

# Atendimento a Grupos Diferenciados

## Pontos Básicos para Profissionais/Serviços de Saúde e Clientes

### *Adolescentes*

- **Jovens casadas e não casadas têm diferentes necessidades em termos de saúde sexual e reprodutiva.** Todos os métodos contraceptivos são seguros para pessoas jovens.

### *Homens*

- **Informações corretas podem ajudar aos homens a tomar decisões melhores quanto à sua própria saúde e de suas parceiras também.** Quando os casais conversam sobre contracepção, eles têm maior probabilidade de fazer planos que serão capazes de cumprir.

### *Mulheres Próximas da Menopausa*

- **Para ter certeza de que evitará a gravidez, uma mulher deve recorrer aos métodos anticoncepcionais até que não tenha mais menstruação por 12 meses seguidos.**

## Adolescentes

Pessoas jovens poderão vir a um serviço de planejamento familiar não apenas em busca de contracepção, mas também à procura de aconselhamento quanto a mudanças físicas, sexo, relacionamentos, família e problemas relativos ao crescimento e amadurecimento. Suas necessidades dependem da situação particular em que se encontrem. Algumas não são casadas e sexualmente ativas, outras ainda não têm vida sexual, ao passo que outras já são casadas. Algumas têm filhos. A idade em si faz uma grande diferença, uma vez que as jovens amadurecem rapidamente durante a adolescência. Estas diferenças tornam importante informar-se sobre cada cliente em primeiro lugar, para se compreender o motivo que a trouxe a uma consulta e para adaptar o aconselhamento bem como a oferta de serviços de acordo com a situação específica.

## Preste Serviços com Atenção e Respeito

As pessoas jovens merecem um atendimento que não as julgue e as respeite independente do quão jovem possam ser. Críticas e atitudes de censura manterão as jovens distantes do atendimento que necessitam. O aconselhamento e os serviços não incentivam as jovens a fazer sexo. Ao contrário, ajudam as pessoas jovens a cuidar de sua saúde.

Para tornar os serviços acolhedores aos jovens, pode-se:

- Mostrar aos jovens que você gosta de trabalhar com eles.
- Fazer o aconselhamento em locais reservados onde você não será visto nem ouvido. Garanta a confidencialidade e assegure à cliente que ninguém saberá do teor da conversa.
- Ouça cuidadosamente e faça perguntas abertas tais como “Em que posso ajudar você?” ou “Que dúvidas você tem?”
- Utilize linguagem simples e evite os termos médicos.
- Use termos que se adequem aos jovens. Evite termos tais como “planejamento familiar,” que podem parecer irrelevantes para as pessoas que não são casadas.
- Seja caloroso e receptivo com os parceiros e incorpore-os ao aconselhamento, caso a cliente assim deseje.
- Tente certificar-se de que as opções de uma jovem sejam decisão sua e não resultado da pressão de seu parceiro ou família. Em particular, se ela estiver sendo pressionada a fazer sexo, ajude esta jovem a refletir sobre o que pode dizer e fazer para resistir e diminuir a pressão. Faça-a praticar suas habilidades em negociar o uso de preservativos.
- Fale sem expressar julgamento (por exemplo, diga “você pode” ao invés de “você deve”). Não critique mesmo que você não aprove o que a jovem está dizendo ou fazendo. Ajude as clientes jovens a tomar decisões que sejam de seu melhor interesse.
- Dedique tempo para abordar as dúvidas, receios e falta de informação sobre sexo, doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e métodos anticoncepcionais. Muitas jovens precisam de alguém que lhes diga que as mudanças em seu corpo e emoções são normais. Esteja preparado para responder a questões mais frequentes sobre puberdade, menstruação, masturbação, ejaculação noturna e higiene genital.



## Todos os Métodos Contraceptivos São Seguros para as Pessoas Jovens

Os jovens podem usar, com segurança, qualquer método anticoncepcional.

- As jovens são, frequentemente, menos tolerantes com os efeitos colaterais que as mulheres mais velhas. Porém, por meio do aconselhamento, saberão o que podem esperar e assim ser menos provável que abandonem o método que estejam utilizando.
- Jovens não casadas podem ter mais parceiros que as mais velhas e, por isso, podem enfrentar um risco maior de contrair DSTs. É parte importante do aconselhamento levar em conta o risco de DSTs e a maneira de reduzi-lo.

Para alguns métodos contraceptivos não há observações específicas em relação aos jovens (ver os capítulos de cada método anticoncepcional para obter uma orientação completa sobre os mesmos):

---

### **Anticoncepcionais hormonais** (anticoncepcionais orais, injetáveis, adesivo combinado, anel vaginal combinado e implantes)

- Os injetáveis e o anel combinado podem ser usados sem que outras pessoas fiquem sabendo.
- Para algumas jovens, tomar pílulas com regularidade é particularmente difícil.

---

### **Pílulas anticoncepcionais de emergência (PAEs)**

- As jovens podem ter menos controle do que mulheres mais velhas com relação a fazer sexo e usar contracepção. Talvez necessitem de PAEs com mais frequência.
- Antecipe-se fornecendo PAEs às jovens, para que as usem quando necessário.
- As PAEs podem ser usadas sempre que a jovem tiver feito sexo desprotegido, inclusive sexo contra sua vontade, ou quando tiver cometido algum engano no método contraceptivo que estiver usando.

---

### **Esterilização feminina e vasectomia**

- Forneça estes métodos com muita cautela. Jovens e pessoas com poucos ou nenhum filho estão entre aquelas com maior probabilidade de se arrependem da esterilização.

---

### **Preservativos masculinos e femininos**

- Protegem tanto contra as DSTs quanto a gravidez, sendo ambas uma grande necessidade dos jovens.
- Prontamente disponíveis, não são caros e são práticos no caso de sexo ocasional.
- Homens jovens podem ter menos êxito que os mais velhos no uso correto de preservativos. Podem necessitar praticar o ato de colocar a camisinha.

---

### **Dispositivo intrauterino (DIU com cobre e hormonal)**

- Os DIUs tem maior probabilidade de saírem entre jovens que não deram à luz porque seu útero é menor.

---

### **Diafragmas, espermicidas e capuz cervical**

- Embora estejam entre os métodos menos eficazes, as jovens podem controlar o uso dos mesmos e utilizá-los de acordo com suas necessidades.

---

### **Métodos baseados na percepção da fertilidade**

- Até que uma jovem passe a ter ciclos menstruais regulares, os métodos baseados na percepção da fertilidade devem ser usados com cautela.
- Precisam ter um método de apoio ou PAEs à mão em caso da abstinência falhar.

---

### **Coito interrompido**

- Exige que o homem saiba o momento em que está prestes a ejacular para que possa retirar o pênis a tempo. Isso pode ser de difícil execução para alguns rapazes.
- É um dos métodos menos eficazes de prevenção à gravidez, mas pode ser o único método disponível—e disponível sempre—no caso de alguns jovens.

# Homens

## Seu apoio é fundamental, são clientes importantes

Para os profissionais de saúde, os homens são importantes por 2 motivos. Primeiro, eles influenciam as mulheres. Alguns homens se preocupam com a saúde reprodutiva de suas parceiras e as apoiam nisso. Outros atrapalham ou tomam decisões por elas. Por isso, as atitudes dos homens podem determinar se as mulheres conseguirão praticar efetivamente comportamentos saudáveis. Em algumas circunstâncias, como por exemplo evitar a infecção pelo HIV ou obter ajuda rápida numa emergência obstétrica, as ações de um homem implicarão na vida ou na morte de uma mulher.

Os homens são também clientes importantes. Os principais métodos de planejamento familiar—preservativos masculinos e vasectomia—são realizados pelos homens. Os homens também têm suas próprias necessidades e preocupações em termos de saúde reprodutiva—em particular com relação às doenças sexualmente transmissíveis (DSTs)—que merecem a atenção do sistema de saúde e seus profissionais.

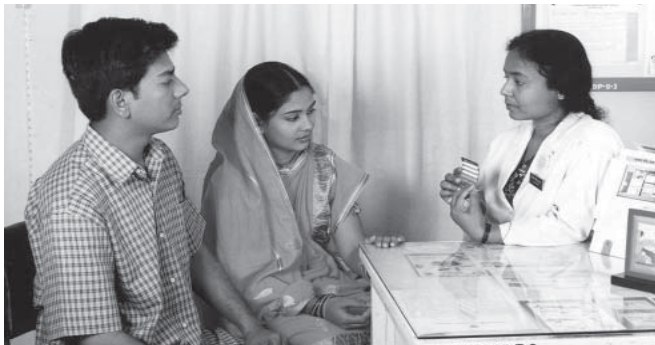
## Há Muitas Maneiras de Ajudar aos Homens

Os profissionais de saúde podem dar apoio e prestar serviços aos homens tanto no caso de serem apoiadores das mulheres quanto como clientes.

### *Incentive os Casais a Conversarem*

Casais que conversam sobre planejamento familiar—com ou sem a ajuda de um profissional de saúde—têm maior de fazer planos que poderão cumprir. Os profissionais podem:

- Coach Treinar homens e mulheres sobre como conversar com suas parceiras e parceiros sobre sexo, planejamento familiar e DSTs.
- Estimular a tomada de decisão conjunta sobre assuntos de saúde sexual e reprodutiva.
- Convidar e incentivar que as mulheres tragam seus parceiros à clínica para que façam juntos o aconselhamento, a tomada de decisão e o atendimento.
- Sugerir às clientes que conversem com seus parceiros sobre os serviços de saúde para homens. Forneça materiais informativos para levarem para casa, se disponíveis.



## Forneça Informações Precisas

Para embasar as opiniões e decisões dos homens, eles precisam de informações corretas e que se desfaçam alguns mitos e percepções equivocadas. Entre os assuntos importantes a abordar com os homens, estão:

- Os métodos de planejamento familiar, tanto os destinados aos homens quanto os para as mulheres, inclusive a segurança e eficácia de cada um deles
- As DSTs, entre elas HIV/AIDS—como são e como não são transmitidas, seus sinais e sintomas, testes e tratamento
- Os benefícios de se esperar até que o filho mais novo complete 2 anos de idades antes de a mulher engravidar novamente
- A anatomia e função sexual e reprodutiva masculina e feminina
- Gravidez e parto seguros

## Ofereça Serviços ou Encaminhamento

Entre os serviços importantes que os homens podem vir a querer, encontram-se:

- Preservativos, vasectomia e aconselhamento sobre outros métodos
- Aconselhamento e ajuda em casos de problemas sexuais
- Aconselhamento, testes e tratamento para DST/HIV
- Aconselhamento sobre infertilidade (ver Infertilidade, p. 304)
- Testes preventivos para câncer peniano, testicular e da próstata

Tal como as mulheres, homens de todas as idades, casados ou não, têm suas próprias necessidades em saúde sexual e reprodutiva. Merecem receber serviços de boa qualidade e aconselhamento respeitoso capaz de lhes transmitir apoio ao invés de críticas e censuras.



# Mulheres Próximas da Menopausa

Uma mulher chegou à menopausa quando seus ovários param de liberar óvulos (ovulação). Devido ao fato da menstruação não vir mais todos os meses à medida que a menopausa se aproxima, considera-se que uma mulher deixou de ser fértil uma vez que ela tenha passado 12 meses seguidos sem ter sangramento menstrual.

A menopausa geralmente ocorre entre 45 e 55 anos de idade. Cerca de metade das mulheres chegam à menopausa até os 50 anos. Por volta do 55, cerca de 96% das mulheres atingiram a menopausa.

Para prevenir a gravidez até que esteja claro que ela não é mais fértil, uma mulher mais velha pode utilizar qualquer método, caso não apresente nenhum problema médico que limite seu uso. Por si própria, a idade não impede que uma mulher utilize qualquer método contraceptivo.

## Considerações Especiais Sobre a Escolha do Método

Ao ajudar as mulheres que se aproximam da menopausa a escolher um método, deve-se considerar:

---

### Os métodos hormonais combinados (anticoncepcionais orais combinados [AOCs], injetáveis mensais, adesivo combinado, anel vaginal combinado)

- Mulheres com 35 anos ou mais que fumem—independente da quantidade de cigarros—não devem usar AOCs, o adesivo ou o anel vaginal.
- Mulheres com 35 anos ou mais que fumem 15 cigarros ou mais por dia não devem usar os injetáveis mensais.
- Mulheres com 35 anos ou mais não devem AOCs, injetáveis mensais, o adesivo ou o anel vaginal caso tenham dores de cabeça com enxaqueca (com ou sem aura).

---

### Métodos só de progestógeno (pílulas só de progestógeno, injetáveis só de progestógeno, implantes)

- Uma boa escolha para mulheres que não possam usar métodos com estrógeno.
- Durante o uso, o DMPA diminui a densidade mineral óssea ligeiramente. Não se sabe se esta diminuição na densidade óssea aumenta o risco de fratura óssea posteriormente, após a menopausa.

---

### Pílulas anticoncepcionais de emergência

- Podem ser utilizadas por mulheres de qualquer idade, inclusive aquelas que não possam usar métodos hormonais de forma regular.
-

---

## Esterilização feminina e vasectomia

- Pode ser uma boa opção para mulheres mais velhas e seus parceiros que estejam certos que não irão querer ter mais filhos.
- Mulheres de mais idade têm maior probabilidade de apresentar problemas que exijam o adiamento, o encaminhamento ou cautela no caso de esterilização feminina.

---

## Preservativos masculinos e femininos, diafragmas, espermicidas, capuz cervical e coito interrompido

- Protegem bem as mulheres mais velhas, considerando-se a redução própria da fertilidade feminina nos anos que precedem a menopausa.
- Acessível economicamente e práticos para mulheres que possam ter relações sexuais ocasionais.

---

## Dispositivo intrauterino (DIUs com cobre e hormonais)

- As taxas de expulsão caem à medida que as mulheres ficam mais velhas e são as mais baixas em mulheres acima de 40 anos de idade.
- A colocação pode ser mais difícil devido ao canal cervical ficar mais apertado.

---

## Métodos Baseados na Percepção da Fertilidade

- A falta de ciclos regulares antes da menopausa dificulta a confiança no uso destes métodos.



## Em que Momento uma Mulher Pode Parar de Usar o Planejamento Familiar

Devido à menstruação não ocorrer mais a cada mês no tempo certo antes da menopausa, é difícil para uma mulher cuja menstruação parece ter se interrompido saber quando deve parar de usar algum meio anticoncepcional. Por isso, recomenda-se que se utilize um método de planejamento familiar durante os 12 meses após a última menstruação, caso a menstruação ocorra novamente.

Os métodos hormonais afetam a menstruação, e assim, pode ser difícil saber se uma mulher que os utiliza já chegou à menopausa. Depois de interromper o uso de um método hormonal, ela poderá usar um método não hormonal. Ela não precisará mais de contracepção uma vez que não menstrue mais por 12 meses seguidos.

Os DIUs com cobre podem ser mantidos no lugar após a menopausa. Devem ser removidos até 12 meses após a última menstruação de uma mulher.

## Alívio dos Sintomas da Menopausa

As mulheres passam por efeitos físicos antes, durante e após a menopausa: ondas de calor, suor excessivo, dificuldade em reter a urina, secura vaginal pode tornar o sexo doloroso e dificuldade para dormir.

Os profissionais de saúde podem sugerir formas de reduzir alguns destes sintomas:

- A respiração profunda a partir do diafragma pode fazer cessar uma onda de calor mais rapidamente. Uma mulher também pode tentar comer alimentos que contenham soja ou ingerir 800 unidades internacionais de vitamina E por dia.
- Comer alimentos ricos em cálcio (tais como laticínios, grãos, peixe) e realizar atividades físicas moderadas para ajudar a diminuir o ritmo da perda de densidade óssea que acompanha a menopausa.
- Pode-se utilizar lubrificantes ou umedecedores vaginais caso a secura da vagina persista e provoque irritação. Durante o sexo, utilize um lubrificante vaginal disponível no mercado, água ou saliva como lubrificante, caso a secura vaginal seja um problema.