelo que não há que ter preocupações com a toma/aplicação do contraceutivo.

JMGP | Da sua experiência, tem havido alguma evolução nas idas às consultas de Ginecologia? As jovens vão acompanhadas ou sozinhas? Qual a idade média da primeira consulta? Quais as principais dúvidas?

FA | De acordo com as respostas ao inquérito sobre práticas contracetivas em Portugal de 2015 (da Sociedade Portuguesa de Ginecologia e da Sociedade Portuguesa de Contraceção), apenas 11,9% das jovens entre os 15 e os 19 anos e 48,7% das jovens entre os 20 e os 29

anos, tinham tido uma consulta de Ginecologia/Planeamento Familiar no último ano. Este foi um dado que consideramos preocupante até porque as consultas de Planeamento Familiar e o atendimento a Adolescentes no âmbito do Planeamento Familiar são gratuitos e os contracetivos são igualmente cedidos gratuitamente nessas consultas. Esta realidade nacional é diferente daquela com que me deparo na minha prática clínica. No Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra (CHUC), a procura de consulta de Ginecologia/Planeamento Familiar tem sido crescente. A idade média a que recorrem à nossa consulta é de 16 anos. Habitualmente, as jovens vêm sozinhas à consulta, embora a presença das mães seja mais constante nas faixas etárias mais jovens. Estão cada vez mais e melhor informadas e as questões que colocam são as mais variadas desde efeitos/sintomas que associam aos contracetivos, eficácia dos diferentes métodos, interferência com outros medicamentos, se devem ou não fazer pausas na contraceção, se mais tarde vão ter dificuldade em ter filhos por fazerem contraceção, etc.

“Habitualmente, as jovens vêm sozinhas à consulta, embora a presença das mães seja mais constante nas faixas etárias mais jovens”



Dr.ª Janete Maurício Bento

Psicóloga criminal
e do comportamento desviante

Gravidez na adolescência

Dificuldades no diálogo com pais e no relacionamento interpares preocupam jovens

A chegada de uma gravidez indesejada, independentemente da idade, é sempre um momento difícil para o jovem e/ou casal. *O Jornal Médico Grande Público* falou com Janete Maurício Bento, psicóloga criminal e do comportamento desviante, para perceber quais as implicações psicológicas e sociais deste tipo de situações, particularmente quando o caminho é o da interrupção voluntária da gravidez (IVG).

À exceção dos casos em que faz parte dos seus planos pessoais, como busca de identidade ou de emancipação perante a família e o meio envolvente, enfrentar uma gravidez é uma situação que comporta sempre um elevado risco psicossocial para as jovens. O contexto familiar, social, económico, cultural, bem como religioso da jovem é determinante na forma como esta vivencia a sua gravidez.

Nas palavras da Dr.ª Janete Maurício Bento, psicóloga criminal e do comportamento desviante, “uma gravidez não planeada resulta como um facto inesperado para a jovem e que lhe pode provocar angústia por não saber como lidar com a situação, a quem contar, como contar e o que vai acontecer... As dúvidas prendem-se essencialmente com as consequências negativas que poderá sentir se decidir avançar com a gravidez, nomeadamente a dependência financeira da família, a possibilidade de interromper os seus estudos, de perder o seu trabalho. A possibilidade de vivenciar a parentalidade sozinha pode, entre outros aspetos, deixar a jovem numa situação limite”.

Perante a dificuldade em lidar com uma nova abordagem da sua própria vida, muitas jovens chegam à decisão de partir para uma interrupção voluntária da gravidez (IVG), algo que depende sempre do seu próprio enquadramento pessoal, familiar, social, económico, cultural e religioso. “Em determinados contextos, algumas jovens podem chegar a ser coagidas para recorrer à IVG, o que pode provocar traumas emocionais”, sublinha a especialista.

No que diz respeito aos traumas que podem advir da decisão de recorrer a uma IVG, a entrevistada define que “uma jovem que não se sinta compreendida e não tenha apoio na tomada de decisão pode vir a sentir angústia, culpa, tristeza ou até viver um episódio depressivo”.

Questionada sobre as principais queixas e/ou lamentos de jovens que vivenciam este tipo de situações, a psicóloga destaca a dificuldade em contar aos pais,

seja por acreditarem que os vão desiludir ou o receio das culpas e/ou acusações que poderão surgir, bem como a incerteza se deve ou não recorrer à IVG. “É igualmente difícil para estas raparigas gerir a relação consigo próprias pela expectativa da maternidade e de como integrá-la nos seus projetos e interesses. Mui-

tas delas têm receio que possam surgir alterações no relacionamento com o seu namorado. Existe, muitas vezes, dificuldade em conseguir gerir a relação com o seu grupo de amigos e em encontrar um espaço onde se sintam confortáveis para falar sobre os seus medos e dúvidas face à situação vivida”, enumera.



A dificuldade em contar aos pais, seja por acreditarem que os vão desiludir ou o receio das culpas e/ou acusações que poderão surgir, é uma das dificuldades apresentadas pelas jovens.

António Filhó, presidente da Associação para o Planeamento da Família

“Não faz sentido pensar em cuidados de saúde e bem-estar sem falar na saúde sexual e reprodutiva e planeamento familiar”

Fundada em 1967, a Associação para o Planeamento da Família (APF) tem como missão “ajudar as pessoas a fazerem escolhas informadas, livres e conscientes na sua vida sexual e reprodutiva e promover a parentalidade positiva”. Desenvolve atividades de *advocacy*, lutando por novas conquistas na área dos direitos sexuais e reprodutivos e pela implementação daqueles que já foram conquistados. Entre outros objetivos, a APF trabalha por uma melhor acessibilidade aos serviços de saúde, presta serviços à população, ministra formações a profissionais de saúde, educação, etc. Conversámos com o seu presidente, Dr. António Filhó, perentório na importância de cada indivíduo e família fazerem o seu próprio planeamento familiar.



Dr. António Filhó
Presidente da Associação
para o Planeamento da Família

JORNAL MÉDICO GRANDE PÚBLICO | Quais são as principais áreas de intervenção principais e em que consiste cada uma delas?

António Filhó (AF) | Na área da contraceção e da prevenção da gravidez não desejada continuamos a dinamizar o website www.contracecao.pt, bem como a página de Facebook “Conversas de Almofada”, ambas em parceria com a Sociedade Portuguesa de Contraceção (SPDC). Demos seguimento à parceria com o IPDJ para a “Sexualidade em Linha”, cujo principal motivo de procura continua a ser a contraceção. Desenvolvemos atividades na área da formação e disseminamos os materiais da APF nos serviços de saúde. Na área da sexualidade e da educação sexual, apoiamos as escolas através nos seus projetos, com formações e disseminando os seus materiais pedagógicos em educação sexual, nomeadamente aqueles que foram produzidos no projeto “On_Sex” apoiado pela Fundação Gulbenkian. Na prevenção das infeções sexualmente transmissíveis (IST) são realizados diversos projetos centrados no rastreio e na prevenção do VIH/sida em grupos mais vulneráveis, nomeadamente os trabalhadores/as sexuais. Na contraceção e parentalidade a APF dinamiza um Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) em Lisboa e escolas

de pais em Évora e em Faro. Sobre a violência sexual e de género estão em curso diversos projetos sobre mutilação genital feminina e outras práticas tradicionais nefastas, todos eles financiados pela União Europeia UE), baseadas em parcerias internacionais. A nossa participação no GT Interministerial sobre Medicina Geral e Familiar (MGF) continua a ser fundamental. Atuamos com equipas multidisciplinares na área do tráfico de seres humanos a nível nacional e no âmbito dos casamentos forçados através do projeto *Create Youth Network*. Intervimos sempre que necessário.

JMGP | Qual o impacto do trabalho desenvolvido pela APF na comunidade?

AF | A APF tem sido a principal organização no país a promover de forma regular a educação para a saúde sexual e reprodutiva e tem abrangido anualmente, nas suas atividades face a face, dezenas de milhares de pessoas. Nas redes sociais chegamos todos os anos a mais de 200 mil pessoas.

JMGP | Uma vez que estão ligados à formação de profissionais de saúde, educação e de intervenção comunitária, quais considera ser as principais di-

“Difícilmente a formação de professores tem impacto se as escolas não estiverem interessadas na educação sexual ou não derem condições aos profissionais, quer no acesso a essas formações, quer na aplicação dos conteúdos. Antigamente ‘remávamos contra a maré’, mas o cenário tem vindo a melhorar”

“O conhecimento dos vários métodos contraceptivos existentes, do seu funcionamento e dos prós e contras permitir-lhes-ão fazer escolhas informadas quando chegar o momento de se envolver num relacionamento sexual”

ficuldades apresentadas pelos mesmos no cumprimento do seu trabalho diário? De que forma é que a APF as apoia?

FA | As dificuldades surgem quando as instituições de onde provêm os profissionais de saúde e de educação que formamos não se envolvem ativamente em programas de educação sexual e de saúde sexual e reprodutiva, criando obstáculos. Dificilmente a formação de professores tem impacto se as escolas não estiverem interessadas na educação sexual ou não derem condições aos profissionais, quer no acesso a essas formações, quer na aplicação dos conteúdos. Antigamente “remávamos contra a maré”, mas o cenário tem vindo a melhorar.

JMGP | A APF tem como missão “ajudar as pessoas a fazerem escolhas livres e conscientes na sua vida sexual e reprodutiva e promover a parentalidade positiva”. Na sua opinião, os pais portugueses estão a cumprir devidamente este papel presente na vida dos seus filhos jovens e adolescentes?

AF | Os estudos existentes mostram que cada vez mais, as mães e os pais se envolvem no crescimento dos filhos. Mas há muitos casos em que as famílias ainda têm dificuldades nesta área.

JMGP | Como avalia o patamar que Portugal ocupa no que diz respeito aos Direitos Humanos e do Combate à Violência Sexual e de Género? Faz sentido voltar a falar da Carta dos Direitos Sexuais e Reprodutivos nas escolas, centros de saúde e palestras?

AF | Portugal é dos países com legislação e políticas mais abertas em matéria de direitos sexuais e reprodutivos a nível europeu e mundial, mas é necessário um esforço constante para que todos os cidadãos e cidadãs conheçam e exerçam, de facto, estes direitos. Faz, por isso, todo o sentido, falar sempre dos direitos que alcançámos e faz sentido continuar a lutar pelos direitos que possam ainda não estar alcançados, na lei e na vida real das pessoas e instituições.



JMGP | A partir de que idade é que é importante falar de contraceção? Porquê?

AF | Não há uma idade definida. Deve surgir no contexto de uma informação mais abrangente sobre educação sexual, atendendo às necessidades de cada jovem. Contudo, com a entrada na adolescência e início da puberdade, o crescente interesse e motivação pelas questões relacionadas com a sexualidade deverão ser indicadores para que, de forma natural, se disponibilize e/ou facilite o acesso a esta informação. Um/a jovem com conhecimentos adequados sobre contraceção estará certamente melhor preparado/a para a vivência de uma sexualidade saudável e segura. O conhecimento dos vários métodos contraceptivos existentes, do seu funcionamento e dos prós e contras permitir-lhes-ão fazer escolhas informadas quando chegar o momento de se envolver num relacionamento sexual. A colocação do preservativo, por exemplo, requer alguns cuidados e prática na sua utilização para que seja eficaz. No entanto, muitos jovens esperam pela sua primeira relação sexual para o utilizar pela primeira vez, o que nem sempre é bom, podendo até ser um desincentivo ao seu uso regular.

JMGP | Em 2017 ainda faz sentido fazer planeamento familiar? Porquê?

AF | Não faz sentido pensar em cuidados de saúde e bem-estar sem falar na saúde sexual, reprodutiva e no

“O Planeamento Familiar é uma componente fundamental na prestação de cuidados em Saúde Sexual e Reprodutiva que possibilita às pessoas, individuais e em casal, alcançar e planear o número de filhos desejados e o espaçamento dos nascimentos”



“Para jovens que vivem com grande ansiedade a possibilidade de ocorrer uma falha no método que utilizam (por esquecimento e/ou uso inconsistente), a opção por uma contraceção de longa duração, poderá sem dúvida permitir a vivência de uma sexualidade mais tranquila e sem sobressaltos”

que fazer em caso de vômito ou diarreia, de que modo a utilização de um método hormonal interfere com o seu ciclo menstrual (Ex: se as alterações na hemorragia de pausa podem estar associadas à possibilidade de uma gravidez), o que fazer quando o preservativo rompe, informação sobre contraceção de emergência, a sua eficácia e potenciais efeitos secundários (Ex: se provoca infertilidade).

JMGP | Em que critérios se deve basear a escolha de um ou mais métodos contraceptivos?

AF | A escolha de um método contraceptivo depende de fatores como a idade, o estilo de vida, o historial clínico médico e familiar, os efeitos secundários. Além das questões médicas, importa avaliar aspetos que podem ser decisivos na adesão e no uso correto de um método contraceptivo, nomeadamente se se adequa uma contraceção diária ou um método que não exija uma rotina diária, mas sim semanal ou mensal, se a mulher se sente confortável com o uso de métodos contraceptivos de introdução vaginal, a gestão de irregularidades no ciclo menstrual. É essencial informar que o único método que protege das IST é o uso correto e regular do preservativo (feminino ou masculino), pelo que este deverá ser mais um fator a ter em conta.

JMGP | O que é que a contraceção de longa duração pode trazer à vida dos mais jovens, tendo em conta os desafios que enfrentam diariamente com todas as alterações físicas e psicológicas?

AF | Assumindo a importância de os jovens estarem informados sobre as várias possibilidades para se protegerem de forma efetiva relativamente de uma gravidez e das IST, é fundamental que cada um/a perceba apreenda as várias hipóteses de escolha de que dispõe. Não tem de haver um método “para a vida toda”, mas um que se ajuste às necessidades no presente e que pode ser sempre alterado. Alguns métodos de longa duração (como o anel vaginal ou o implante) são adequados para os

jovens por não exigirem uma rotina diária no seu uso, podendo garantir, em certos casos, maior eficácia na sua utilização, uma vez que o risco de esquecimento é bastante reduzido. Por exemplo, para jovens que vivem com grande ansiedade a possibilidade de ocorrer uma falha no método que utilizam (por esquecimento e/ou uso inconsistente), a opção por uma contraceção de longa duração, poderá sem dúvida permitir a vivência de uma sexualidade mais tranquila e sem sobressaltos.

JMGP | Quais são os objetivos da Associação para os próximos cinco anos?

AF | Há sempre novas áreas de intervenção na sexualidade humana, em algumas das quais a APF já trabalha, nomeadamente na área dos direitos e legislação associada à procriação medicamente assistida, sexualidade na doença crónica e degenerativa, nos idosos ou novos rumos da sexualidade com que o futuro nos possa surpreender. Por outro lado, sabemos que Portugal é um país progressista na área dos direitos e da legislação, mas pouco eficaz na sua real implementação. A APF continuará a lutar para colocar na agenda a necessidade de monitorizar a real implementação desses mesmos direitos e garantir o acesso de todos aos cuidados em saúde sexual e reprodutiva ao longo da vida, respeitando as especificidades de cada grupo etário e de cada situação social. Pretendemos também capacitar os profissionais envolvidos que atuam na área educação sexual e saúde sexual e reprodutiva, lutar pelo reforço de meios humanos, infraestruturas e organizações ao serviço da saúde sexual e reprodutiva e melhorar a literacia em saúde de todos os segmentos da sociedade civil, com relevo para a educação sexual e reprodutiva em meio escolar.

planeamento familiar (PF). É uma componente fundamental na prestação de cuidados em Saúde Sexual e Reprodutiva (SSR) que possibilita às pessoas individualmente e em casal planear e alcançar o número de filhos desejados e o espaçamento entre os nascimentos. Este serviço inclui a prestação de cuidados de saúde, aconselhamento, informação e educação relacionados com a SSR. A decisão de ter ou não filhos, assim como a escolha desse momento, é um direito que assiste a todos os indivíduos e famílias.

JMGP | Onde é possível aceder a estas consultas?

AF | As consultas de PF são gratuitas no Serviço Nacional de Saúde (SNS) e estão disponíveis nos hospitais e centros da saúde para todos/as os/as jovens e homens e mulheres em idade fértil. Estas disponibilizam informação e aconselhamento sobre saúde sexual e reprodutiva, nomeadamente aconselhamento contraceptivo e obtenção gratuita de métodos contraceptivos. Existem ainda consultas de PF gratuitas e específicas para os jovens nos Gabinetes de Saúde Juvenil do Instituto Português do Desporto e Juventude.

JMGP | Quais as principais dúvidas que os mais jovens apresentam?

AF | Habitualmente dizem respeito à eficácia do método contraceptivo utilizado pelo receio de uma gravidez, nomeadamente esquecimentos na toma da pílula, o

Objetivos do planeamento familiar

> Promover uma vivência sexual gratificante e segura;

> Preparar para uma maternidade e paternidade saudáveis;

> Prevenir a gravidez indesejada;

> Reduzir os índices de mortalidade e morbilidade materna, perinatal e infantil;

> Reduzir o número de Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST).



Enfermeira Maria João Silva
Enfermeira especialista em Saúde
Materna, Obstétrica

“A contraceção de média/longa duração é uma opção segura, eficaz e com benefícios ao nível da fisiologia da mulher”

Quando falamos de saúde sabemos bem a importância que um enfermeiro pode ter na vida de um doente. Da conversa com Maria João Silva, enfermeira especialista em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica, ficam alguns conselhos para “que não tomem atitudes/conduitas que coloquem em perigo a sua saúde e esclareçam as questões mais íntimas, as quais podem gerar problemas de autoconfiança e autoimagem. Os enfermeiros são a figura de referência no contato com as comunidades e os elos de ligação com os elementos da equipa multiprofissional”.

JORNAL MÉDICO GRANDE PÚBLICO | Quais são as dúvidas mais frequentes que uma jovem apresenta quando se dirige aos cuidados de saúde primários (centros de saúde) no momento de iniciar a sua vida sexual? Que preocupações recaem no momento de escolher um método de contracetivo?

Maria João Silva (MJS) As jovens dirigem-se aos cuidados de saúde primários (CSP) antes e após o início da vida sexual. Ainda não valorizam a vigilância em saúde prévia ao início da vida sexual e continuam a trocar impressões com as amigas perpetuando alguns mitos bastante antigos, mas ainda impregnados na população portuguesa. Apesar de estarem despertas para as infeções sexualmente transmissíveis, a principal preocupação na opção pelo método contracetivo continua a ser a prevenção de uma gravidez.

JMGP | Porque é que é tão importante falar com um profissional de saúde para esclarecer estes tipos de questões?

MJS | Os profissionais de saúde estão alerta para o contexto sociofamiliar das jovens e tentam sempre adequar a linguagem, as necessidades e as expectativas iniciais que despoletam o comportamento de procura de saúde. A disponibilidade demonstrada é fundamental para que os ganhos em saúde, tal como a prevenção de comportamentos de risco, sejam aumentados.

JMGP | Que diferenças encontra nas pessoas que procuram informação sobre este tema comparativamente há 20 anos?

MJS | Atualmente, com a disponibilização de alguma informação fidedigna através da internet e de profissionais de saúde especializados na área da contraceção, as questões colocadas são mais precisas e orientadas no sentido de desmistificar as ideias pré-concebidas de há alguns anos. No entanto, a maioria das questões que eram colocadas antigamente devem também ser abordadas para que a opção por determinado método contracetivo seja informada e consciente.

JMGP | Ainda há muitas jovens a recorrer às farmácias comunitárias com o objetivo de adquirir métodos contracetivos sem prescrição médica, fruto de conselhos de amigos ou outras pessoas próximas? Quais os riscos deste tipo de comportamentos?

MJS | Ainda se verifica que muitas jovens iniciam o método contracetivo adquirindo contraceção oral na farmácia (pílula) por similaridade à que a amiga ou a mãe já tomam. Apesar de a vigilância em CSP privilegiar temas relativos à reprodução, ao papel sexual, ao uso de contracetivos ou à maturação sexual, as jovens ainda sentem que, maioritariamente, a pílula pode ser igual, independentemente do seu contexto de saúde. As infeções sexualmente transmissíveis, os comporta-

mentos de risco e a toma inadequada da contraceção oral constituem alguns dos principais riscos associados a estes comportamentos.

JMGP | Sei que participou no livro do ginecologista Joaquim Neves a propósito deste tema. Que barreiras pretendia derrubar junto dos próprios profissionais para quem foi escrita esta obra?

MJS | Com a participação no livro “Contraceção” pretendia-se que os enfermeiros especialistas em Saúde Materna, Obstétrica e Ginecológica sentis-

Apesar de estarem despertas para as infeções sexualmente transmissíveis, a principal preocupação na opção pelo método contracetivo continua a ser a prevenção de uma gravidez



“Aliada a um método barreira, a contraceção de média/longa duração constitui uma excelente forma de prevenir uma gravidez indesejada e controlar possíveis patologias, como é o caso da menstruação abundante e/ou dolorosa, assegurando que existe adesão ao método contracetivo”

sem o reforço da relevância do seu papel na equipa multidisciplinar e que a mesma ficasse também esclarecida sobre as competências destes profissionais, bem como o impacto junto da população da sua atuação. Ao nível dos enfermeiros sem esta especialidade, o objetivo foi o de esclarecer sobre as competências dos seus colegas, sensibilizar para esta temática e para as particularidades que o atendimento de enfermagem implica na área da saúde reprodutiva e do planeamento familiar.

JMGP | Considera que a liberdade de escolha de alguns métodos contraceptivos influenciou a postura da própria mulher perante a sua vida sexual?

MJS | A possibilidade de recorrer aos CSP para a vigilância da sua saúde sexual e reprodutiva, aliada à disponibilização gratuita dos principais métodos contraceptivos, permite às mulheres terem uma hipótese válida de planear a sua vida reprodutiva e de realizar a vigilância da sua saúde com maior segurança e eficácia.

JMGP | O que é que as jovens mulheres portuguesas ainda não sabem sobre contraceção?

MJS | Existem muitos mitos sobre a contraceção de longa duração, tais como os efeitos secundários, a forma de colocação e extração e o impacto no organismo. Estes métodos estão ainda associados a gravidezes indesejadas, a hemorragias vaginais descontroladas ou a

dor/desconforto durante as relações sexuais, bem como a outros mitos como é o caso do aumento de peso.

JMGP | Falar de contraceção de longa duração é um desafio? Porquê?

MJS | A contraceção de média/longa duração já é uma realidade para muitas mulheres que optam por delinear a sua vida reprodutiva. Embora seja fundamental adotar uma linguagem científica, mas adequada ao contexto da mulher e às suas expetativas, é cada vez mais uma realidade que optem por estes métodos. O desafio continua a ser o de desmistificar ideias pré-concebidas e esclarecer sobre a sua colocação e sobre os efeitos secundários associados, bem como fazer perceber a importância de planearem a sua vida reprodutiva.

JMGP | Quais as principais vantagens desta opção?

MJS | A contraceção de média/longa duração é uma opção segura, eficaz e com benefícios ao nível da fisiologia da mulher. Aliada a um método barreira, constitui uma excelente forma de prevenir uma gravidez indesejada e controlar possíveis patologias, como é o caso da menstruação abundante e/ou dolorosa, assegurando que existe adesão ao método contracetivo.

JMGP | Que cuidados devem ser tomados?

MJS | Os cuidados a tomar com a contraceção de média/longa duração são semelhantes àque-

les que as mulheres devem ter quando optam por outros métodos. Mantém-se a frequência das consultas de planeamento familiar e, caso seja necessário, um exame complementar de diagnóstico de controlo (como é o caso do DIU) deve ser explicada a sua importância. Também deve ser incentivada a utilização de métodos de barreira, como forma de prevenir as infeções sexualmente transmissíveis.

JMGP | Que conselhos gostaria de deixar às nossas (jovens) leitoras?

MJS | Como enfermeira especializada desenvolvo funções na área da saúde mulher desde que iniciei a minha profissional, tenho como referências na minha prática diária abordar o tema da saúde sexual e reprodutiva junto das mais jovens (sempre que há curiosidade/abertura), tentando que estabeleçam uma relação de confiança e proximidade para que se sintam confortáveis para expor as suas dúvidas e os seus receios. O meu conselho é que procurem os seus enfermeiros de referência para que não tomem atitudes/conduas que coloquem em perigo a sua saúde e que esclareçam as questões mais íntimas, as quais podem gerar problemas de autoconfiança e autoimagem. Os enfermeiros são a figura de referência no contato com as comunidades e os elos de ligação com os elementos da equipa multiprofissional.



HÁ MAIS
OPÇÕES DO
QUE IMAGINAS!

GIRL
POWER
AS MINHAS ESCOLHAS.
DONA DE MIM.

EU ESCOLHO
O QUE É MELHOR
PARA MIM!

DIARIAMENTE
E SEM
ESQUECIMENTOS
SÓ O TREINO!

Não temos
manifesto mas
**TEMOS UM
OBJETIVO:**

Queremos ajudar-te a
simplificar as tuas rotinas,
para que possas
aproveitar, mais e melhor,
o teu tempo.

#Descomplica

26 SET
DIA MUNDIAL
DA CONTRACEÇÃO

www.descomplica.pt

