

# Planificar a gravidez pode salvar vidas

EVELINA MUCHANGA

**PLANIFICAR a gravidez pode salvar a vida de meninas e mulheres que morrem no nosso país por complicações relacionadas à gestação, parto e aborto.**



Os contraceptivos são benéficos para a saúde da mulher

**É** querendo chamar atenção a este facto que o Ministério da Saúde (MISAU) organiza segunda-feira próxima, em Ma-

puto, uma reunião nacional de advocacia para o planeamento familiar a ser liderada pela esposa do Presidente da República, Isaura Nyusi, na qualidade de patrona

da parceria nacional para a saúde sexual, reprodutiva, materna, infantil, neonatal e do adolescente.

Falando a propósito, Páscoa Wate, chefe do departamento

da Mulher e Criança do MISAU, fez saber que estudos feitos são claros quanto à importância da planificação da gravidez na melhoria das condições de saúde da

mulher, criança, adolescente e do povo em geral.

"Proporcionar o acesso à contracepção para as mulheres que querem adiar a próxima gravidez

ou parar de ter filhos tem o potencial de reduzir as gravidezes não planificadas em 73 por cento, as mortes maternas entre 25 e 35 por cento e o aborto provocado em 70 por cento", observou a fonte.

Para além destes ganhos, avança a fonte, planificar a gravidez tem impacto na vida das crianças e para o desenvolvimento económico do país.

Explicou que garantir meios adequados às mulheres para espaçar as gravidezes por um período de três anos pode se evitar

a morte de 18 e 35 por cento de crianças que perdem a vida até aos 28 dias e cinco anos de vida, respectivamente.

Contudo, a responsável do departamento da Mulher e Criança lamentou o facto de poucas famílias moçambicanas terem o hábito de planificar o nascimento dos filhos, o que tem resultado em gravidezes indesejadas, mortes e um peso económico para o Estado.

Dados da Saúde de 2015 apontam que apenas 25 por cento de mulheres inqueridas nessa altura

faziam o uso de métodos modernos de contracepção, embora tal signifique uma evolução tendo em conta que até 2011 eram apenas 11 por cento.

"Quando olhamos em termos de grupos etários constatamos que as adolescentes e jovens são aquelas que têm menos acesso a estes serviços de planeamento familiar e métodos contraceptivos, e isto faz com que haja muitas meninas jovens a terem filhos, porque não fazem o uso de métodos modernos de contracepção", referiu.

## Filhos sim mas programados

PARA Páscoa, várias são as acções que estão sendo desenvolvidas para garantir que mais mulheres tenham acesso e façam o uso dos contraceptivos modernos.

Apontou como exemplo o envolvimento de agentes polivalentes que têm ajudado na expansão do uso dos contraceptivos. É através destes que, segundo a fonte, algumas comunidades têm tido informações relevantes sobre o planeamento familiar, pois se dirigem às famílias que têm pessoas em idade reprodutiva e explicam, sobretudo, o chefe da família a importância dos contraceptivos.

" Fizemos várias parcerias.

Promovemos também feiras de saúde, onde oferecemos serviços de planeamento familiar e os métodos contraceptivos e realizamos palestras nas escolas. Temos quantidades suficientes de contraceptivos para aquilo que é necessário. O grande desafio que temos é o de mudar as mentes para se fazer o uso destes métodos", disse.

Referiu que são vários os factores que contribuem para o não uso dos contraceptivos, em particular os problemas socio-culturais.

"Tradicionalmente, considera-se mulher aquela que faz filhos.

Mas o que nós queremos passar é a mensagem de que todos podemos ter filhos, porém, de forma organizada e programada para permitir que o organismo dela esteja devidamente preparado para isso. Se ela tiver filho aos 14 anos, por exemplo, essa menina não está preparada. Temos muitas complicações relacionadas com a gravidez nessas idades. Outro aspecto é o acesso. A distribuição da nossa rede sanitária ainda está aquém das necessidades", reconheceu, apontando que uma em cada duas meninas dos 15 aos 19 anos de idade é mãe ou está grávida pela primeira vez.

## Desmistificar os tabus

FALANDO da reunião, Páscoa Wate referiu que se trata de um evento que surge no contexto do compromisso assumido pelo Governo em 2012 na Cimeira de Lon-

provinciais constituídas por sete representantes de cada província, de associações juvenis, líderes comunitárias e religiosas, padrinhos e madrinhas dos

### Contexto (3)

Moçambique é um dos países da África Austral com a mais baixa taxa de Prevalência de Contracepção

# Desmistificar os tabus



Há raparigas que morrem, porque falta de planificação de gravidez - Páscoa Wate

FALANDO da reunião, Páscoa Wate referiu que se trata de um evento que surge no contexto do compromisso assumido pelo Governo em 2012 na Cimeira de Londres sobre o planeamento familiar onde o Governo se comprometeu a explorar abordagens inovadoras e novas formas de parcerias intersectoriais para melhorar o acesso universal do planeamento familiar de modo a alcançar uma taxa de prevalência contraceptiva de 35 por cento em 2020.

Por isso, avançou a fonte, o objectivo principal da reunião é catalisar a plataforma multisectorial para a promoção e oferta dos métodos modernos de contracepção, do planeamento familiar e partilhar a relevância do seu papel no dividendo demográfico.

Para tal, estarão presentes representantes de instituições do Estado, como são os casos da educação e acção social, equipas

provinciais constituídas por sete representantes de cada província, de associações juvenis, líderes comunitárias e religiosas, padrinhos e madrinhas dos ritos de iniciação. Estarão ainda representados membros das Nações Unidas, em particular do Fundo das Nações Unidas para a População.

“Estamos cientes de que, mesmo que o planeamento familiar esteja disponível, a maneira como pensamos em relação a ele sempre influencia a forma como vamos utilizar. É frequente ouvir que quem nunca teve filhos não deve fazer o planeamento familiar, porque se fizer não mais vai ter filhos. O que é errado. Então, nós tentamos juntar as pessoas da comunidade para passar a informação de que não é o uso de métodos contraceptivos que faz com que a mulher nunca tenha ou volte a ter filhos”, observou.

rigem às famílias que têm pessoas em idade reprodutiva e explicam, sobretudo, o chefe da família a importância dos contraceptivos. “Fizemos várias parcerias.

não uso dos contraceptivos, em particular os problemas socio-culturais. “Tradicionalmente, considera-se mulher aquela que faz filhos.

está aquém das necessidades”, reconheceu, apontando que uma em cada duas meninas dos 15 aos 19 anos de idade é mãe ou está grávida pela primeira vez.

## Contexto (3)

Moçambique é um dos países da África Austral com a mais baixa taxa de Prevalência de Contracepção



Moçambique é o pior país da região austral no uso dos contraceptivos

## VIDA SAUDÁVEL

# Vasectomia e laqueação não interferem na libido

PARA saber mais sobre o planeamento familiar e métodos contraceptivos, conversámos com a Dra. Páscoa Wate que nos disse que todos os métodos contraceptivos podem ser usados por todas as mulheres em idade reprodutiva e que a vasectomia e laqueação não interferem na libido.

Perguntámos a ela quem deve fazer o planeamento familiar e não se fez de rogada e responde:

Todos em idade reprodutiva. Há um conceito errado de que quem deve fazer o planeamento familiar é somente a mulher, porque é ela que fica grávida. Mas o planeamento familiar, é a possibilidade de passagem de informação para as pessoas tomarem a decisão do melhor momento para fazer filhos, quando ter filhos, como devem ter esses filhos. Tem que ser uma planificação conjunta entre homem e mulher.

### O que é contracepção?

É a prevenção intencional da gravidez, temporária ou permanente, através do bloqueio da fertilidade com recurso a um método contraceptivos. Existe um grupo de contraceptivos de curta duração (preservativo masculino e feminino), a pílula que se toma um comprimido todos os dias e a injeção intra muscular. Temos também os métodos de longa duração, que é o implante que se coloca no braço, o DIU, que se conhece por aparelho. Esses métodos são aconselhados para quem ainda quer ter filhos. Para quem já não quer, recomendamos os métodos permanentes (vasectomia e laqueação).

### Estes métodos podem ser utilizados por pessoas de todas as idades?

Todos esses métodos podem ser utilizados por mulheres de todas as idades em idade reprodutiva. Só não aconselhamos para quem ainda não tenha

filhos, jovens, por exemplo, a optar pelos métodos permanentes, porque, uma vez feitos, é quase impossível que a pessoa volte a engravidar.

### É aconselhável falar de contraceptivos com as adolescentes?

Há um mito de que quando nós falamos sobre este assunto com as crianças estamos a estimulá-las a iniciar ou a ter relações sexuais, o que não é verdade. O inquérito de 2015 mostra que mais de metade das pessoas inqueridas iniciou a actividade sexual com menos de 15 anos, sejam meninas ou rapazes. Isto é preocupante para nós porque pode resultar em gravidezes indesejadas que já temos muitas, em infecções de transmissão sexual incluindo o HIV.

### A vasectomia e laqueação interferem na libido?

A vasectomia não interfere na actividade sexual. Se, realmente, depois de fazer a cirurgia e a pessoa depois perder o prazer sexual ou a capacidade de fazer o acto sexual, acho que já haveríamos tido relatos de problemas. O mesmo acontece com a laqueação. São poucos os que fazem. Mas não tem nenhum efeito nisso.

### Há risco de não voltar a engravidar ou nunca engravidar devido ao efeito do uso de contraceptivos não permanentes? E depois de quanto tempo após interromper o uso engravidar?

Não há. Não há tempo médio. O engravidar não é automático. Há quem leva algum tempo devido aos vários factores. Consideramos preocupante se a pessoa quer engravidar e não consegue, após dois anos sem usar nenhum método de contracepção. Ai é que se começa a investigar se existe algum problema. Não há contra-indicação de qualquer daqueles métodos.

# Planeamento no alcance do dividendo demográfico

UM dos momentos que se espera venha explicar a população o quanto é importante planificar a gravidez pode trazer ganhos no desenvolvimento económico do país será quando o Ministro da Economia e Finanças, Adriano Maleiane, vai falar do papel do planeamento familiar no alcance do dividendo demográfico em Moçambique.

Este é um tema que, segundo Páscoa Wate, vem sendo debatido, não só em Moçambique, como noutras partes do mundo, pela sua relevância na vida dos povos, pois, como disse, dividendo demográfico é definido como sendo o ganho económico que resulta directamente da mudança da estrutura etária da população, passando de uma predominantemente jovem e dependente para uma estrutura dominada por uma população adulta e produtiva.

“Nós somos um país que tem mais pessoas que não trabalham

(crianças e mais jovens), porque não estamos a ter filhos de forma programada. E quando é assim, é difícil o país desenvolver porque uma pessoa na família trabalha para 20 pessoas. Então, a ideia é demonstrar como é que o planeamento familiar pode influenciar no desenvolvimento económico da família, em particular, e no país em geral”, destacou a fonte.

Para que se tenha ganho económico, segundo a chefe do departamento da mulher e criança, é necessário que a mudança na estrutura etária da população seja acompanhada por investimentos sustentados nas áreas de Educação, Saúde, e que haja também reformas económicas e uma boa governação.

A reunião de um dia acontece numa altura em que estatísticas mostram que o nosso país é o pior em termos de uso de contraceptivos modernos ao nível da África Austral.



Há que apostar no uso do preservativo, porque dá dupla protecção