

## Planeamento Familiar

É a designação convencionalmente utilizada para nomear a possibilidade de escolher se e quando se pretende ter filhos. Este conceito foi alargado e é muito abrangente, comportando a prevenção de uma gravidez, com a utilização de contraceção e ainda a preparação de uma gravidez. Todas estas atitudes fazem hoje parte do campo da saúde Sexual e Reprodutiva, que abrange todas as medidas destinadas ao aconselhamento de mulheres e homens nas diferentes atitudes e medidas que têm por função prevenir a doença no que se refere às atividades e funções associadas à sexualidade.

Para as pessoas mais jovens, que não pensam ainda em ter uma família, a contraceção, passou a ser utilizada de forma consensual como termo que pretende significar quais as medidas a utilizar, para que o direito ao prazer e à sexualidade entre casais heterossexuais, não tenha que ser ensombrado pelo temor de uma gravidez não desejada.

A contraceção com utilização de hormonas tem 60 anos e muito evoluiu desde que no final dos anos 60 surgiram as primeiras pílulas contraceptivas: reduziu-se a dosagem mantendo-se a eficácia, diversificaram-se as vias de administração, para garantir a maior eficácia de fármacos, cuja utilização está dependente de menos falhas por esquecimento.

Hoje existem métodos que se baseiam na utilização de duas hormonas sintéticas, semelhantes às produzidas no ciclo ovárico da mulher e que imitam um ciclo menstrual; pode haver hemorragias cíclicas ou não, dependendo de se fazer uma toma com uma pausa, ou se a administração for contínua. Podemos também obter efeito contraceptivo se usarmos apenas a progesterona, a hormona da segunda fase do ciclo, tomada de forma contínua.

Mas o acesso à contraceção é largamente diferente nas diferentes regiões do globo; pelas diferenças de acessibilidade e de garantia de qualidade da prestação de cuidados, existem da parte das Nações Unidas estruturas e planos de atividade que procuram tornar menos desigual a diferença entre países com economia desenvolvida e os países com baixo nível sócio-económico.

Em 2015, nos objetivos da Declaração do Milénio, está a responsabilização coletiva de todos os países pelo cumprimento, a nível global, dos direitos

humanos, no que diz respeito à dignidade, igualdade e equidade de acesso a escolhas em saúde sexual e reprodutiva.

Reconhecendo-se a maior vulnerabilidade existente em muitas zonas do globo, as mulheres são alvo de ataques diários aos seus direitos. Vivendo em muitos países em que existem no quotidiano as mais diversas manifestações de desigualdade de género, elas têm sempre dificuldade no acesso, porque vivem a distância dos serviços de saúde ou porque os fármacos não são gratuitos e elas não têm dinheiro para os pagar.

Nos casos com bons resultados foi possível melhorar o acesso aos cuidados primários de saúde, maior frequência escolar, aumento da literacia e maior capacidade de inserção profissional. Nos setores em que mais se fez sentir esta diferenciação de políticas, as consequências foram a conquista de autonomia e empoderamento das mulheres, formas reconhecidas de reduzir os efeitos da desigualdade.

As mulheres são também vulneráveis à violência física e tanto mais vulneráveis quanto mais dependentes da família e dos seus parceiros – muitos registos assinalam que 35-38% das mulheres no mundo já experimentaram alguma vez alguma forma de violência física ou sexual.

Nestas áreas, se a educação sexual pudesse constar do curriculum escolar, poderia contribuir para uma maior literacia em relação aos direitos sexuais e reprodutivos, encarados na sua dimensão do direito à sexualidade e ao prazer, à contraceção segura e ao aborto seguro. As/Os jovens que podem hoje aceder a estes cuidados, e a uma escolaridade para uma formação profissional, estão sem dúvida muito mais preparadas para fazer valer os seus direitos.

O aconselhamento em relação à prevenção das infeções sexualmente transmissíveis, assim como o aconselhamento para a preparação de uma gravidez, são diferentes dimensões do que os serviços em saúde sexual e reprodutiva também devem oferecer.

A qualidade dos serviços depende da capacidade de os seus profissionais saberem agir nas diferentes condições sociais e serem capazes de fornecer os métodos que as mulheres escolhem depois de feito o aconselhamento: contraceptivos orais ou de colocação vaginal, implantes subcutâneos e dispositivos ou sistemas intra-uterinos. Estes métodos devem estar disponíveis

para a utilização, de acordo com as características das mulheres e a sua escolha. Os métodos de barreira, largamente utilizados ainda, exigem uma correta e disciplinada utilização, mas se o aconselhamento sobre a sua falha como contraceção, não deve deixar de estar associado à informação de que o seu uso regular é a única garantia de prevenção de infeções sexualmente transmissíveis.

A existência de serviços com treino para atendimento de adolescentes e jovens em saúde sexual e reprodutiva, permite que seja avaliada a sua qualidade pela preferência dos jovens que os utilizam, sabendo que diálogos sobre escolhas relativamente à sexualidade, à contraceção ou sobre estilos de vida e identidade de género devem ser francos, abertos, compreensivos e sem quaisquer objetivos de sobreposição dos técnicos às escolhas dos jovens.

Os objetivos dos serviços de Planeamento familiar foram mudando com os tempos. Criados, segundo os princípios da declaração dos Direitos Humanos das nações Unidas para permitir com a contraceção evitar ou espaçar uma gravidez, possibilitando uma boa recuperação das mães e dos filhos; passou a ver as suas funções alargadas num conceito de saúde sexual e reprodutiva, que é hoje o conceito que abrange os cuidados de educação para a saúde, aconselhamento, profilaxia e vigilância de um conjunto de situações relativas às mulheres.

Este conceito permitiu sem dúvida concentrar em serviços dedicados aos cuidados das mulheres as atividades que permitem associar a contraceção o rastreio de doenças do colo, do útero e da mama e finalmente a vigilância e o espaçamento entre gravidezes.

Ana Campos  
Ginecologista e Obstetra  
Lisboa, 27 de Setembro de 2021