

**UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE**

**ESCOLA DE ENFERMAGEM AURORA DE AFONSO COSTA**

**DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM MATERNO INFANTIL E PSIQUIÁTRICO**

**DISCIPLINA ENFERMAGEM NA SAÚDE DA MULHER III**

**PROF. DR. BIANCA DARGAM GOMES VIEIRA**

**Dinâmica quebra-gelo: "Mitos e Verdades sobre Planejamento Familiar"**

O planejamento familiar é um conjunto de ações que permite às pessoas decidirem sobre o número de filhos que desejam ter e o momento mais adequado para isso, sempre respeitando os direitos reprodutivos e de saúde de cada um. Inclui o acesso a métodos contraceptivos, orientações sobre saúde sexual e reprodutiva e o acompanhamento na unidade básica de saúde.

Assim, destaca-se que o planejamento familiar é um direito de todos e deve ser encarado como uma decisão conjunta, na qual ambos os parceiros têm um papel essencial na escolha de métodos contraceptivos e na definição do futuro reprodutivo. O acesso a informações claras e seguras sobre os diferentes métodos disponíveis, incluindo temporários e definitivos, permite que homens e mulheres façam escolhas conscientes e alinhadas com suas realidades, desejos e necessidades de saúde. Historicamente, essa responsabilidade tem sido frequentemente atribuída às mulheres, mas é fundamental que todos envolvidos na relação também assumam sua parte na decisão e no uso de métodos contraceptivos.

Com base na importância do planejamento reprodutivo, a dinâmica “quebra-gelo” foi construída com o objetivo de desmistificar informações sobre o planejamento familiar de forma interativa, promovendo a troca de conhecimento entre os participantes. Será realizada pelas estudantes de Enfermagem da Universidade Federal Fluminense, Julia Ferreira Magalhães, Ana Clara Araújo Alves, Letícia de Palma Barros, Rayane Cristina de Assis da Silva, Beatriz Sodré

dos Santos, Maria Rita Costa da Silva e Christina Maria Pereira Coutinho de Abreu, juntamente com a enfermeira Renata da MMF Alarico. A atividade consiste na amostra de afirmações acerca do planejamento familiar e o público-alvo deve dizer se é um mito ou uma verdade, no final, nós diremos a resposta certa e debateremos sobre a afirmativa.

**Objetivo:** Desmistificar informações sobre o planejamento familiar de forma interativa, promovendo a troca de conhecimento entre os participantes.

**Duração:** 15 minutos.

**Público-alvo:** moradores cadastrados no serviço de saúde da MMF Alarico.

**Material necessário:** papel cartão ou papel sulfite (ou escrever no quadro branco) com afirmações sobre planejamento familiar, algumas verdadeiras e outros mitos.

**Discussão aberta:** Após todas as afirmações, o facilitador abre para que os participantes comentem se ficaram surpresos com algum mito ou se tinham alguma crença errada sobre o tema. Isso também pode incentivar perguntas e mais discussões.

**Afirmações que serão apresentadas e sua discussão:**

1. "Somente a mulher é responsável pelo planejamento familiar." (Mito)

Mito. A responsabilidade não é apenas da mulher, mas sim de todos envolvidos na relação. O planejamento familiar deve ser uma decisão compartilhada, na qual todos têm a responsabilidade de discutir, decidir e participar das estratégias e métodos para regular a fertilidade, de acordo com seus desejos, necessidades e saúde. Os envolvidos devem discutir abertamente sobre seus desejos em relação à quantidade de filhos, espaçamento entre as gestações, os métodos contraceptivos que consideram mais adequados, o uso de preservativo, e é responsabilidade da parceria, não só ajudando no controle da natalidade, mas também na prevenção de infecções sexualmente transmissíveis.

2. "Métodos contraceptivos como a pílula podem causar infertilidade permanente." (Mito)

Mito! As pílulas anticoncepcionais não causam infertilidade permanente e são amplamente utilizadas para evitar a gravidez e, de forma geral, seu uso não afeta a fertilidade a longo prazo. A fertilidade da mulher geralmente retorna ao estado

normal logo após a interrupção do uso da pílula. A pílula anticoncepcional, seja combinada (estrogênio e progesterona) ou apenas com progesterona, inibe a ovulação (prevenção da liberação de um óvulo pelos ovários), causa espessamento do muco cervical (dificultando a passagem dos espermatozoides pelo colo do útero) e alterando o endométrio, tornando-o menos propício para a implantação de um óvulo fertilizado. Ou seja, os efeitos são temporários e controlam o ciclo menstrual apenas durante o uso.

3. "O uso de preservativo também protege contra doenças sexualmente transmissíveis." (Verdade)

Verdade. O uso de preservativos é uma das formas mais eficazes de proteção contra doenças sexualmente transmissíveis, além de prevenir a gravidez indesejada. Tanto os preservativos masculinos quanto os femininos atuam como barreira física, impedindo o contato direto com os fluidos corporais, como sêmen, secreções vaginais e sangue, que podem conter agentes infecciosos. Para que o preservativo ofereça proteção eficaz, ele precisa ser usado corretamente, isso inclui a colocação antes de qualquer ato sexual (não apenas antes da ejaculação), utilização de um preservativo novo a cada relação sexual, verificação da data de validade e se ele está intacto; após o uso dar um nó e descartar imediatamente.

4. "A laqueadura e a vasectomia são métodos definitivos de contracepção." (Verdade)

Verdade, tanto a laqueadura quanto a vasectomia são considerados métodos definitivos de contracepção, ou seja, são procedimentos cirúrgicos destinados a impedir permanentemente a capacidade de uma pessoa ter filhos. A laqueadura tubária, conhecida como ligadura das trompas, é um procedimento cirúrgico em que as trompas são cortadas, amarradas ou bloqueadas, impedindo que o óvulo viaje dos ovários para o útero, onde a fertilização ocorreria. A vasectomia é o procedimento de esterilização para os homens, no qual os ductos deferentes (os que transportam os espermatozoides dos testículos para o sêmen) são cortados ou bloqueados, impedindo que o esperma seja liberado no sêmen. Embora o homem continue ejaculando, o sêmen não conterá espermatozoides, o que impossibilita a fertilização de um óvulo. Ambos os métodos são considerados formas permanentes de contracepção, sendo fundamentais discussões detalhadas com os profissionais de saúde antes da realização. Embora tecnicamente reversíveis, tanto a laqueadura

quanto a vasectomia devem ser encaradas como decisões definitivas, pois as tentativas de reversão podem não ser bem-sucedidas ou exigir procedimentos complexos.