

NATALIDADE

Quando mulheres negam imprevistos

EVELINA MUCHANGA

MARIA Alberto teve os seus dois filhos, o primeiro aos 15 anos e o segundo um ano depois, e não fazia ideia da existência de formas de planeamento familiar. Hoje, aos 24 anos, busca ajuda de profissionais de Saúde para programar a gravidez.

FOTOS DE U. MATULA



Mulheres na fila de espera para consulta pós-parto no Hospital Geral José Macamo

Esta é a tendência. Mulheres de diferentes estratos sociais e idade têm ido às unidades sanitárias para se inteirar dos vários con-

traçptivos. Algumas por terem tido a experiência de abandonar a escola para serem mães sem que estivessem preparadas. Outras movidas pelo interesse de evitar

gravidez indesejada.

Dados do Ministério da Saúde apontam a evolução no uso de contraceptivos modernos entre as mulheres em Moçambique, passando de 11 em 2011 para 25 por cento em 2015.

Maria Alberto é uma das mulheres que na última sexta-feira estava na fila de atendimento no Hospital Geral José Macamo, na cidade de Maputo. Descontraída, a jovem contou-nos um pouco sobre como fez os seus dois filhos antes mesmo de completar 18 anos.

"Vivia sozinha em Maxixe (Inhambane). Não tinha noção do que resultava uma relação sexual sem protecção. Era ingénua. Os meus pais estavam em Homoine (distrito da mesma província).

Estava lá para estudar. Já na 8.ª Classe conheci o pai dos meus filhos. Experimentei e o resultado foi a gravidez. Tinha apenas 15 anos de idade. Enquanto amamentava e me organizava, veio o segundo filho. Tudo complicou. O sonho de voltar à escola quase terminou", revelou.

Maria viveu com o pai dos filhos, mas a relação não durou cinco anos. "Ele não me assumia na família. Partii para Maputo à busca de oportunidades de trabalho", disse.

Já na capital do país, esta jovem concentrou-se no trabalho até que há um ano conheceu outro homem com quem se relaciona até hoje. "Para não me precipitar estou aqui (hospital)

para fazer o planeamento. Não gostaria de voltar a ter mais um filho não desejado. Não foi fácil lidar com a situação", confessou, convidando meninas e rapazes a buscar ajuda antes de iniciar a actividade sexual para evitar gravidez indesejada.

Por falta de um plano de natalidade, estima-se que em Moçambique uma em cada duas meninas dos 15 aos 19 anos é mãe ou está grávida pela primeira vez. Para evitar que mais moçambicanos, sobretudo raparigas, tenham filhos não planeados, o Governo tem feito a promoção do planeamento familiar, que é um conjunto de acções que ajudam as pessoas em idade fértil a decidir quando e quantos filhos querem ter.

Muitas consultas numa só

PARA além de Maria, outras mulheres estavam na fila de espera no Hospital Geral José Macamo. Algumas acompanhadas pelos parceiros, outras sozinhas. É na unidade sanitária onde se oferece atendimento integrado à mulher.

A médica-chefe da cidade de Maputo, Sheila Lobo de Castro, explica que numa só consulta a mulher pode ser aconselhada e escolher um método contraceptivo, fazer o teste de HIV e o rastreio do cancro do colo do útero e da mama. Se as lesões cancerígenas do colo uterino estarem ainda na fase inicial, ela inicia o tratamento de imediato, caso contrário é referida para hospitais mais especializados. Existe também um pacote de serviços oferecido à mulher grávida.

"A grávida rastreia as principais doenças que podem colocar em causa a sua saúde e a do feto. Faz testes de hemoglobina (níveis de sangue), HIV, sífilis, urina, mede a tensão arterial. Desparasita-se, dá-se suplementação com sal ferroso e uma rede mosquiteira", observou.

No hospital, o dia inicia com uma palestra no pátio. Vários assuntos são abordados entre os quais o planeamento familiar, por isso, algumas mulheres quando vão à sala de aconselhamento já têm ideia do contraceptivo que desejam usar, segundo a enfermeira de Saúde Materno Infantil (SMI), Amélia Langa.

Por dia ela atende em média 25 a 30 mulheres e comemora: "Os níveis de adesão estão a aumentar a cada dia que passa. Isso

é bom para a saúde da mulher e da criança".

No primeiro trimestre deste ano pelo menos 10.438 mulheres fizeram o planeamento familiar na cidade de Maputo, o que representa um aumento em 10 por cento se comparado com igual período do ano passado. Muitas optaram pela pílula e implante, algumas Depo-Provera (a injeção). Poucas preferiram o DIU.

As consultas de SMI são rápidas, a não ser que a mulher necessite de fazer um tratamento imediato, como por exemplo para situações em que se detecta lesões cancerígenas no acto do rastreio do cancro do colo do útero. Mesmo assim, pode levar até 30 minutos na sala, garantiu Henriqueta da Glória, enfermeira de SMI.



Há mais mulheres a usar contraceptivos, Sheila Lobo de Castro

Benefícios da gravidez planificada

São vários os benefícios de uma gravidez planificada, alguns mensuráveis e outros não, a destacar:

Redução de gravidezes não planificadas em 73 por cento, mortes maternas entre 25 e 35%, assim como o aborto provocado em 70 por cento;

Melhorar a educação e estatuto da mulher ao criar condições para adiar a primeira gravidez e reduzir a probabilidade de abandono escolar, sobretudo em adolescentes;

Redução de despesas públicas em serviços de Saúde por causa de consequências a longo prazo dos problemas de saúde resultan-

Unhas compridas:

Benefícios da gravidez planificada

São vários os benefícios de uma gravidez planificada, alguns mensuráveis e outros não, a destacar:

Redução de gravidezes não planificadas em 73 por cento, mortes maternas entre 25 e 35%, assim como o aborto provocado em 70 por cento;

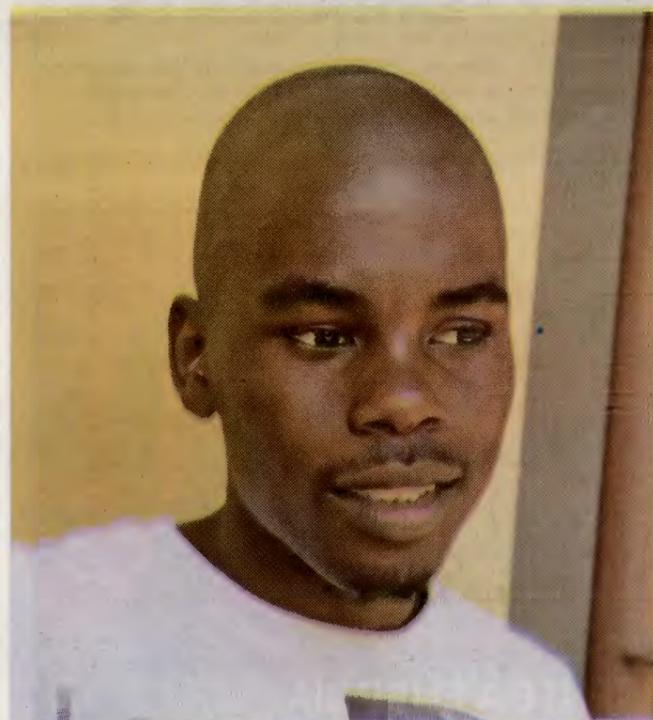
Garantia de mais tempo para aleitamento materno, o que melhora a saúde do bebé;

Melhorar a educação e estatuto da mulher ao criar condições para adiar a primeira gravidez e reduzir a probabilidade de abandono escolar, sobretudo em adolescentes;

Redução de despesas públicas em serviços de Saúde por causa de consequências a longo prazo dos problemas de saúde resultantes de uma gravidez indesejada;

Redução do número de crianças que perdem as mães.

Os dois têm de participar



Gabriel Chauque convida casais a planificar o nascimento dos filhos

PLANIFICAR a gravidez não é só tarefa das mulheres. Os homens também são chamados a participar no processo, pois, como disse, a médica-chefe da cidade de Maputo, Sheila Lobo de Castro, fica melhor quando é o casal a decidir quando e quantos filhos quer ter.

É para isso que Gabriel Chauque, 27 anos de idade, estava no Hospital Geral José Macamo na sexta-feira passada para se inteirar sobre contraceptivos e ajudar a esposa a escolher o melhor.

Era a sua primeira experiência para aquele tipo de consulta. "Somos pais de dois filhos. Não estamos preparados para ter o

terceiro. Por isso, quando ouvimos falar de planeamento familiar nos órgãos de comunicação social decidimos cá vir para nos inteirar melhor", disse.

Para este jovem, ainda é prematuro a mulher conceber e explica porquê: "Quero que a minha esposa se recupere do parto e garantir que a mais nova (dois anos) cresça mais um pouco. É vergonhoso ter mais um bebé enquanto o outro ainda é pequeno. Não gostaria que isso acontecesse connosco", disse.

Incentivou a outros casais a seguir o seu exemplo, que se juntam e programam o nascimento dos seus filhos.

as mulheres em Moçambique, passando de 11 em 2011 para 25 por cento em 2015.

Maria Alberto é uma das mulheres que na última sexta-feira estava na fila de atendimento no Hospital Geral José Macamo, na cidade de Maputo. Descontraída, a jovem contou-nos um pouco sobre como fez os seus dois filhos antes mesmo de completar 18 anos.

"Vivia sozinha em Maxixe (Inhambane). Não tinha noção do que resultava uma relação sexual sem protecção. Era ingénuo. Os meus pais estavam em Homoine (distrito da mesma província).

anos de idade. Enquanto amamentava e me organizava, veio o segundo filho. Tudo complicou. O sonho de voltar à escola quase terminou", revelou.

Maria viveu com o pai dos filhos, mas a relação não durou cinco anos. "Ele não me assumia na família. Parti para Maputo à busca de oportunidades de trabalho", disse.

Já na capital do país, esta jovem concentrou-se no trabalho até que há um ano conheceu outro homem com quem se relaciona até hoje. "Para não me precipitar estou aqui (hospital)

a buscar ajuda antes de iniciar a actividade sexual para evitar gravidez indesejada.

Por falta de um plano de natalidade, estima-se que em Moçambique uma em cada duas meninas dos 15 aos 19 anos é mãe ou está grávida pela primeira vez. Para evitar que mais moçambicanos, sobretudo raparigas, tenham filhos não planificados, o Governo tem feito a promoção do planeamento familiar, que é um conjunto de acções que ajudam as pessoas em idade fértil a decidir quando e quantos filhos querem ter.



Amélia Langa, falando dos cuidados que a mulher grávida deve observar

Vida Saudável

O DIU de cobre

NO Sistema Nacional de Saúde há disponíveis vários contraceptivos modernos de curta e longa duração. Hoje falaremos do DIU (Dispositivo Intra-Uterino), um meio de prevenção da gravidez, de longa duração.

EFICÁCIA E DURAÇÃO

Este contraceptivo é inserido no útero por um profissional da Saúde. É considerado o mais eficaz em relação aos outros com cerca de 99,7 por cento de prevenção da gravidez e pode permanecer no organismo até 10 a 12 anos dependendo da validade do produto. Após a remoção, o retorno da fertilidade é imediata.

BENEFÍCIOS

Quanto aos benefícios, aponta-se ser seguro, não requer atenção diária, nem afecta as relações sexuais, muito menos reduz a libido/

apetite sexual, nem prazer. Pode ser usado imediatamente após o parto e pós-aborto.

QUEM DEVE USAR E COMO FUNCIONA

O DIU é ideal para quase todas as mulheres porque não contém hormónios e age comprometendo a viabilidade e mobilidade do espermatozóide, assim como interfere com transporte do ovo e a fertilização.

EFEITOS SECUNDÁRIOS

Considera-se ter riscos e efeitos secundários baixos pelo facto de não ser hormonal. Contudo, algumas mulheres podem ter dores abdominais moderadas (cólicas), náuseas, sangramento, manchas durante as primeiras duas semanas após a inserção.

Fonte: Ministério da Saúde



Há mais mulheres a usar contraceptivos, Sheila Lobo de Castro

Unhas compridas: nem pensar!



Irene Filipe Boane

ELA tem 19 anos de idade e vive no bairro Ferroviário, na cidade de Maputo. Venceu complexos e aceitou o desafio colocado pelo pai de engraxar sapatos na Avenida da Tanzânia, capital moçambicana.

"É um trabalho grato. Faço porque gosto", reagiu Irene Filipe Boane, cujo sonho é fazer Academia Militar, pois, como disse, tem o dever de defender a pátria.

Polir sapatos é um passatempo

que esta jovem encontrou para se ocupar enquanto se prepara para fazer exame de duas disciplinas para concluir o ensino médio.

"Não queria frequentar a escola só para fazer duas disciplinas. Para não ficar desocupada, o meu pai convidou-me a aprender a engraxar sapatos e aceitei o desafio", disse.

Já passam três meses que ela faz o trabalho. Confessa que no início não foi fácil porque alguns clientes não aceitavam que ela tocasse nos seus sapatos. Teve que se dedicar para conquistá-los.

Para fazer um trabalho perfeito, a jovem mulher teve de abdicar de unhas compridas, com isso, segundo ela, não quer dizer que deixou de cuidar da sua beleza.

"As unhas compridas podem estragar sapatos, por isso tive de aprender a cortá-las todos os fins-de-semana. Mas nada me impede de pintá-las. Aqui sou polidora de sapatos com mãos borradas de graxa, mas chegado o fim da jornada sou como uma outra mulher. Arrumo-me e vou para casa", contou.

Mais nova entre os quatro irmãos, Irene é filha do pai cozinheiro de profissão e polidor de sapatos (há 26 anos) e da mãe doméstica. "Cresci a ver o meu pai a trabalhar muito para cuidar da família e aprendi bastante com isso. De manhã até por volta das 15.00 horas exerce a profissão de cozinheiro e depois vem aqui polir sapatos", revelou.

Convida a outros membros da sociedade, sobretudo jovens, a assegurar as oportunidades de trabalho que surgem sem discriminação. "O importante é aprender a gostar para que façam bem", aconselhou.