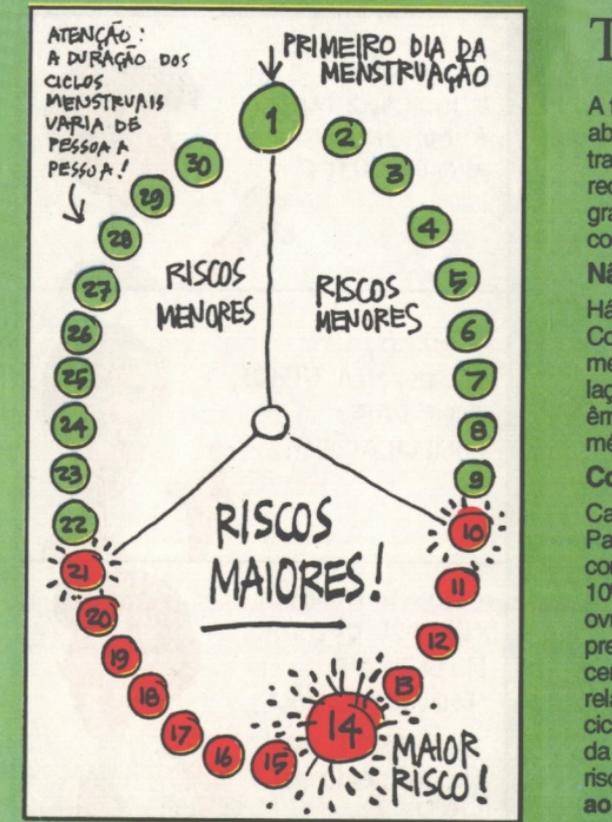


MINISTÉRIO DA SAÚDE - Secretaria Executiva  
 Coordenação de Saúde da Criança e do Adolescente  
**DISTRIBUIÇÃO**  
 Coordenação de Saúde da Criança e do Adolescente  
 COSAD - Esplanada dos Ministérios, bl. G - Ed. Sede  
 4º andar - 70058-900 - Brasília - DF  
 Fone: 315-2866 - 315-2759  
**APOIO:**  
 ASBRA - Associação Brasileira de Adolescência  
 FNUAP - Fundo de População das Nações Unidas  
 OPAS - Organização Pan-Americana de Saúde  
 UNICEF - Fundo das Nações Unidas para a Infância

Criação e Consultoria  
 Drª Evelyn Eisenstein, Drª Izabel Bouzas,  
 Claudius Ceccon e Cristiana Laçerda  
 Arte e Projeto Gráfico  
 CECIP - Centro de Criação de Imagem Popular  
 Apoio para Impressão  
 IEC - Informação, Educação e Comunicação



## Tabelinha

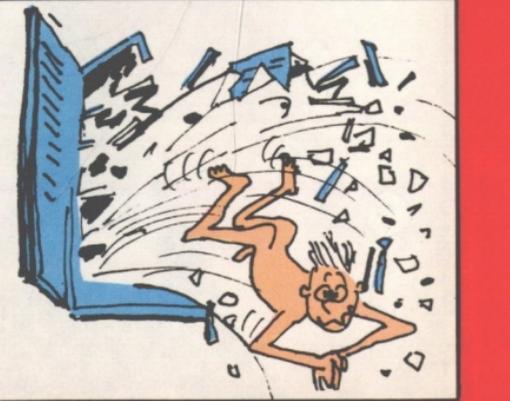
A tabelinha é um método anticoncepcional de abstinência periódica. A mulher não deve transar nos dias provavelmente férteis, ao redor da ovulação se está tentando evitar uma gravidez. Para aprender a usar corretamente, converse com um profissional de saúde.

### Não há riscos de engravidar?

Há grandes probabilidades de engravidar. Como na adolescência geralmente os ciclos menstruais são irregulares e o período de ovulação muito variável, aumentam as chances de erro. A tabelinha deve ser associada a outros métodos por ser um método totalmente falho.

### Como calcular o período fértil?

Cada pessoa deve fazer sua própria tabela. Para simplificar, anote o 1º dia da menstruação, como o dia nº 1 do ciclo menstrual. A partir do 10º dia de ciclo, evitar relações sexuais. A ovulação ocorre geralmente no 14º dia, mas é preciso dar uma margem de segurança de cerca de 5 a 6 dias. Portanto não se deve ter relações sexuais entre o 10º e o 21º dia do ciclo. A partir do 22º dia, ou uma semana antes da próxima menstruação, existem menos riscos, mas mesmo assim, é melhor pedir ao parceiro para usar camisinha.



## Gozar fora

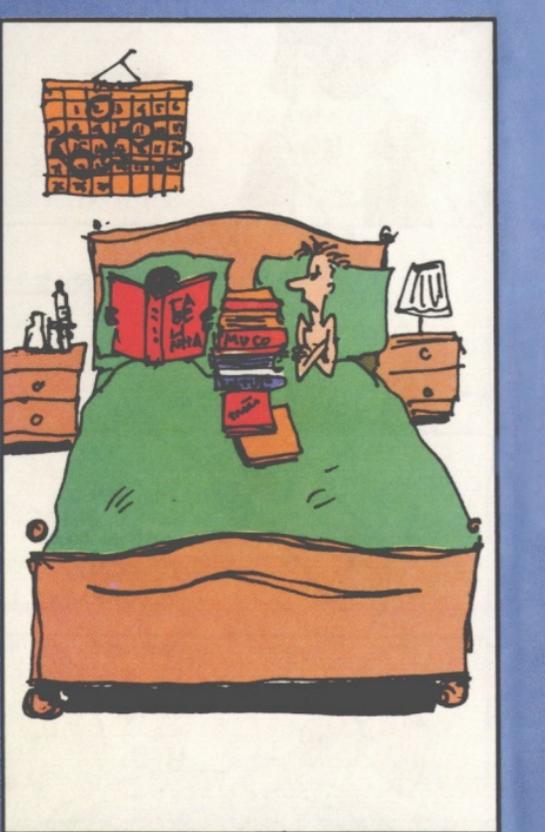
É o mesmo que coito interrompido. Durante a relação sexual, o homem retira o pênis do canal vaginal ao sentir que vai gozar.

### Por que gozar fora não é seguro?

Porque é necessário muito controle e disciplina, o que é extremamente difícil devido à excitação durante a relação sexual. Os adolescentes às vezes já liberam espermatozoides durante a fase de excitação sexual mesmo antes da ejaculação. Portanto, os riscos são muito grandes de engravidar. Gozar fora, além de arriscado, é tenso e frustrante para ambos os parceiros. É melhor usar a camisinha do que tentar um quase impossível auto-controle.

### Então, não posso confiar no meu parceiro?

Não é uma questão de confiança, é exigir o impossível. Não marque bobeira à toa. Gozar fora é uma furada!



## Métodos naturais

### Quais são os métodos anticoncepcionais naturais?

Além da tabelinha, os métodos de observação do muco cervical e da temperatura do corpo podem ser associados para melhor eficácia.

### Como aprender sobre estes métodos?

Prestando atenção às mudanças de seu corpo. Durante o período fértil, geralmente em torno do 14º dia, ocorre um aumento do muco cervical, claro, espesso, elástico (parece clara de ovo). Nesta época, a temperatura corporal também aumenta de 0,3° a 0,6°C. Isto pode ser observado usando um termômetro e medindo a temperatura todas as manhãs.

### Não é muito complicado e arriscado?

Talvez, se você não tiver paciência para se observar e disciplina para anotar estas mudanças. É preciso manter sua higiene, com água e sabão neutro, sem usar cremes ou outros produtos

comerciais. Também não confundir com corrimentos devidos a infecções vaginais ou vaginites, que devem ser corretamente tratadas. A variação da temperatura deve ser observada com o uso do termômetro e medindo a temperatura corporal, todas as manhãs, antes de levantar da cama. Existem riscos que podem ser minimizados com o uso associado da camisinha. Converse com seu médico a respeito.

### Quais as vantagens e desvantagens?

Estes métodos são naturais, sem qualquer custo e seguros quando praticados com rigor e atenção. A adolescente aprende a conhecer seu próprio corpo. Mas, é necessário, também, saber dizer não a relações sexuais durante o período fértil, para evitar uma gravidez.

### Existem outros métodos?

Sim, mas não são considerados métodos adequados para adolescentes. Procure se informar.

É importante dividir esta responsabilidade com seu parceiro e reprimir os impulsos sexuais no período fértil e de maior risco.

## Dicas finais

- Se a menstruação atrasar, mais do que 2-4 semanas, não vacile! Está na hora de procurar um médico e fazer um exame clínico com testes laboratoriais para comprovar ou não uma gravidez.
- Se aparecer qualquer ferida genital, corrimentos penianos ou vaginais, febre, dificuldade ou ardência ao urinar, dor pélvica ou ingüinal, ou lesões na pele, procure o serviço de saúde. Vergonha, medo e culpa só atrapalham, é melhor vencer as barreiras ou preconceitos e buscar um tratamento médico adequado.
- Construir uma relação de amor é também tomar decisões, dividir afeto e responsabilidades, proteger a si mesmo e o/a parceiro/a, expressar emoções e sensações, mas além de tudo, preservar a VIDA!



Agora que você já sabe quase tudo, não vacile... Fique por dentro de todas as alternativas.

Escolha o melhor método anticoncepcional para você. Converse com seu médico. Qualquer dúvida, procure um serviço de saúde.

A pílula e a camisinha são um par vitorioso para evitar uma gravidez não planejada e Doenças Sexualmente Transmissíveis (DSTs) e a AIDS.

Escolher o método antes de transar é preservar sua saúde e a integridade de seu corpo e de sua pessoa no mundo.

Viva feliz!

# Ficar... Por dentro!



A vida é cheia de surpresas. De repente... surge aquele gato... ou aquela gata! E agora? Amor ou sexo? O que fazer? Tantas sensações diferentes! O que é isso?

O coração bate acelerado, o corpo fica elétrico, a cabeça fica vazia, rodopiando, a boca fica seca, um frio no estômago, as pernas tremem, a voz engasga, os olhos saltam, o pênis endurece, os mamilos ficam sensíveis, a pele fica pálida e ao mesmo tempo enrubesce; o que fazer com as mãos? Como controlar tudo isso? Será que sim ou que não? E se levar um fora?

Conversar, trocar, azarar, namorar, experimentar, escolher, decidir... às vezes, é tão difícil. Como saber o que é melhor? Qual será a hora certa? Como se preparar?

## É melhor... Ficar... Por dentro!

E se o corpo mudar e se os outros perceberem? Será que os pais vão descobrir? Como será que é? Prazer, cócegas, dor, que angústia! E se não sentir nada? Para que se meter nesta confusão? Como agüentar este peso na consciência? Como disfarçar tanta emoção? E como evitar riscos? Que dia é hoje? Como ficar seguro? Como se proteger? Atenção para não marcar bobeira ... nem engravidar à toa, ou pegar uma DST/AIDS.

**Vamos lembrar os principais métodos anticoncepcionais, como usar ... e prevenir quaisquer riscos, agora e no futuro.**



## Pílula

A pílula é um método anticoncepcional oral, composto de hormônios femininos. Usada corretamente é um método seguro de evitar a gravidez.

### Como tomar a pílula?

Dependendo do tipo, a primeira pílula se toma ou no 1º dia ou no 5º dia da menstruação. A partir daí, um comprimido todas as noites, até o último comprimido, no 21º dia. Deve haver um intervalo de 7 dias entre a última pílula e a primeira da próxima cartela. Neste período, deve ocorrer a menstruação.

### Quando tomar a pílula?

Procure se habituar a tomar a pílula, sempre no mesmo horário, para não esquecer. A pílula deve ser tomada diariamente até o último comprimido da cartela.

### E se eu esquecer?

Tome a pílula assim que se lembrar, se o intervalo for menor que 12 horas. Se for no dia seguinte, no máximo, 2 comprimidos juntos, na hora de sempre. Nunca interrompa o uso, tome todos os comprimidos até terminar a cartela. Peça ao parceiro para usar camisinha para se sentir mais segura.

### Todas as adolescentes podem usar?

Nem todas. A adolescente deve esperar pelo menos dois anos após a primeira menstruação, quando terminar o seu crescimento. Converse com seu médico ou procure uma unidade de saúde para saber qual a melhor pílula para você. Às vezes, você precisa trocar o tipo de pílula.

### A pílula modifica o corpo? Engorda?

Absolutamente não. Mantenha suas atividades e exercícios diários, alimentação equilibrada e saudável, e viva sem preocupações!

## Camisinha

A camisinha, também chamada de Camisa-de-Vênus, condom ou preservativo, é feita de borracha natural muito fina. Colocada no pênis em ereção, impede que, ao gozar, os espermatozóides entrem em contato com a vagina e o útero. Além de prevenir a gravidez, é o melhor método de evitar as doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e a AIDS.

### Não diminui o prazer?

Absolutamente não, porque permite que ocorra a ereção ou a ejaculação. Já faz parte do prazer e do gesto preliminar de amor e respeito entre duas pessoas que se gostam e que querem transar com segurança, sem medo ou culpa.

### Como colocar corretamente?

Colocar quando o pênis estiver ereto. Prender com os dois dedos a ponta do condom, deixando um espaço para o líquido da ejaculação (esperma).



Envolver o pênis em todo o seu comprimento. Retirar logo após a ejaculação, enquanto, ainda houver ereção. Dar um nó e jogar fora no vaso sanitário ou no lixo.

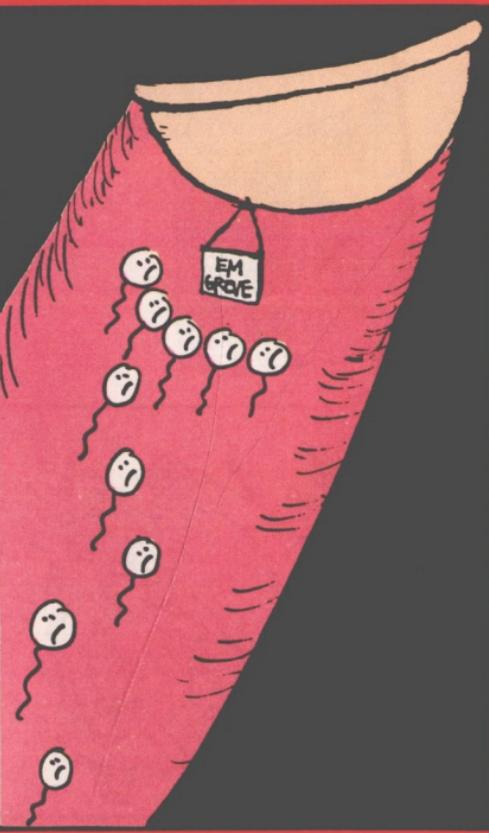
### E se romper?

Quando colocada corretamente, é difícil acontecer. Para maior proteção, use sempre a camisinha que já vem lubrificada com o espermaticida NONOXYNOL-9 que imobiliza os espermatozóides e neutraliza a maioria dos agentes causadores das DST/AIDS.

### Custa caro? Onde comprar?

As camisinhas são acessíveis em qualquer farmácia, drogaria e até supermercados. São de baixo custo e às vezes distribuídas, gratuitamente, em muitas unidades de saúde. Existem diversas marcas e tipos. Verifique a data de validade no envelope.

**Use a camisinha sempre que houver transa.**



## Diafragma

O diafragma é um método anticoncepcional de barreira, que consiste numa capinha de borracha fina, de bordos flexíveis, que é introduzida no canal vaginal e impede a entrada dos espermatozóides no útero.

### Qual o melhor tipo de diafragma?

Existem vários modelos, marcas e tamanhos: é importante fazer uma visita médica com exame ginecológico para se certificar do tipo mais adequado para você.

### Como se usa o diafragma?

É importante aprender a colocar e retirar o diafragma do canal vaginal com os dedos ou com o aplicador. Usar a geléia ou creme espermaticida contendo NONOXYNOL-9 no mínimo 15 a 30 minutos antes da transa. Deixar o diafragma após o relacionamento sexual durante 10 horas, por segurança. Lavar com água e sabão neutro. Secar cuidadosamente e verificar se não tem nenhum furo. Se tiver, jogar fora. Guardar no estojo. Não emprestar para nenhuma amiga. O diafragma é só para uso próprio. Trocar segundo orientação recebida do profissional de saúde.



## DIU

O Dispositivo Intra-Uterino é um método anticoncepcional e consiste na colocação dentro da cavidade uterina de uma pequena peça de plástico revestida de cobre, com função espermaticida. Tem a finalidade de impedir a fecundação.

### Há riscos de engravidar?

Pode haver. Há também riscos de agravamento de infecções quando não existe parceria estável. Não protege contra as DST/AIDS.

### Todas adolescentes podem usar o DIU?

Não, o DIU é contraindicado para adolescentes que ainda não tiveram filhos ou que têm sangramentos ou cólicas intensas no período menstrual.

### Custa caro? Como usar?

O DIU geralmente é importado, custa caro e só pode ser colocado por profissional ginecologista em consulta especializada. O acompanhamento médico periódico é obrigatório.