

# O planeamento familiar salva vidas e melhora a saúde

## A importância do planeamento familiar

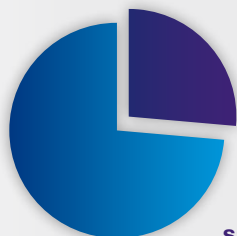
O planeamento familiar é uma das estratégias mais eficazes e garantidas para salvar as vidas das mulheres e crianças e também melhorar a sua saúde.

Quando as mulheres e os casais têm acesso ao planeamento familiar – em particular, a uma grande variedade de métodos contraceptivos modernos – têm maior probabilidade de evitar gravidezes não desejadas e de espaçar as gravidezes. Estas medidas diminuem significativamente o risco da mulher morrer no parto e o surgimento de problemas de saúde a longo prazo. Também aumentam as probabilidades de sobrevivência do bebé e de este ser saudável.

Na última década, o apoio ao planeamento familiar diminuiu em proporção ao apoio total de ajuda pública ao desenvolvimento em matéria de saúde em todos os países recetores. **Após grandes progressos, existe agora um risco significativo de recuo, salvo haja um aumento no investimento e compromisso para com o planeamento familiar.**

**Figura 1.** 867 milhões de mulheres em países em desenvolvimento querem evitar gravidezes (2012)

645 milhões  
utilizam  
contraceção



pelo menos 222 milhões  
não usam qualquer forma  
de contraceção

Mulheres com  
necessidades não  
satisfeitas de contraceção

## As necessidades não satisfeitas em planeamento familiar

Mais de metade das mulheres nos países em desenvolvimento quer evitar uma gravidez por completo, espaçar ou limitar futuras gravidezes. Pelo menos, 222 milhões destas mulheres não usam qualquer tipo de contraceção moderna, ou seja, têm uma necessidade não atendida em planeamento familiar. (Figura 1).

A necessidade não satisfeita em planeamento familiar afeta muitas áreas de desenvolvimento humano, mas tem o impacto mais directo na saúde da mulher e criança.

## O planeamento familiar melhora, em geral, a saúde materna

A utilização de contraceptivos modernos e o acesso aos serviços de planeamento familiar permitem que mulheres e casais previnam gravidezes não desejadas; o que é crucial, pois mais de 40% de todas as gravidezes no mundo são indesejadas.

## O que é planeamento familiar?

O planeamento familiar refere-se a um conjunto variado de serviços, medicamentos essenciais e produtos que possibilitam às pessoas individuais e em casal alcançar e planear o número de filhos desejados, o espaçamento e programação dos nascimentos. O planeamento familiar inclui métodos contraceptivos modernos tais como pílulas, injectáveis, implantes hormonais, métodos de barreira vaginal e preservativos masculinos e femininos. Os serviços de planeamento familiar incluem cuidados de saúde, aconselhamento, informação e educação relacionados com a saúde sexual e reprodutiva.

A prevenção de gravidezes não planeadas salva as vidas das mulheres, reduzindo o número de situações de aborto não seguro e partos em más condições – duas das principais causas da mortalidade materna. Além disso, por cada mulher que morre por complicações associadas à gravidez e parto, pelo menos, mais 20 sofrem de doenças a longo prazo. O acesso a contraceptivos modernos ajuda a prevenir estas doenças e sofrimento associado.

As estimativas indicam que se as necessidades de contraceção fossem resolvidas, nos países em desenvolvimento, o número de gravidezes não desejadas diminuiria em dois terços, isto é, de 80 milhões para 26 milhões. Além disso, haveria menos 21 milhões de gravidezes não planeadas e menos 26 milhões de abortos induzidos.

## O planeamento familiar melhora a saúde de raparigas e jovens

As raparigas e jovens, entre os 10 e 19 anos de idade, têm maior probabilidade de sofrer complicações durante a gravidez e parto do que as mulheres mais velhas. Os seus filhos têm duas vezes mais probabilidades de morrer no primeiro ano de vida do que os filhos de mulheres com 20 anos ou mais. Por estes motivos, o planeamento familiar é essencial para raparigas e jovens. Isto é particularmente válido para raparigas que casam muito novas ou que são obrigadas a casar, visto que têm maior probabilidade de engravidar do que as adolescentes solteiras.

Os riscos que raparigas e mulheres jovens apresentam podem ser diminuídos, assegurando que tanto raparigas como rapazes têm acesso a uma educação sexual abrangente e que adolescentes têm acesso a métodos contraceptivos modernos.

A mortalidade materna  
diminuiria entre 25 a 35%,  
caso as necessidades de contraceção  
fossem garantidas

## O planeamento familiar melhora a saúde infantil

O nível atual de utilização de contraceção moderna resulta em menos 1.1 milhões de mortes de recém-nascidos por ano. (Figura 2). Ao responder às necessidades de contraceção moderna, podem evitar-se, pelo menos, mais meio milhão (590.000) de mortes de recém-nascidos a cada ano.

Além disso, se as mulheres tiverem os meios adequados para espaçar as gravidezes por um período de três anos, a mortalidade infantil diminuirá cerca de 24% e a mortalidade em crianças com menos de cinco anos diminuirá cerca de 35%.

Em simultâneo, se houver pelo menos dois anos entre o nascimento de um bebé e a gravidez seguinte, a morte de crianças com menos de cinco anos diminuiria em 13%; se o espaçamento entre as gravidezes for de 3 anos, estas mortes diminuiriam cerca de 25%.

**Figura 2.** O planeamento familiar é uma das intervenções mais poderosas para diminuir a taxa de mortalidade infantil



## O planeamento familiar ajuda a prevenir o VIH

O planeamento familiar, com preservativos masculino e feminino, previne a propagação de infeções sexualmente transmissíveis (IST), incluindo o VIH. O planeamento familiar possibilita que mulheres com VIH possam planear um nascimento, espaçar e ou evitar uma gravidez. Isto diminui o risco de transmissão vertical do VIH.

Os programas de planeamento familiar podem ser o ponto de partida / a oportunidade para a prestação de um leque maior de cuidados de saúde, incluindo serviços e prestação de cuidados em VIH/SIDA. Quando o planeamento familiar e os serviços de VIH estão integrados ou interligados, podem reduzir-se os custos gerais, bem como melhorar o acesso, a adesão e a qualidade dos serviços.

“A escolha do método é muito, muito importante... Devemos ter noção de que as mulheres reagem de forma diferente a diferentes contraceptivos. Se não oferecermos uma escolha, não estamos a prestar um serviço à mulher.”

– Dr. Moses Muwonge, M.D.,  
Consultor de Saúde, Uganda

## O QUE PODEM FAZER OS GOVERNOS EUROPEUS DOADORES

- Aumentar o financiamento para serviços de saúde sexual e reprodutiva e planeamento familiar, como parte do aumento geral no apoio à saúde e ao fortalecimento dos sistemas de saúde.
- Garantir a disponibilidade de leque variado de métodos contraceptivos que seja sustentável e previsível ao longo do tempo.
- Apoiar e financiar a integração de serviços relacionados com planeamento familiar e VIH.
- Dar prioridade às necessidades das populações em maior vulnerabilidade, tais como as pessoas de comunidades mais carenciadas, jovens, homossexuais, bissexuais e transexuais, pessoas com VIH e refugiados/as.
- Trabalhar com os governos dos países recetores para desenvolver e apoiar políticas e programas com o objetivo de melhorar o papel social das mulheres. Isto deve incluir uma educação sexual abrangente, informação e comunicação para mulheres, raparigas, homens e rapazes.

**Countdown 2015 Europa** é um consórcio de 16 organizações não-governamentais líderes europeias que trabalham para alcançar as necessidades de planeamento familiar nos países em desenvolvimento. O consórcio promove a informação e consciencialização e um maior apoio dos doadores europeus em termos de políticas e financiamento para garantir o acesso universal à saúde reprodutiva e ao planeamento familiar em todo o mundo.

Para mais informação, contacte o parceiro principal de Countdown 2015 Europa, a Federação Internacional de Planeamento da Família (IPPF EN), em: [countdown2015europe@ippfen.org](mailto:countdown2015europe@ippfen.org) ou visitem [www.countdown2015europe.org](http://www.countdown2015europe.org).



Este projeto é financiado pela União Europeia.

Este projeto foi implementado pela IPPF Europeia.



Este documento foi realizado com o apoio financeiro da União Europeia. O conteúdo deste documento é da inteira responsabilidade da IPPF Europa e não poderá, sob circunstância alguma, ser considerado como reflexo da posição da União Europeia. A IPPF Europa e os seus parceiros também gostariam de agradecer à Fundação Bill & Melinda Gates pelo seu apoio contínuo.

