

# Casal Contraceção

VIIH  
Direitos

Gravidez



# Índice

Os órgãos genitais da mulher	2
Os órgãos genitais do homem	4
A contracepção	5
Os seus direitos	13
As infeções sexualmente transmissíveis	14
O VIH	16
A gravidez	19
A interrupção da gravidez	20

A utilização de meios anticoncepcionais, a vivência da gravidez e do parto ou a maneira de falar sobre sexualidade, são processos que variam de país para país.

Esta brochura é para vocês, mulheres provenientes de outros países, imigrantes na Suíça. O nosso desejo é que ela vos ajude a conhecer melhor a prática local, e que principalmente vos ajude a escolher o melhor momento para uma gravidez, para que essa experiência possa ser vivida em boas condições por todos os membros da família.

Em toda a Suíça, existem locais de aconselhamento, de planejamento familiar e de prevenção da Sida onde as pessoas têm a possibilidade de falar e de se informar.

Uma lista de contactos está disponível no site **[www.isis-info.ch](http://www.isis-info.ch)**

**isis-info.ch**  
SEXUELLE GESUNDHEIT SANTE SEXUELLE SALUTE SESSUALE



# Os órgãos genitais da mulher

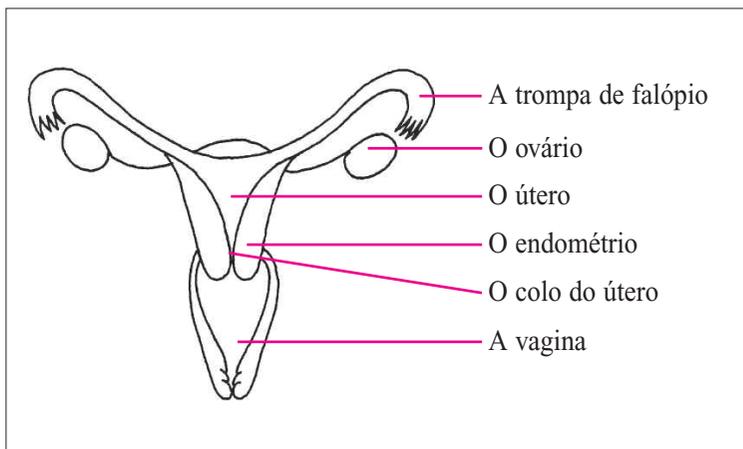
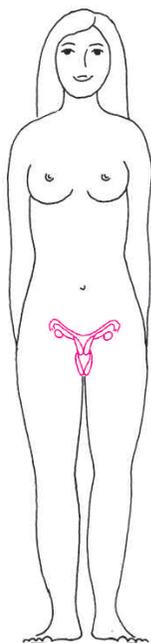
Exteriormente, a vulva é composta por dois grandes e dois pequenos lábios. Na parte superior da vulva encontra-se o **clítoris**, que tem um papel importante na percepção sexual do prazer na mulher. Entre o clítoris e a vagina encontra-se a abertura da uretra, através da qual a urina, proveniente da bexiga, é expulsa.

## A vagina

A vagina é um canal que se dilata e que mede 7 a 10 cm. É aqui que o pénis do homem penetra durante o acto sexual. A vagina pode dilatar-se para, durante o parto, deixar sair o bebé. A menstruação também passa pela vagina. O prazer sexual provoca uma humidificação da vagina, o que facilita a penetração do pénis.

## O hímen

As mulheres virgens têm a abertura da vagina parcialmente coberta por uma pele fina, o chamado hímen. O hímen é dilatável e tem uma forma diferente em cada mulher. Pode acontecer não existir de todo. Na maior parte das vezes rasga-se durante a primeira relação sexual. Algumas mulheres podem ter uma ligeira perda de sangue.



## O útero

O útero é o local onde a criança se desenvolve. No que diz respeito ao tamanho e à forma, o útero pode ser comparado a uma pêra, com a ponta virada para baixo. No interior do útero desenvolve-se uma mucosa chamada endométrio, a cada ciclo.

Se uma gravidez começa, o endométrio forma um ninho para o embrião. Se não há gravidez, no fim do ciclo, o endométrio solta-se e forma a menstruação.

A parte inferior do útero chama-se colo do útero. Uma pequena abertura permite a passagem dos espermatozóides ou do sangue da menstruação. Na altura do parto, o colo do útero e a vagina abrem-se para deixar passar o bebé.

## Os ovários

Os ovários têm a forma e o tamanho de uma amêndoa.

Têm duas funções:

- ◆ produzir as hormonas sexuais da mulher que regulam o ciclo
- ◆ produzir, cerca de uma vez por mês, um óvulo (ovulação).

## As trompas de Falópio

As trompas são dois canais muito estreitos de 10 a 15 cm de comprimento. Elas ligam os ovários ao útero. A **fecundação**, a fusão do espermatozóide com a célula ovária, acontece na trompa. As trompas transportam o ovo fecundado do ovário até ao útero.

## O ciclo da mulher

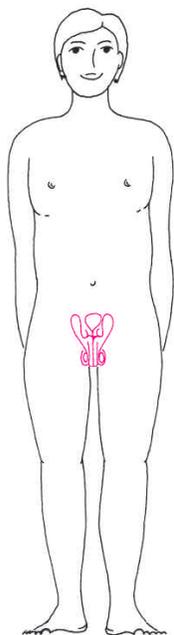
O ciclo da mulher é o período que vai do primeiro dia de menstruação até ao primeiro dia da próxima menstruação. Dura entre 21 a 35 dias. A primeira menstruação acontece entre os 11 e os 15 anos de idade. Durante a menopausa, entre os 45 e os 55 anos, a menstruação termina. Em cada ciclo, graças ao desenvolvimento da mucosa uterina e da ovulação, a mulher prepara-se para uma possível gravidez. A ovulação dá-se 15 dias antes da próxima menstruação. Se a mulher tiver relações sexuais durante este período, tem mais possibilidades de ficar grávida.

A ovulação não acontece sempre na mesma altura.  
Se quiser evitar uma gravidez, não deve confiar cegamente na contagem dos dias.

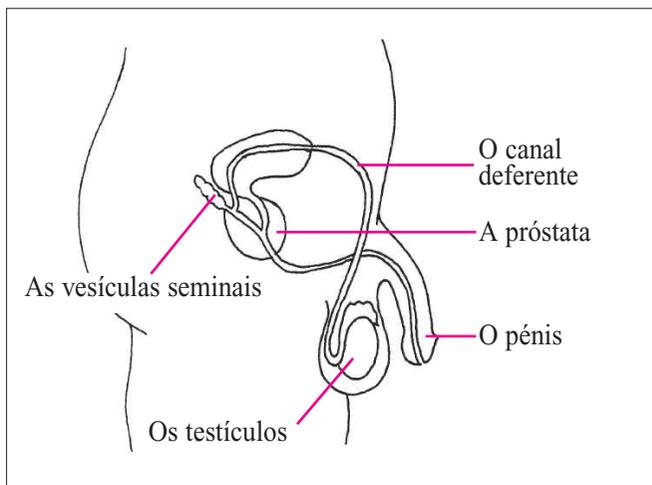
## Durante a menstruação...

... a mulher pode tomar banho, tomar ducha e lavar o cabelo. Pode praticar desporto e nadar utilizando um tampão.

# Os órgãos genitais do homem



Os órgãos genitais exteriores masculinos são o **membro** ou **pénis** e os **testículos**. No interior encontram-se os canais deferentes, a próstata e as vesículas seminais.



## Os testículos

Têm duas funções:

- ◆ produzir constantemente, da puberdade até à morte, os espermatozóides
- ◆ produzir a hormona masculina chamada testosterona.

A partir de cada testículo sai um canal deferente, que conduz os espermatozóides até ao pénis.

## O pénis

O pénis constitui um caminho para a urina e para o esperma. O prazer sexual provoca um endurecimento do pénis. A erecção é o resultado de um irrigamento sanguíneo intenso. Ela possibilita a penetração do pénis na vagina.

## O esperma

O esperma é constituído por espermatozóides e por um líquido produzido pela próstata e pelas vesículas seminais. A ejaculação consiste num jacto de esperma que sai do pénis.

Importante!

Durante a erecção, o pénis segrega uma pequena gota. Esta pode conter espermatozóides. Isto significa que o coito interrompido, ou seja "tomar cuidado", "bater em retirada" ou retirar o pénis "no momento certo", não é um método seguro de contraceção. É por esse motivo que se tem de colocar o preservativo antes que haja qualquer contacto entre o pénis e a vagina.

# A contracepção

O método ideal de contracepção não existe. É por isso que é importante que escolha um método que se coadune consigo e com a sua situação. Nesta brochura encontra uma descrição curta sobre os contraceptivos disponíveis na Suíça, com informações sobre a sua eficácia, preço e como se podem adquirir. O consultório para o planeamento familiar (gratuito) e o médico ou a médica podem dar-lhe informações mais detalhadas. Anote as suas perguntas e marque uma consulta.

## O anel vaginal

Trata-se de um anel flexível que se coloca na vagina e que contém duas hormonas parecidas com as que a mulher produz.

- ◆ O anel coloca-se no primeiro dia da menstruação e retira-se 3 semanas depois, no mesmo dia da semana em que foi colocado.
- ◆ Depois destas 3 semanas segue-se um intervalo, durante o qual vem a menstruação ; a segurança está garantida.
- ◆ Introduzir um novo anel passados 7 dias.
- ◆ Atenção : o intervalo nunca deve ser prolongado.

**Onde comprar ?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** Entre 21 e 25 francos.

## O selo transdermico

É um meio de contracepção que contém 2 hormonas parecidas com as que a mulher produz. Trata-se de uma caixa que contém 3 selos, um para cada semana, e que se colam sobre a pele.

- ◆ Um intervalo deve ser previsto depois das 3 semanas em que se usam os selos.  
A menstruação vem durante este intervalo; a segurança está garantida.
- ◆ Depois dos 7 dias de intervalo colar um novo selo na pele.
- ◆ Atenção : o intervalo nunca deve ser prolongado.

**Onde comprar ?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** Entre 21 e 25 francos.

## A pílula estro-progestativa

A pílula é um meio de contraceção hormonal. Este método é muito eficaz se a pílula for tomada regularmente todos os dias, à mesma hora. Em caso de esquecimento superior a 12 horas, a segurança deixa de ser garantida.

- ◆ Uma pausa de 7 (ou 6) dias é prevista após 21 (ou 22) comprimidos. (Existem marcas cujos comprimidos se tomam sem interrupção.)  
A menstruação vem durante esta pausa.  
A segurança está garantida durante a pausa.
- ◆ Atenção: a pausa nunca deve ser prolongada.

**Onde comprar?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** Entre 12 e 20 francos por mês.

## A pílula progestativa

- ◆ No fim da plaqueta, uma outra é directamente iniciada sem qualquer pausa, mesmo que haja perdas de sangue.
- ◆ A menstruação poderá diminuir, tornar-se irregular ou até mesmo desaparecer.
- ◆ Esta pílula pode ser tomada durante o período de aleitamento.
- ◆ No caso de haver esquecimento de mais de 12 horas a segurança já não está garantida.

**Onde comprar?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** 15 francos por mês.

## O dispositivo intra-uterino D.I.U.

O D.I.U. (dispositivo intra-uterino), é um pequeno aparelho de plástico de 2,5 a 3,5 cm de comprimento, que ou é envolto por um arame de cobre ou contém progesterona. É introduzido no útero por um médico. Graças a um fio de nylon, a/o ginecologista pode retirar o DIU.

- ◆ O DIU que contém progesterona muda-se de 5 em 5 anos.
- ◆ O DIU de cobre muda-se após uma utilização de 3 ou 5 anos.
- ◆ O DIU é proposto de preferência às mulheres que já estiveram grávidas.
- ◆ No caso de infecção, dores não habituais, ausência de menstruação ou preocupação ligada ao DIU, consulte o seu médico.
- ◆ A colocação e a extração do DIU são feitas pelo médico durante uma consulta ginecológica.

**Onde comprar?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** Entre 80 e 250 francos mais o preço das consultas do ginecologista para colocar e retirar.

## A injeção trimestral

A injeção trimestral é administrada pela médica/pelo médico no consultório ou numa policlínica ginecológica, de 12 em 12 semanas.

- ◆ Esta injeção trimestral provoca por vezes sangramentos irregulares que diminuem até ao desaparecimento completo da menstruação.
- ◆ Se deixar de tomar a injeção trimestral, a menstruação e por consequência a fecundidade recomeçam espontaneamente. O período de tempo necessário para isso pode diferir de mulher para mulher.

**Onde comprar?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** 35 francos para o medicamento mais o custo da consulta.

## O implante hormonal

O implante sub-dérmico é colocado e retirado pelo ginecologista sob anestesia local. Este é eficaz durante três anos, e o seu efeito inicia 8 horas após a inserção.

- ◆ Trata-se de um pequeno bastão de plástico que contém uma hormona progesterativa. Este é colocado pelo ginecologista directamente sob a pele na face interna do braço. É praticamente invisível, mas pode sentir-se por baixo da pele.
- ◆ O implante pode provocar uma menstruação irregular ou mesmo a ausência de menstruação
- ◆ O regresso da fertilidade é, em princípio, imediato depois de o implante ter sido retirado.

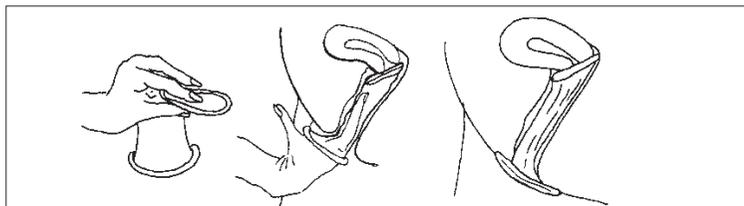
**Onde comprar?** Na farmácia, mediante receita médica.

**Quanto custa ?** 330 francos pelo produto mais o custo das consultas no ginecologista para seu implante e retirada.

## O preservativo feminino

O preservativo feminino ou « Femidom » é uma membrana fina de borracha, que adere às paredes da vagina. Pode ser colocado algumas horas antes da relação sexual.

Utilize cada vez que tenha relações sexuais e coloque antes do contacto. Só se pode utilizar uma vez!



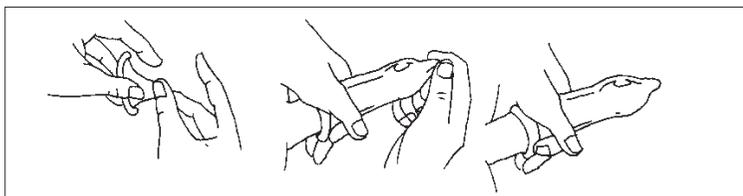
**Onde comprar?** O « Femidom » está à venda nas farmácias, sem receita médica.

**Quanto custa ?** Cerca de 10 francos por 3 unidades.

## O preservativo masculino

Chama-se preservativo, condom, camisa de vénus, camisinha, etc. Há vários modelos e marcas à venda. Só os que apresentam o selo de garantia "OK", ou "CE", ou "MD", são seguros.

- ◆ Utilize preservativos sempre que tenha relações sexuais, mesmo durante a menstruação.
- ◆ Se o preservativo se rasgar, se escorregar durante o contacto sexual ou se ficar na vagina, a mulher pode tomar a contracepção de urgência, para evitar uma gravidez.
- ◆ Para as pessoas alérgicas ao latex existem preservativos em poliuretano.



**Onde comprar?** Na farmácia e na maior parte dos grandes supermercados, sem receita médica.

**Quanto custa ?** O preço varia entre 50 centimos e 2 francos por unidade (preço de modelos comuns).

**O preservativo masculino e o preservativo feminino (Femidom) são os únicos métodos contraceptivos que protegem do VIH e das outras infeções sexualmente transmissíveis.**

## A contracepção de urgência

Também chamada "pílula do dia seguinte" é um meio contraceptivo de urgência. Permite evitar uma gravidez não desejada quando :

- ◆ o preservativo se rasga ou escorrega
- ◆ se esqueceu de tomar a pílula e teve uma relação sexual
- ◆ houve uma relação sexual sem contracepção, incluindo em caso de violação
- ◆ foram utilizados contraceptivos pouco seguros.

Deve ser tomada o mais depressa possível após a última relação sexual sem protecção, mas o mais tardar até às 72 horas (3 dias, ou mesmo 5 dias) depois de uma relação sem protecção.

**Onde comprar?** Nas farmácias sem receita médica. Pode também contactar as urgências dos hospitais, o seu médico ou um Centro de planeamento familiar.

**Quanto custa ?** Entre 12 e 30 francos.

## O espermicida com benzalkonium

O espermicida é um produto químico que destrói os espermatozóides. Coloca-se ao fundo da vagina, antes da relação sexual. O espermicida actua apenas localmente. O espermicida deveria ser sempre utilizado junto com um preservativo ou um diafragma.

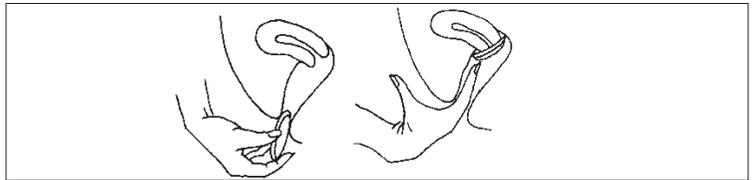
O espermicida tem a forma de um tampão. Leia com atenção as instruções de uso na embalagem!

**Onde comprar?** Na farmácia, sem receita médica.

**Quanto custa ?** 1 caixa de 6 tampões cerca de 30 francos.

## O diafragma

O diafragma é uma pequena membrana de borracha, esticada em forma de cúpula sobre uma mola (espiral) elástica. O diafragma é introduzido na vagina pela mulher antes do contacto sexual. Se estiver colocado correctamente, cobre o colo do útero. O diafragma é sempre utilizado com um creme espermicida. Este é reutilizável.



**Onde se pode adquirir?** Uma consulta médica e um exame são necessários, para poder determinar o tamanho individual adequado e para aprender a aplicação correcta. O diafragma pode ser comprado nas farmácias.

**Quanto custa ?** Entre 30 e 35 francos por diafragma.

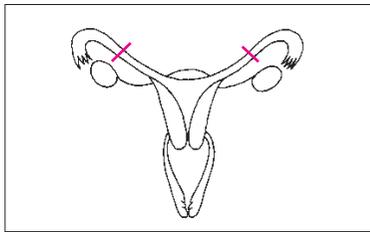
## O método da temperatura

Com este método, a mulher pode observar os sinais dos dias férteis e estéreis durante o seu ciclo. Não pode haver relações sexuais sem protecção durante os dias férteis. A aprendizagem deste método exige a motivação de ambos os parceiros.

## A ligatura das trompas (esterilização para a mulher)

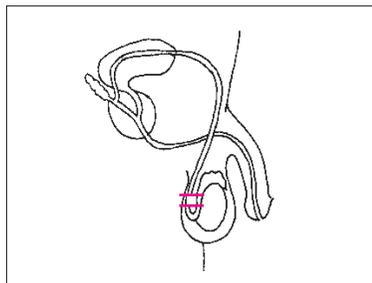
## A vasectomia (esterilização para o homem)

A ligatura das trompas e a vasectomia são os únicos métodos irreversíveis. São métodos muito seguros. São aconselhados para pessoas e casais que têm a certeza que não podem ter mais filhos, ou que têm a certeza que não desejam mais filhos. Os Centros de planeamento familiar estão à disposição dos casais para falar sobre esta decisão tão importante.



- ◆ Na mulher os ciclos continuam a existir e ela continua a ter menstruação. A vida sexual da mulher continua a ser a mesma.

- ◆ No homem, a vasectomia não modifica a qualidade da relação sexual, nem da erecção, nem do orgasmo, nem da ejaculação. Algumas semanas depois da intervenção o esperma deixa de conter espermatozóides. Até lá, é indispensável que haja uma contraceção eficaz.



## Onde fazer uma ligatura das trompas ou uma vasectomia?

As mulheres necessitam de uma operação e de uma estadia curta numa instituição hospitalar. A operação é efectuada por uma/um ginecologista ou por uma/um cirurgião.

Nos homens, a vasectomia é efectuada por um urólogo ou por um cirurgião. A operação pode ser feita no hospital ou num consultório médico, em regime ambulatorio.

## Quanto custa?

A ligatura das trompas ou a vasectomia não são reembolsadas pelo seguro de doença de base. A intervenção é mais simples e mais barata para o homem. Informe-se junto ao médico ou à médica que fará a intervenção antes de fazê-la.

## Os métodos anti-concepcionais pouco seguros

Se deve ou quer evitar uma gravidez não utilize os métodos seguintes.  
**São pouco seguros.**

### Ogino knaus ou contagem dos dias...

...é inseguro porque a mulher não é um relógio ; doenças, variações emocionais intensas, cansaço, problemas, podem acelerar ou atrasar a ovulação.

### O coito interrompido, ou "tomar cuidado", ou "bater em retirada" ou retirar o pénis "no momento certo"...

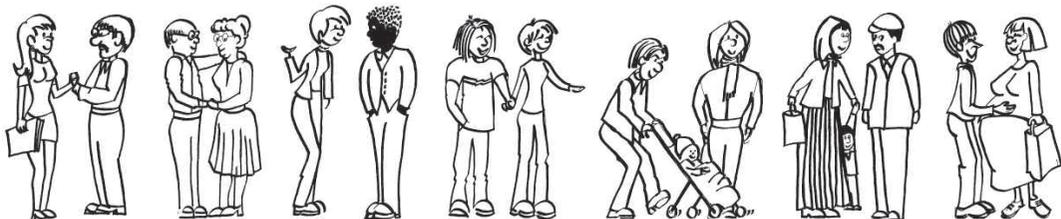
...é inseguro, porque o homem pode atrasar-se ao retirar o pénis da vagina. Além disso, já durante a erecção o pénis pode expelir uma gota de esperma.

### O espermicida utilizado sem outro meio de contraceção...

... não é seguro porque a sua eficácia é limitada. Deve ser sempre utilizado juntamente com um preservativo ou um diafragma.

### O duche vaginal...

...é inseguro, porque os espermatozóides são muito rápidos. Podem penetrar no útero no espaço de alguns segundos.



# Perguntas - Respostas

**Se parar a contracepção poderei ficar grávida ?**

A ligadura das trompas e a vasectomia são os únicos métodos irreversíveis. Com os outros métodos, o regresso da fertilidade é, de maneira geral, imediato.

Com a injeção trimestral o regresso da fertilidade dá-se, em média, 5 meses depois da última injeção, mas para algumas mulheres é necessário mais de um ano para voltar a ser fértil.

**Quais os métodos eficazes ?**

Nenhum método garante uma eficácia a 100%. **A eficácia depende basicamente da utilização correcta do contraceptivo.** Informe-se bem sobre as regras de aplicação e actue em conformidade.

- ✓ **Métodos muito seguros:** a ligadura das trompas na mulher ou a vasectomia no homem, a injeção trimestral, o DIU à base de progesterona, e o implante.
- ✓ **Métodos seguros:** a pílula estro-progestativa, a pílula progestativa, o DIU (fio de cobre), o anel vaginal, o selo transdermico.
- ✓ **Métodos bastante seguros:** o preservativo masculino ou feminino, o diafragma, e o espermicida com benzalkonium.
- ✗ **Métodos pouco seguros:** o método da temperatura, o método Ogino-Knauss ou «cálculos», o coito interrompido, o duche vaginal.

**Estou a amamentar. Que métodos posso utilizar ?**

Durante o período após o parto, é possível haver ovulação, mesmo antes do começo da primeira menstruação. Use um contraceptivo, se uma gravidez for indesejável nesta altura. Os métodos sequentemente descritos são aconselháveis para este período de tempo. Eles não diminuem a produção do leite materno e não são prejudiciais para a criança:

- ◆ o preservativo
- ◆ a pílula progestativa (minipílula)
- ◆ a injeção trimestral
- ◆ 6 semanas depois do nascimento: os DIU com cobre ou com progesterona, e o implante
- ◆ o espermicida com benzalkonium.

# Os seus direitos

Você tem direito a tratamento e a informação, independentemente da sua nacionalidade. Você tem o direito de se informar e de compreender os esclarecimentos médicos ou do pessoal paramédico. Faça as perguntas que entende que deve fazer e se necessário, anote-as antes da consulta. Se tem dificuldades com a língua, leve alguém consigo para traduzir. Alguns locais de consulta têm serviço de traduções. Informe-se!

Se o desejar, pode levar consigo para as consultas médicas ou para as consultas no centro de planeamento familiar, uma pessoa de confiança.

Assim que uma mulher inicia um relacionamento sexual, é aconselhável um controle anual na/no ginecologista. Se tem dificuldade em ir à consulta de um ginecologista masculino, procure na sua região: decerto encontrará uma ginecologista.

No que diz respeito à contraceção, cabe-lhe a si encontrar o método que se coadune consigo, e também lhe cabe a escolha do contraceptivo, dependendo da evolução das circunstâncias da sua vida privada, das suas crenças e valores culturais.

Na Suíça existe a obrigatoriedade de ter um seguro de doença. Os estrangeiros sem autorização de estadia não podem ser, em regra, admitidos numa seguradora de doença.

## Se tem um seguro de doença...

... este assume os custos seguintes:

- ✓ **Consulta:** após a subtracção da franquia anual e da percentagem de participação de custos pessoal, o seguro de doença assume os custos da consulta médica
- ✓ **Maternidade:** o seguro de doença assume os custos **totais** de: controles médicos pré-natais, até 7 controles pré-natais junto da parteira, os custos de parto, os custos da visita pós-natal até 10 dias após o parto e o controle posterior através da parteira, assim como 3 consultas de amamentação
- ✓ **Interrupção da gravidez:** após a subtracção da franquia anual e da percentagem de participação de custos pessoal, o seguro de doença assume os custos
- ✗ **Contraceptivos:** os contraceptivos (preservativos, pílula, DIU, etc.) são a seu cargo.

Qualquer mulher que exerça uma actividade profissional durante 9 meses no mínimo antes do nascimento tem direito a um subsídio de maternidade. A quantia corresponde a 80% do último ordenado e é pago durante 14 semanas.

## Se não for beneficiário de qualquer caixa de seguro de doença...

... pode informar-se previamente relativamente ao preço das prestações médicas que serão do seu encargo. Em caso de dificuldades, é possível dirigir-se aos serviços sociais.

## Subsídios atribuídos em caso de necessidade:

Em alguns cantões há prestações previstas depois do nascimento para as mães ou os pais em situação financeira difícil. Dirija-se a um Centro de planeamento familiar, a um Centro de consultas de maternidade ou a um Serviço social.

# As infecções sexualmente transmissíveis

## O que é?

- ◆ São infecções que se transmitem sobretudo no momento das relações sexuais e que podem atingir os órgãos genitais e também outras partes do corpo.
- ◆ Se não forem tratadas, essas infecções podem ter consequências graves para a saúde em geral e para a fertilidade das pessoas infectadas. Há tratamentos eficazes para a maior parte delas.
- ◆ Os preservativos feminino e masculino são barreiras eficazes contra as infecções sexualmente transmissíveis.

## Como se chamam essas infecções?

- ◆ Gonorréia, condiloma genital, clamídiase, herpes genital, micose genital, VIH, sífilis, tricomonas, hepatite, chatos, sarna...

Algumas são benignas, outras são graves.

## Como impedir a transmissão?

Se uma destas infecções foi diagnosticada pelo médico, informe imediatamente o seu ou os seus parceiros sexuais. Mesmo que os sintomas não sejam perceptíveis, a/o parceira/parceiro deve ir ao médico, para fazer um exame e, se necessário, um tratamento adequado.

Evite ter relações sexuais até o fim do tratamento de uma infecção sexualmente transmissível. Para evitar a transmissão do VIH, siga as regras do "Sexo Seguro" / "Safer Sex", descritas nesta brochura.

**Tanto na mulher como no homem, os sintomas podem ser pouco ou nada perceptíveis. Se constatar em si sinais como os que estão abaixo descritos, vá imediatamente ao seu médico, a uma policlínica, a um centro de planeamento familiar ou a um consultório especializado em questões de SIDA.**

## Na mulher

- ◆ Borbulhagem, bolhas, verrugas nos órgãos genitais externos
- ◆ Comichão, vermelhidão, ardor na zona genital
- ◆ Corrimento não usual, ou corrimento com cheiro desagradável
- ◆ Ardor ao urinar
- ◆ Hemorragias desusuais, mesmo aparentemente sem importância, fora do período menstrual
- ◆ Dores no baixo-ventre, que não sejam provocadas pela menstruação

## No homem

- ◆ Borbulhagem, bolhas, verrugas na glândula
- ◆ Vermelhidão e comichão na glândula
- ◆ Corrimento pustuloso (mesmo em quantidades mínimas) segregado pela glândula
- ◆ Ardor ao urinar

Use preservativos:

- ◆ se mudar de parceiro
- ◆ se tiver contactos com vários parceiros

e isto independentemente do método contraceptivo utilizado pela mulher.



# O VIH

A SIDA é uma doença originada pelo vírus VIH. Este vírus enfraquece o sistema de imunidade no corpo humano e impede a defesa contra doenças infecciosas e outras. Ainda não existe vacina contra a SIDA. As possibilidades actuais de tratamento são difíceis e suas áreas de acção muito limitadas. A prevenção é o único meio de protecção contra uma infecção com o VIH.

## Como é transmitido o vírus VIH ?

- ◆ através de relações sexuais não protegidas (vaginal, anal, oral) com uma pessoa portadora do vírus
- ◆ utilizando seringas e agulhas infectadas com o vírus VIH
- ◆ durante a gravidez, o parto e a amamentação, o vírus da SIDA pode ser transmitido da mãe para o filho
- ◆ através de transfusões de sangue e derivados de sangue contaminados. Na Suíça, este risco é, hoje em dia, praticamente nulo

## Como evitar a transmissão do VIH ?

Observe rigorosamente as regras do "Sexo Seguro" / "Safer Sex":

- ◆ utilize preservativos de cada vez que haja penetração, vaginal ou anal
- ◆ não faça sexo oral durante a menstruação
- ◆ não receba esperma na boca e não o engula

Para pessoas que injectem drogas: nunca utilize seringas já usadas.

## Importante!

Não adianta nada conhecer bem a pessoa com quem se tem sexo sem protecção. Essa pessoa até pode ter muito bom aspecto, ser limpa, bem vestida e com boa posição social. Isto não é protecção contra a VIH.

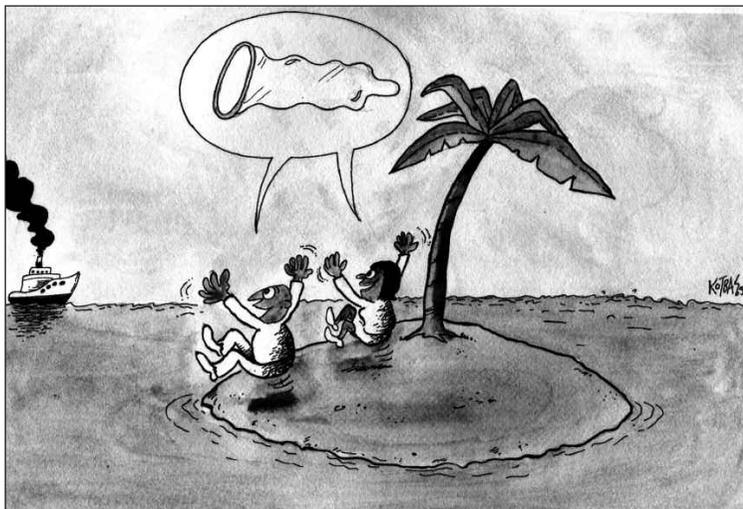
## Como detectar a infecção pelo VIH ?

Através de um teste voluntário, que pode ser feito após o último contacto sexual sem protecção. Em alguns centros é possível fazer um teste anónimo. Também pode fazer o teste através de seu médico, num consultório especializado em questões de SIDA, numa instituição hospitalar ou num centro de planeamento familiar.

Existe actualmente um teste que se chama de resultado rápido. Este também deve ser feito 3 meses depois da última relação não protegida ou mal protegida.

O preço do teste varia entre Fr. 30.- e Fr. 90.-

O teste anónimo é do seu encargo, os outros são reembolsados pela caixa de seguro de doença.



Muammer Kotbaş / AIDS Savaşım Derneği / Istanbul

O preservativo masculino ou feminino protegem do VIH e das infecções sexualmente transmissíveis !

### O preservativo masculino...

Coloque o preservativo antes de cada penetração.

Abra a embalagem com muita precaução para que o preservativo fique intacto.

Antes de desenrolar o preservativo ao longo do pénis erecto, segure a ponta do preservativo, para formar um "reservatório" para o esperma.

Após a ejaculação, o homem deve retirar o pénis da vagina antes da erecção diminuir. Utilize agentes lubrificantes especiais sem gorduras e sem óleos.

Não guarde os preservativos num sítio exposto ao calor ou ao sol, nem no porta-moedas.

Jogue-o fora após a utilização. Utilize sempre um preservativo novo.

# A gravidez

A sua menstruação atrasou-se e você pensa, que está grávida. Um **teste de gravidez** permite-lhe saber se está grávida ou não, até mesmo poucos dias após a data prevista para o início da menstruação. O teste detecta, se a urina contém hormonas de gravidez. Pode comprar o teste numa farmácia ou nos grandes supermercados e fazê-lo em casa. Também pode fazê-lo no médico e em alguns Centros de planeamento familiar.

## Durante a gravidez...

... é recomendável ir à/ao ginecologista ou à parteira fazer controlos regularmente.

A parteira pode responder suas perguntas sobre gravidez, alimentação correcta, decorrer do parto, etc. Após o nascimento, a parteira ajuda-a em tudo o que é necessário no que diz respeito aos cuidados, à amamentação ou à alimentação da criança. Ela também visita a mãe e o bebé em casa. Além disso, é possível frequentar um curso, no qual juntamente com outros futuros pais e mães, aprenderá a preparar o nascimento e a chegada do bebé.

Alguns medicamentos não são adequados para serem usados durante a gravidez. Informe-se junto ao seu médico. Alcool e tabaco não são aconselháveis durante a gravidez e a amamentação.

## Se a gravidez decorre sem complicações, pode ter relações sexuais...

... durante todo o tempo de gravidez. Se tiver dúvidas, fale com a sua parteira ou com a médica/com o médico sobre esse assunto. O desejo sexual pode modificar-se nos dois parceiros. O diálogo frequente entre os parceiros contribui muito para uma gravidez em harmonia, e permite uma adaptação adequada do acto sexual ao decorrer da gravidez.



**Se durante a gravidez tiver problemas ou perguntas...**

... sobre trabalho, seguros sociais, saúde, vida a dois, dinheiro, etc., dirija-se a um Centro de planejamento familiar ou a um consultório de gravidez. Será ouvida e aconselhada de maneira confidencial. As consultas são gratuitas.

**Se estiver grávida sem o ter desejado...**

... e pensar em interrompê-la, fale imediatamente com uma pessoa de confiança. Muitas mulheres conhecem esta situação tão difícil de ter de decidir, se devem interromper ou não a gravidez. Nos consultórios para mulheres grávidas e nos centros de planejamento familiar ou centro consultório de gravidez existem informações a este respeito e há a possibilidade de falar com alguém que a pode aconselhar. Informações sobre o tema "interrupção da gravidez" no capítulo seguinte.



# A interrupção da gravidez

Segundo a lei suíça, qualquer mulher grávida pode obter uma interrupção médica da gravidez, a qual deve ocorrer durante as 12 semanas seguintes ao início da última menstruação. Caso tencione interromper a sua gravidez, marque rapidamente uma consulta médica ou uma entrevista de aconselhamento no planeamento familiar. Deverá confirmar a sua decisão, assinando um pedido escrito de interrupção de gravidez, invocando uma situação de perigo.

Se está grávida e não pode ou não quer continuar com a gravidez, dirija-se o mais depressa possível a um centro de planeamento familiar ou ao seu médico.

A hospitalização varia entre 1 e 3 dias. No início da gravidez, alguns consultórios médicos, centros hospitalares ou de saúde fazem intervenções sem hospitalização.

**Onde informar-se e obter ajuda ?** Num Centro de planeamento familiar ou num centro de consulta de gravidez. Encontrará aí pessoas competentes para escuta, apoio e informações gratuitas.

**Como se passa ?** A interrupção de gravidez é efectuada, de maneira geral, no hospital. Esta pode fazer-se em ambulatório (sem hospitalização). O método cirúrgico por aspiração é o mais corrente. Existe também um método medicamentoso que pode ser pedido durante as 7 primeiras semanas da gravidez: tomada de Mifégyne com prostaglandina, em ambulatório, seguido de um contróle médico de 10 dias depois da tomada do medicamento.

**Quanto custa?** A interrupção da gravidez é um acto medical que é reembolsado pelo seguro de doença. Se não tem seguro de doença, informe-se junto a um consultório para mulheres grávidas, num centro de planeamento familiar ou num departamento de serviço social de um estabelecimento hospitalar.

# Impressum



## Impressum

---

**Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz**  
PLANeS, Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproduktive Gesundheit

**Brochure pour femmes migrantes en Suisse**  
PLANeS, Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
Neuaufgabe / Edition 2010

## Textos e concepção

---

Catherine Stangl  
In Begleitung der Redaktionsgruppe  
Avec l'accompagnement du comité de rédaction

Übersetzerin / Traductrice: Orlanda Lino

## Grafismo

---

Atelier Diaphane, Anne Monard

## Contacto

---

PLANeS, av. de Beaulieu 9  
Case postale 1229, 1001 Lausanne  
Tél. +41 (0)21 661 22 33  
info@plan-s.ch  
www.plan-s.ch

Büro Bern  
Marktgasse 36, 3011 Bern  
Tel. +41 (0)31 311 44 08

## Nova impressão

---

Mit finanzieller Unterstützung durch migesplus im Rahmen des Nationalen Programms *Migration und Gesundheit 2008-2013* des Bundesamtes für Gesundheit.

Avec le soutien financier de migesplus dans le cadre du programme national *migration et santé 2008-2013* de l'Office fédéral de la santé publique.

BAG  
Aids-Hilfe Schweiz  
Loterie romande

## Encomendas

---

Pode obter gratuitamente outras brochuras faça o pedido para:

www.plan-s.ch  
PLANeS  
021 661 22 33

www.shop.aids.ch  
shop@aids.ch  
Aids-Hilfe Schweiz  
044 447 11 13, fax 044 447 11 14

www.migesplus.ch  
Gesundheitsinformationen in mehreren Sprachen,  
Schweizerisches Rotes Kreuz, Departement  
Gesundheit und Integration.  
Informations multilingues sur la santé, Croix Rouge  
Suisse, Département Santé et intégration.

**Broschüre für Migrantinnen in der Schweiz**  
**Brochure pour les femmes migrantes**  
**Opuscolo per le donne immigrate in Svizzera**

Albanisch / albanais	Çiftet, Mbrojtja nga shtatzënia...
Arabisch / arabe	حقوق الطرفين، في العلاقة الجنسية، ومنع الحمل...
Deutsch / allemand	Partnerschaft, Verhütung, HIV...
Englisch / anglais	Couple, Contraception, HIV...
Französisch / français	Couple, Contraception, VIH...
Italienisch / italien	Coppia, Contraccezione, HIV...
Serbisch / Kroatisch / Bosnisch serbe / croate / bosniaque	Partnerstvo, Kontracepcija, HIV...
<b>Portugiesisch / portugais</b>	<b>Casal, Contraceção, VIH...</b>
Russisch / russe	Мужчина и женщина, Контрацепция...
Spanisch / espagnol	Pareja, Anticoncepción, VIH-Sida...
Tamil / tamoul	தாம்பத்தியம், கருத்தடைமுறைகள்...
Türkisch / turc	Birlikte yaşam, Doğum kontrolü...



**PLANES**

Fondation suisse pour la santé sexuelle et reproductive  
Schweizerische Stiftung für sexuelle und reproductive Gesundheit  
Fondazione svizzera per la salute sessuale e riproduttiva  
Swiss Foundation for Sexual and Reproductive Health

**migesplus**



AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIUTO AIDS SVIZZERO

Avec le soutien de la

**Loterie Romande**